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



Outubro de 2018

COMISSÕES

Coordenação Geral

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof. Me. Valentim Luiz Vieira

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Comissão organizadora

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Me Evandro Diniz Corvino

Prof. Me. Íris A. Santoro Cardoso

Prof. Me. Kleber Trevisam

Prof. Me. Valentim Luiz Vieira

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Comissão Científica

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof. Esp. Clóvis Ruiz

Prof. Me. Evandro D. Corvino

Prof. Me. Kleber Trevisam

Corpo Docente – apoio e mediação de salas

Prof. Esp. Clóvis Ruiz

Prof. Dr^a Evelin Moreno dos Santos

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof Me Maurício Cobianchi de Oliveira

Prof. Me. Kleber Trevisam

Prof. Me. Sandra Lembo F. Martinez

Prof. Esp. José Paulo Borges Neto

Prof Esp. Francisco Adamecz Filho

Prof. Esp. Nelson Manoel de Oliveira

Prof. Me. Eduardo Borges

Prof. Me. Otávio Soares Machado

Prof Esp. Luiz F. Killian

Prof. Me. 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

APRESENTAÇÃO

Em 2018 a FEFISO – Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – ofereceu o 5º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO – ECEF – e a XXI 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 - 2018**DIA 02/10****MANHÃ**

Prof. Georgina (YMCA México) – “Mulheres e esporte”

- 9h45min – PÔSTERES

TARDE

Minicurso – Curso Prof. Dr. Rodrigo Paiva – “Procedimentos metodológicos para a organização das aulas de esportes”

NOITE

Prof. Sandra Nunes de Jesus – “Musculação para crianças e adolescentes – do mito à ciência”

20h50min – PÔSTERES

DIA 03/10**MANHÃ**

Me. Fidel Machado – “Moral no esporte: um contexto para reflexão sobre os valores”

9h45min – APRESENTAÇÕES ORAIS

TARDE

Minicurso – Curso Prof. Me. Fábio Gianolla – “Elaboração de programas de musculação: iniciante, intermediário e avançado”

NOITE

Prof Dr. Adriano Rosseto – “O papel social do profissional de educação física no 3º setor”

20h50min – APRESENTAÇÕES ORAIS

DIA 04/10

MANHÃ

Esp. Lucas G. Veronez e Me. Fábio Gianolla – “Sucesso na carreira”

9h45min – APRESENTAÇÕES ORAIS

TARDE

Minicurso – Me. Rubens A. Gurgel Vieira – “Como elaborar um projeto de pesquisa”

NOITE

Prof. Cacilda Gonçalves Velasco – “Psicomotricidade: o que é isso?”

20h50min – APRESENTAÇÕES ORAIS

SUMÁRIO

O ENSINO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA ESTUDOS CULTURAIS: AS SIGNIFICAÇÕES DOS(AS) EGRESSOS(AS) DO CURSO DE LICENCIATURA SOBRE O SEU CURRÍCULO FORMADOR	11
TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO: MODIFICAÇÕES EPISTÊMICAS.....	12
PRÁTICAS DISCURSIVAS: MULHER E O ESPORTE	13
A INFLUÊNCIA DO CARBOIDRATO NO TREINAMENTO RESISTIDO VOLTADO PARA HIPERTROFIA	14
DIFERENTE PAPEL DE CADA CABEÇA DO TRÍCEPS BRAQUIAL NA EXTENSÃO DO COTOVELO.....	15
EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O EXERCÍCIO AGACHAMENTO	16
PERCEPÇÃO DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE SOBRE A ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO DE APOIO À SAUDE DA FAMÍLIA.	17
BENEFÍCIOS QUE A MUSCULAÇÃO PODE TRAZER PARA O TRATAMENTO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO.....	18
OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS.....	19
EMAGRECIMENTO: TREINAMENTO RESISTIDO X AEROBIO	20
PILATES COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA A DANÇA DE SALÃO.....	21
ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS	22
O USO DO ÓCULOS DE NATAÇÃO COMO UM FACILITADOR DA APRENDIZAGEM.....	23
BENEFÍCIOS DA RECREAÇÃO E LAZER NA SOCIALIZAÇÃO NA SEGUNDA INFÂNCIA.....	24
A RESPIRAÇÃO NA NATAÇÃO	25
BENEFÍCIOS DO HIIT NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO	26
O PRECONCEITO DE GÊNERO EM MULHERES PRATICANTES DAS LUTAS	27

OS DIFERENTES ESTÁGIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA: INICIALIZAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E O ALTO RENDIMENTO	28
AS ATUAIS E FUTURAS PERSPECTIVAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE NA JUVENTUDE	29
APRESENTAÇÃO DE ARTIGO SOBRE A EFETIVIDADE DO CIRCUIT TRAINING PARA EVOLUÇÃO DO VO ₂ MÁX E MELHORA DA FORÇA MÁXIMA DE UMA REPETIÇÃO.....	30
O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL	31
A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NA ANÁLISE DAS CARGAS DE TREINAMENTO NA NATAÇÃO	32
GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA	33
FAÇA O QUE EU DIGO, MAS NÃO FAÇA O QUE EU FAÇO: O DISCURSO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA SOCIEDADE DO ESPETÁCULO	34
O USO DAS TICS NO ENSINO DA GINÁSTICA PARA ADOLESCENTES	35
TREINAMENTO RESISTIDO EM DOMICÍLIO PARA IDOSOS	36
MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS EPILÉTICAS.....	37
NATAÇÃO INFANTIL DE 3 A 10 ANOS: OS MOTIVOS DA PROCURA	38
AS ATUAIS E FUTURAS PERSPECTIVAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE NA JUVENTUDE	39
ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL PELOS INGRESSANTES E CONCLUINTEs DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA	40
CIRCO: MOTIVOS DE ADESÃO A PRÁTICA CIRCENSE	41
CONSCIÊNCIA CORPORAL: INTER-RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA DO PILATES E A DANÇA DE SALÃO	42
INTERESSE DA POPULAÇÃO SOBRE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE GRATUITOS	43
HOMOSSEXUALIDADE VERSUS HOMOFOBIA NOS ESPORTES	44

ANÁLISE DO PROCESSO DE INSERÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL AMERICANO EM SOROCABA.....	45
A IMPORTÂNCIA DO JUDÔ NAS ESCOLAS E METODOLOGIA DE INICIAÇÃO	46
DECLARAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS E A VERSÃO DESUMANA DO ESPORTE	47
FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA DAS MULHERES À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS..	48
INFLUÊNCIA DA POSTURA LOMBAR NO STIFF SOBRE O FENÔMENO DE FLEXÃO RELAXAMENTO	49
BIOMECÂNICA DA CORRIDA COM RETROPÉ OU MEDIOPÉ: EFEITO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM VELOCIDADE PRÉ-DETERMINADA	50
ESTUDO DE CASO: TREINAMENTO RESISTIDO E A RELAÇÃO NA MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIORRESPIRATÓRIO EM IDOSA DE 67 ANOS PORTADORA DE DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA.....	51
A DESCOBERTA DA CREATINA	52
ANÁLISE ERGONÔMICA DA TOSADORA	53
ANÁLISE ERGONÔMICA DO CABELEIREIRO.....	54
OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM UMA INFÂNCIA DE 7 A 10 ANOS.....	55
EXPRESSÃO CORPORAL E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL	56
TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS ENTRE 6 E 12 ANOS E SEUS BENEFÍCIOS.....	57
BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS PELA PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE: SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E OUTROS.....	58
ANÁLISE CINEMÁTICA DO SALTO GRAN JETÉ	59
ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE ASSIMETRIA DE FORÇAS DE BRAÇADAS E LADO DOMINANTE DA RESPIRAÇÃO NO NADO CRAWL.....	60

A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM RELAÇÃO AOS ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS DE IDOSOS DA ACM SOROCABA	61
OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO	62
OBJETIVOS DOS ALUNOS DE NATAÇÃO DAS UNIDADES CENTRO E JARDIM SÃO PAULO DA ACM SOROCABA	63
ANÁLISE ERGONÔMICA DE UM REPOSITOR DE SUPERMERCADO	64
GINÁSTICA GERAL COMO FORMA DE VALORIZAÇÃO DA DIVERSIDADE HUMANA.....	65
ESTUDOS CULTURAIS: CONTRIBUIÇÃO PARA O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	66
O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO INFANTIL PARA O TRANSTORNO DE DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO	67
IMPLICAÇÕES DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE	68
BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA	69
INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO NO TREINAMENTO DE FORÇA	70
IDENTIDADE DOS DISCENTES EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA FEFISO	71
O USO DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO PREVENÇÃO DE LESÕES EM PROFESSORES DE FITNESS	72
O ESPORTE NA REABILITAÇÃO DO DEPENDENTE QUÍMICO	73
VOLUNTARIADO ACJ BOGOTÁ TRANSFORMANDO VIDAS	74
SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	75
É PRA LÁ QUE EU VOU 2018 - URUGUAI	76
EFEITOS DA RECREAÇÃO AQUÁTICO PARA O IDOSO.....	77
TÉCNICA, RECOGNIÇÃO, APRENDIZAGEM, CRIAÇÃO EM LUTAS	78
AVALIAÇÃO E REAVALIAÇÃO FÍSICA: QUAL A IMPORTÂNCIA E REALIDADE	79
TENDENCIAS FITNESS 2018	80
DIFERENTES FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA PRÁTICA DE ATIVIDADES CORPORAIS.....	81

A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE NEGRA A PARTIR DOS ESTUDOS CULTURAIS.....	82
EXERCÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE	83
A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A PERFORMANCE DE CORREDORES DE RUA	84
DESCOBRIR O CORPO: EXPERIENCIAR GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL	85
O CORPO POÉTICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	86
CONTRIBUIÇÃO DA FILOSOFIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA	87
A INFLUENCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O TRATAMENTO DA DISTIMIA E A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.....	88
MUSCULAÇÃO E PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL.....	89
CONCLUSÕES DA PESQUISA DE CAMPO: O QUE É CORPO?	90
APRENDIZAGEM E DESEMPENHO MOTOR NO KARATE KYOKUSHIN.....	91
COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL, FLEXIBILIDADE, FORÇA MUSCULAR E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO, FUNCIONAL OU HIDROGINÁSTICA	92
O SABER INGLÊS E O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	93
REVISÃO DE LITERATURA SOBRE O EXERCÍCIO PULL-OVER.....	94
REPRODUÇÃO PLATÔNICA DO CONHECIMENTO.....	95
LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO PARA A PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS DE JIU-JITSU BRASILEIRO	96
FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM AS PESSOAS À PRÁTICA AMADORA DA CORRIDA DE RUA EM SOROCABA.....	97
EFEITO DA SOBRECARGA DE TREINAMENTO SOBRE A HIPOTENSÃO PÓS EXERCÍCIO E A GLICEMIA DE IDOSOS	98
JOGOS ELETRÔNICOS COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	99

POSSIVEIS LESÕES EM ATLETAS DE FLAG FOOTBALL AMERICANO ...	100
EDUCAÇÃO FÍSICA NO UNIVERSO DA DANÇA	101
A IMPORTÂNCIA DA DANÇA/BALLET PARA PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN.....	102
ANÁLISE E DISCUSSÃO SOBRE AS 6 EDIÇÕES DO FESTIVAL INTERDISCIPLINAR E INTERCLASSES DE ESPORTES DA FEFISO/ACM DE SOROCABA.....	103

O ENSINO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA ESTUDOS CULTURAIS: AS SIGNIFICAÇÕES DOS(AS) EGRESSOS(AS) DO CURSO DE LICENCIATURA SOBRE O SEU CURRÍCULO FORMADOR

João Pedro Goes

UFSCar-Sorocaba – Egresso FEFISO

Pesquisa relacionada ao campo da formação de professores que buscará investigar o seguinte problema: quais significações produzem os(as) egressos(as) de licenciatura em Educação Física sobre seu currículo formador? Dentro da perspectiva pós-crítica, podemos constatar diversas produções que atentam-se às múltiplas temáticas relacionadas ao ensino superior em Educação Física: conteúdo e elaboração curricular (NEIRA, 2009; ALVIANO JÚNIOR; NEIRA, 2017); formação e mercado neoliberal (NUNES, 2011); construção da identidade e perspectiva docente (VIEIRA, 2013; LOPES; VIEIRA, 2017). Partindo destas considerações, essa produção buscará conhecer a visão do outro ponto de todo esse processo: os(as) egressos(as). O estudo justifica-se na medida em que nos parece de importância fundamental conhecer as significações dos(as) formados(as) atuantes sobre seu próprio curso em face do crescimento significativo que o mesmo obteve na última década (SILVA et al., 2009) combinado as problematizações levantadas nos trabalhos citados anteriormente. Como quadro teórico, estaremos apoiados majoritariamente nos Estudos Culturais e em suas conceituações que continuam fazendo-se atuais e potentes para analisar os fenômenos contemporâneos (NELSON; TREICHLER; GROSSBERG, 2008) – nesse caso, nosso objeto em específico. A metodologia apresenta-se ainda em construção, todavia temos como basilar entrevistas semiestruturadas com cinco a dez egressos(as) das instituições que ofereçam o curso de licenciatura em Educação Física da cidade de Sorocaba.

TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO: MODIFICAÇÕES EPISTÊMICAS

Monique Kathleen Soares de Camargo

FEFISO

Toda prática discursiva científica existe uma vontade de verdade, a ser dita e vista e encontra-se em nossas mãos para que a desvele e seja praticada, cabendo a nós a boa percepção e ação, pois ela está aqui presente e em todo o lugar, o qual o presente trabalho se desenvolve. A sociedade atual por meio do conceito de episteme, ferramenta foucaultiana, a qual é vista como uma análise, ou visão de mundo, ou uma fatia na história, que percorre um campo indefinido de relações, sendo “o conjunto das relações que podem ser descobertas, para uma época dada, entre as ciências, quando estas são analisadas no nível das regularidades discursivas” Foucault (1987, p.2017). E com essa análise da prática de acontecimentos com o apoio de um saber que permeia um momento vivido, do sentido ao homem como um produto e produtor do saber. Quando submetemos o século XXI, que estarão com enfoque nos autores que trabalham com a temática da tecnologia, como Pierre Lévy “Dilúvio Informacional”, Alvin Toffler “A Terceira Onda” e Manuel Castells “Comunicação em Redes” e seus conceitos quanto ao processo tecnológico, junto com as suas grandes transformações no meio que a envolve. Aclaramos assim, uma certa descontinuidade, uma ruptura do existente e a emergência de um novo foco de experiência subjetiva, movimento impulsionado pela tecnologia. A nova relação do homem com o meio tecnológico acarreta reflexos constantes na educação e nos modos de ser da escola.

PRÁTICAS DISCURSIVAS: MULHER E O ESPORTE

Monique Kathleen Soares de Camargo
FEFISO

Cada sociedade passa por momentos históricos que caracterizam uma determinada época, como Foucault (1987) denomina esse momento de episteme. O acontecimento histórico se atualiza por meio das relações de poder, materializadas em questões de gênero, sexualidade, classe social, multiculturas e, como não poderia deixar de ser, dentro das práticas esportivas. As relações de poder estão intimamente ligadas a constituição do sujeito, tendo como alvo principal o corpo do indivíduo, este que pensa, sente, age, constrói e consome cultura. Foucault (2008) menciona que a sociedade já é organizada antes mesmo de existirmos no mundo e nos enquanto corpo agimos de várias maneiras, sendo assim o corpo que habitamos está sempre subjetivado por discursos que nos precedem. Associando assim com a mulher, os discursos são opressores, analisando então a temática de gênero, a qual ganha espaço para um grande debate da presença feminina na sociedade, inclusive com a sua conquista no âmbito dos esportes. Quando se relaciona com o esporte, é notório a “invasão” das mulheres em diversos esportes e os resultados obtidos, mostrando que não existe hierarquia sexual. A equidade é necessária, aliás, e as lutas pela superação da posição feminina na sociedade já mostra as suas conquistas, mas ainda tem muito que mudar o olhar sobre elas. “E, desse modo, ela é tão necessária à alegria do homem e a seu triunfo, que se pode dizer que, se ela não existisse, os homens a teriam inventado” (BEAVOIR, 1970 ´p.230).

A INFLUÊNCIA DO CARBOIDRATO NO TREINAMENTO RESISTIDO VOLTADO PARA HIPERTROFIA

Marcos Vinicius da Silva Porto
FEFISO

Com o crescimento e surgimento de novas academias, dietas, profissionais e praticantes de exercício físico, o interesse pela saúde e estética corporal vem em grande crescente. Sendo assim, esse trabalho de conclusão de curso tem como objetivo analisar o fenômeno que é a participação do carboidrato no treinamento com pesos como o objetivo de alcançar um maior volume muscular, a hipertrofia. Onde não somente pela estética já citada, mas muito também pelos benefícios que essa resposta do corpo ao exercício físico a nossa saúde. O método utilizado para essa pesquisa foi através de revisão de literatura, onde foram utilizados livros, revistas, sites e artigos para chegarmos a uma conclusão. Juntamente com essa revisão, podemos dizer que uma alimentação adequada, contendo todos os nutrientes necessários, sendo eles os as proteínas, as gorduras e o carboidrato é essencial para alcançar qualquer objetivo desejado. Assim, concluímos que o carboidrato é essencial para a hipertrofia; pois é o macronutriente principal e é utilizado como principal fonte de energia para a pratica do treinamento resistido, sendo assim as chances de uma Hipóxia, falta de oxigênio no cérebro é menor, influência diretamente na supercompensação e como fonte de reposição dos substratos energéticos que foram utilizados durante o treinamento.

DIFERENTE PAPEL DE CADA CABEÇA DO TRÍCEPS BRAQUIAL NA EXTENSÃO DO COTOVELO

Fabio Gianolla
FEFISO ACM

O tríceps braquial é um músculo biarticular, que passa pela articulação do ombro e do cúbito. Sua função no cotovelo é a extensão e no ombro a extensão e hiperextensão. Tem 3 porções distintas: o ventre longo, lateral e medial. Trabalho recente publicado em *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 2018, intitulado *The diferente role of each head of the triceps brachii muscle in elbow extension*, realizado por Kholinne et. al., explica a função de cada cabeça do tríceps na extensão do cúbito. Dez participantes saudáveis (8 homens e 2 mulheres) foram incluídos neste estudo. A idade média foi de 29,2 anos (23-45). Cada participante realizou as tarefas de extensão do cotovelo em cinco diferentes graus (0, 45, 90, 135 e 180 °) de elevação do ombro com três repetições. Dados cinemáticos e eletromiografia de superfície de cada cabeça do tríceps braquial foram registrados. Correlação entre força muscular, atividade muscular, extensão do cotovelo e ângulo de elevação dos ombros foram comparados e analisados para cada cabeça do tríceps braquial. Este estudo fornece uma maior compreensão do triceps brachii para profissionais de saúde que precisam investigar detalhadamente o papel funcional do tríceps braquial. Cada cabeça do tríceps braquial tem um padrão diferente de força e atividade durante diferentes elevações do ombro.

Evidências científicas sobre o exercício agachamento

Fabio Gianolla

FEFISO ACM

O exercício agachamento foi idealizado através da prática de indivíduos que treinavam com pesos séculos atrás. Ao longo do tempo foi passando pela evolução técnica e somente a algumas décadas tem sido estudado pela ciência. É um exercício multi articular e multi muscular e pode ser parte central em um programa de treinamento de força, hipertrofia ou desenvolvimento de performance atlética. Está presente em ações do cotidiano, como sentar e levantar, entrar sair do carro, subir escada, abaixar e levantar. Mobiliza de forma dinâmica: tornozelo, joelho, quadril e pelve e de forma estável a coluna vertebral e a cintura escapular. De forma direta ou indireta todos os músculos inferiores e os músculos de sustentação da coluna são ativados. O objetivo é abordar o agachamento através da citação de vários trabalhos científicos e revisões de literatura, dando respaldo científico a abordagens práticas. Além disso, uma revisão histórica sobre a origem e evolução do exercícios e suas variações, também faz parte do trabalho. Principais recursos materiais, como barras, anilhas, halteres, elásticos, equipamentos e recursos adicionais também serão citados. Não existe a pretensão de esgotar o assunto, mas sim de fazer uma abordagem técnica, prática e científica sobre o assunto abordado.

PERCEPÇÃO DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE SOBRE A ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA.

Amanda Santos, Erica Gomes, Thais Siqueira, Rodrigo Paiva
Universidade Nove de Julho e FEFISO

O sedentarismo nas sociedades modernas é alarmante e as doenças dele decorrentes são responsáveis por 71% (WHO, 2018) de mortalidade em todo mundo. O profissional de Educação Física em programas de promoção à saúde e adoção de hábitos ativos é fundamental. Objetivo: Identificar a percepção de profissionais da área da saúde sobre o papel do Professor de Educação Física nos programas dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família. Metodologia: Foram realizadas entrevistas com profissionais de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Psicologia. Também foram compartilhadas, nas redes sociais enquetes digitais, direcionadas à profissionais atuantes na saúde pública. Os sujeitos responderam quais profissões comporiam a equipe multidisciplinar dos NASF. Após a coleta, os dados foram distribuídos nas categorias: 1-As que desconsideram a atuação do professor de educação física; 2-As que consideram a atuação do professor de Educação Física e, 3-Das que consideram, qual o papel do Professor de Educação Física no NASF. Resultados: Após análise dos dados coletados, constata-se que 60% dos indivíduos desconsideram a importância da inserção do educador físico no programa do NASF e 40% consideram razoavelmente importante, porém, as justificativas mais relevantes apontadas pelos que consideram foram referentes somente a importância do profissional na prevenção da obesidade. Conclusão: Os dados encontrados corroboram (WACHS, 2017). Na percepção demonstrada pelos profissionais pesquisados, a atuação do professor de Educação Física é desconsiderada em muitos casos ou, nos demais, pouco valorizada. Falta um longo caminho até que o professor de Educação Física seja socialmente legitimado como agente promotor de saúde.

BENEFÍCIOS QUE A MUSCULAÇÃO PODE TRAZER PARA O TRATAMENTO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO

Caio dos Santos Trettel, Rodrigo Paiva
FEFISO

O trabalho teve por objetivo analisar quais são os principais motivos que levam as pessoas a desenvolverem sintomas de depressão e as relações existentes entre a prática frequente de atividade física e exercícios de força. A depressão é um estado onde um indivíduo inicia uma série de sentimentos negativos, tais como, desespero, inutilidade, desesperança, auto depreciação, amargor e pesar (BARBANTI, 1994). O Brasil está entre os países com o maior número de academias em todo o mundo, segundo a Associação brasileira de academias (2014), o que, supõe-se, seria um aspecto que facilitaria o acesso à população. Os benefícios percebidos pelas pessoas que praticam musculação perpassam o emagrecimento (ARRUDA et al. 2010), a saúde e qualidade de vida (BOSSI, et al. 2008), autoestima (ALMEIDA E PAVAN, 2010) e, especificamente para este estudo, interessa debater a influência da musculação na diminuição de sintomas de depressão (WEINBERG e GOULD, 2001). Para tanto, realizou-se uma revisão de literatura enfatizando a produção acadêmica em livros e artigos acadêmicos disponíveis no Google Acadêmico e na plataforma Scielo. A base de estudos literários foi Gianolla (2013) e WEIMBERG e GOULD (2001). Os descritores utilizados foram atividade física, idosos, musculação, depressão e psicologia do esporte. Os principais resultados identificados sugerem diferenças entre os tipos de atividade física e suas implicações para o enfrentamento dos sintomas de depressão.

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS

Marcos Vinicius da Silva Porto
FEFISO

O vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) é causador da comorbidade AIDS, doença essa que interfere na capacidade do organismo de combater infecções. Enfermidade essa que é adquirida através do ato sexual ou entrando em contato com o sangue infectado com HIV. A AIDS não tem cura e requer diagnóstico médico e exames laboratoriais ou de imagem. Além de deixar o organismo mais sensível causa Lipodistrofia, sarcopenia, além de poder acarretar uma depressão. Sua principal forma de tratamento é o TAR - Tratamento Antiretroviral - que é um tratamento feito com fármacos, medicamentos que ajudam a aliviar os sintomas do vírus; além disso, alguns exercícios são inclusos no tratamento. Esse estudo em andamento mostra que o exercício físico é benéfico para Aidséticos, pois melhora sua composição corporal, o que ajuda na depressão, produz uma maior quantidade de células CD4, que funcionam como escudo contra o HIV, principalmente nas células Dentríticas, que são as primeiras atingidas pelo vírus após o ato sexual.As pesquisas avaliadas incluem treinamento resistido e exercícios aeróbios, ambos são benéficos para a melhor qualidade de vida da pessoa com AIDS; se combinado os dois tipos de estímulos é ainda melhor,porém os exercícios devem ser prescritos de acordo com o estágio da doença.

EMAGRECIMENTO: TREINAMENTO RESISTIDO X AEROBIO

Silas Garrido Junior

Me. Kleber Trevisan

FEFISO

Trabalho em um primeiro momento fazendo uma revisão de literatura a respeito da eficácia no emagrecimento dos treinamentos resistido ou aeróbico. Existe um senso comum que diz que se você quer emagrecer, deve fazer exercícios aeróbicos, pois estas mobilizam uma maior "queima de gordura", mas será mesmo verdade? Através de uma revisão de literatura eu estarei mostrando que, segundo muitos autores, o treinamento resistido é o mais eficaz na eliminação de tecido adiposo e ao mesmo tempo, hipertrofia muscular. Em um segundo momento estarei entrando com uma pesquisa de campo, elaborando um questionário e aplicando aos associados da Associação Crista De Mocós de Sorocaba, levantando alguns dados e fazendo uma comparação com artigos científicos e mostrar que o senso comum, muitas vezes, vai na contramão da realidade. Com a ajuda de meu orientador, o professor mestre Kleber Trevisan, quero mostrar esses dados a muitos que ainda não tem conhecimento, e ainda quero falar a respeito de treinamentos concorrentes e treinamento concomitante, falar sobre as vantagens e desvantagens de cada um e acima de qualquer especulação, mostrar números, porque eles não mentem. Esse trabalho que apresentarei, se trata do meu trabalho de conclusão de curso, então o farei com muito amor e carinho e espero deixar claras as informações.

PILATES COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA A DANÇA DE SALÃO

Caroline Martins da Silva

FEFISO

O método Pilates de condicionamento físico é um sistema único de exercícios de alongamento desenvolvido há cerca de noventa anos por Joseph H. Pilates. Ele fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, dá flexibilidade e equilíbrio, une corpo e mente, resultando em um corpo mais delineado. A dança de salão é dançada a dois, geralmente uma dama e um cavalheiro, mas também podem ser dois cavalheiros ou duas damas, a dança se popularizou no Brasil e é a queridinha dos idosos, existem também as competições de dança de salão, no Brasil temos muitos dançarinos de grande renome mostrando seu trabalho ao mundo. Alguns praticantes da modalidade sentem algum desconforto corporal, devido à má execução dos movimentos, ou ao desequilíbrio muscular que a dança de salão pode gerar ao longo do tempo. Trazemos a proposta do Pilates aplicado à dançarinos de salão pois os primeiros alunos de Joseph Pilates eram dançarinos que acabaram gostando tanto do método que viraram instrutores e propagadores do método pelo mundo. Observamos atualmente um descaso com o corpo do dançarino de salão, grande maioria não pratica outra atividade física além da dança, o que pode resultar em uma dança "inadequada" maltratando o corpo do indivíduo, e possivelmente gerando lesões.

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Nadia Regina Vieira Lopes Marchioli, Rodrigo Paiva

FEFISO

Este estudo de revisão de literatura tem como objetivo debater se, e em que medida, a prática constante e orientada de atividades e exercícios físicos contribuem para a manutenção da qualidade de vida e autoimagem e autoestima de sujeitos idosos. O envelhecimento é um fenômeno complexo e variável, um processo gradual, universal e irreversível, provocando perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão). Ao se refletir sobre as atividades físicas, precisa-se pensar além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, precisa-se compreender as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção dessas atividades. Essas só proporcionarão os devidos benefícios, se realizadas continua e corretamente. Portanto, tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito. A população idosa deve ser estimulada a praticar atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde. Segundo estudos epidemiológicos, a prática das atividades físicas proporciona benefícios nas áreas psicofisiológicas. Sobre os benefícios psicológicos proporcionados pela atividade física, duas universidades públicas do sul do Brasil realizaram um estudo com 150 idosos de ambos os sexos. Os resultados demonstraram que a participação nessas atividades pode ser um dos fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima encontradas na população estudada.

O USO DO ÓCULOS DE NATAÇÃO COMO UM FACILITADOR DA APRENDIZAGEM.

Luís Miguel Rocha de Oliveira, Joyce Pastori

FEFISO

Este trabalho foi realizado em uma academia da cidade de Salto de Pirapora que atua na área de natação, tendo como objetivo analisar a utilização de óculos durante as aulas de natação de crianças de 7 à 11 anos de idade no período de adaptação ao meio aquático. Através de uma pesquisa de campo qualitativa/quantitativa, aliado a referências bibliográficas de grandes autores do tema, foi proposto um escopo onde os participantes vivenciaram a prática de exercícios educativos genuínos do esporte com e sem o uso dos óculos de natação com o intuito de avaliar a procedência deste material quanto a sua influência na aprendizagem. Após fazer uma avaliação inicial para mapeamento, foram efetuadas 16 aulas com o uso dos óculos aliado à diversas estratégias com intuito de desmistificar várias colocações à cerca do tema, que incluem a dependência dos usuários dos óculos quanto à aprendizagem. Ao final do trabalho foi realizada uma avaliação para mensurar as variações que ocorreram no período entre os testes. O uso dos óculos de natação demonstrou ser importante para a adaptação dos alunos no meio aquático e que seu uso combinado à atividades lúdicas, subsídio de informações assim como realizar os exercícios remos óculos, demonstrou ser plenamente viável aumentando a gama de possibilidades que o professor pode e deve oferecer durante as aulas.

BENEFÍCIOS DA RECREAÇÃO E LAZER NA SOCIALIZAÇÃO NA SEGUNDA INFÂNCIA

Danilo Aparecido de Oliveira Costa

FEFISO

A recreação e o lazer no contexto da vida humana têm os seguintes aspectos, as atividades recreativas visam o desenvolvimento integral dos indivíduos praticantes nos aspectos cognitivos, afetivos, sociais e motores, proporcionando alegria, felicidade, entusiasmo e prazer pela prática, além de ter um envolvimento lúdico. Esta pesquisa bibliográfica busca compreender a importância das atividades recreativas envolvendo a brincadeira e o jogo, como práticas corporais, sociais e mentais. O procedimento utilizado para busca de novos conhecimentos foi através de pesquisas em artigos científicos, livros, e sites da Internet (SciELO e Google Acadêmico). Os estudos enfocaram nos seguintes aspectos: jogo, recreação, lazer, socialização e infância. Neste trabalho busco mostrar que a Recreação e o Lazer auxiliam a socialização da criança, pois busca compreender através dos jogos e brincadeiras co-educativas integrando-o em grupos diversos, transformando este ser em um ser presente, cooperativo, comunicativo e no principal, uma criança que brinca. Neste trabalho de monografia, busco trazer conceitos como jogo e brincadeira e suas diferenças, falar sobre o lúdico e de como ele complementa a recreação e o lazer. O ser humano está a todo o momento vivenciando e aprendendo coisas inéditas que fogem do seu cotidiano, sendo assim o ser humano nasceu para aprender, pois é da sua cultura aprimorar seus conhecimentos, em meu trabalho de conclusão de curso, eu busco demonstrar o quanto é possível à criança aprender através da recreação. Sendo assim o objetivo geral dessa monografia é descobrir os benefícios da recreação e lazer na socialização na segunda infância.

A RESPIRAÇÃO NA NATAÇÃO

Nayane Camilo Silva

FEFISO

Essa pesquisa de campo será realizada com os alunos adultos da ACM Centro e ACM Jardim São Paulo e tem como objetivo mostrar quais respirações são mais utilizadas na natação, a importância do controle respiratório e quanto isso pode beneficiar o seu nado, proporcionando melhorias no seu desempenho. A respiração relaciona-se diretamente com a flutuabilidade, assumindo dupla função. Uma, fisiológica, relacionado com a atividade corporal, e a outra é a necessidade de efetuar trocas gasosas. Quanto mais intenso for o nado da pessoa maior será a necessidade de consumo de oxigênio. Observar mecanicamente quando a pessoa prolonga a inspiração afeta diretamente o equilíbrio do mesmo, diminuindo a densidade corporal conseqüentemente a sua flutuabilidade. Uma das principais limitações impostas pela respiração em decúbito ventral relaciona-se com a necessidade de imersão da face, a qual se constitui como uma limitação da função ventilatória, ao virar o rosto para respirar, os membros inferiores tendem a afundar inevitavelmente, aumentando assim a força de arrasto hidrodinâmico. Outro aspecto relaciona-se com as características físicas desse mesmo meio, nomeadamente o facto de ser mais denso que o ar. Mais um aspecto relaciona-se com as características físicas desse ambiente, é o facto de ser mais denso que o ar. O ato precisa ser expiratório voluntário ativo, para poder vencer a maior pressão existente na água do que na cavidade bucal e no nariz. Caso isso não ocorra a tendência será para a entrada de água por essas vias e não a expulsão do ar.

BENEFÍCIOS DO HIIT NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

THAIS DE CAMPOS, FÁBIO GIANOLLA

FEFISO

O objetivo é citar benefícios do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) no programa de redução de adiposidade e circunferência abdominal. Foi considerado o estudo de Maillard F. et al. (2017) que cita uma meta-análise baseada em 39 estudos descrevendo o HIIT realizado como corrida ou ciclismo efetivo para diminuição da adiposidade. Envolvendo ao total de 617 indivíduos (Idade média de 38,8 anos dos quais 52% correspondiam a mulheres). O estudo sugere maior eficácia para perder adiposidade total nos sprints de alta intensidade; verifica-se também que em menor intensidade predomina-se perda de adiposidade na região abdominal e visceral, corrida foi mais eficaz que ciclismo para perda de adiposidade total e visceral, porém há uma variedade de protocolos onde faltam detalhes sobre ciclismo, mas trabalhos são necessários para documentar o ciclismo. Com base em outras leituras pode-se citar que os benefícios do HIIT vão além, por decorrer de um treinamento rápido (curto tempo), alto gasto calórico devido à intensidade, e consumo aumentado pós-exercício, isso faz com que o organismo continue o gasto energético. A pesquisa de Heden et al. (2011) demonstrou que após alguns estímulos anaeróbicos sucedidos de recuperação, o metabolismo celular (gasto kcal) permaneceu elevado, acima dos níveis de repouso, por até 72 horas, com a predominância dos sistemas energéticos anaeróbicos (ATP-CP e Glicose Anaeróbica), Maillard F. et al. (2017) concluiu que HIIT é uma estratégia eficiente em termos de tempo para diminuir os depósitos de gordura, incluindo os da região abdominal e visceral.

O PRECONCEITO DE GÊNERO EM MULHERES PRATICANTES DAS LUTAS

Fabiana Cristina Silva

FEFISO

O presente trabalho aborda o tema preconceito de gênero e suas consequências, realizado com parte dos dados de um estudo qualitativo, através do projeto de pesquisa de vida oral (MEIHY, 2010). Com cinco mulheres praticantes da modalidade esportiva lutas, se buscou compreender como a prática das lutas influencia na sua qualidade de vida. Estas, foram submetidas a duas fases do estudo. Na primeira fase responderam a uma entrevista semiestruturada com sete perguntas. Os dados coletados foram submetidos a uma análise de conteúdo. No segundo momento, coletamos depoimentos, onde foram narradas suas histórias de vida. Os resultados encontrados, mostraram que essas mulheres possuem uma boa percepção de sua qualidade de vida. As entrevistas salientaram a presença do preconceito de gênero envolvido com a prática da luta, mostrando a existência de uma opinião formada na sociedade em geral (um estereótipo), reforçado algumas vezes até mesmo pelas próprias famílias. Ficou clara a importância da luta contra os preconceitos e a discriminação que envolvem essas mulheres. Buscar o respeito da sociedade pela escolha dessa prática esportiva e combater manifestações de preconceito é um desafio. Identificar essas manifestações, além de mediar situações de conflitos relacionados a ações discriminatórias nas lutas é uma forma de abordar o assunto e conscientizarmos sobre preconceitos latentes dos quais, frequentemente sequer damos conta. O processo de formação de valores que é desenvolvido na filosofia e prática das lutas, diminui manifestações de preconceito na modalidade e, por extensão, na própria sociedade.

OS DIFERENTES ESTÁGIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA: INICIALIZAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E O ALTO RENDIMENTO

Rodrigo Paiva

FEFISO

O objetivo deste trabalho é discutir os processos e estágios pelos quais passam os sujeitos desde os primeiros contatos com as práticas esportivas até a chegada nos torneios de alto rendimento esportivo. A metodologia utilizada foi revisão de literatura com descritores: esporte, iniciação esportiva e treinamento esportivo. Ao pensarmos no ensino de esporte devemos nos atentar à progressão pedagógica que vamos utilizar com o objetivo de ensinar e especializar o aluno/atleta, seguindo uma lógica que passa pelos processos de inicialização, especialização e por fim o alto rendimento. A inicialização se consolida na fase em que o sujeito tem os primeiros contatos com a modalidade e as práticas esportivas. Neste estágio, deve-se apresentar os mais variados esportes sem necessidade de competições com o único objetivo de vitória. A especialização passa pelo momento em que serão dados estímulos para o aprendizado de aspectos específicos à uma modalidade, este estágio é marcado pelo início das competições priorizando o desenvolvimento do atleta antes da vitória. O alto rendimento é restrito a uma pequena parcela da população: atletas profissionais ou nos últimos estágios antes da profissionalização, a especialização na modalidade escolhida passa a ser profunda, sempre buscando o melhor rendimento, as competições passam pelo âmbito estadual, nacional, continental e mundial, sempre buscando a vitória. É importante ressaltar que nem todos atingirão o alto rendimento e por isso o professor deve ter sempre como objetivo a formação do cidadão antes da formação de um atleta, principalmente nos estágios iniciais.

AS ATUAIS E FUTURAS PERSPECTIVAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE NA JUVENTUDE

Paulo Henrique Oliveira Lopes

FEFISO

Segundo dados do DNE (Diagnostico Nacional de Esporte) efetuado em 2013 o abandono na pratica de atividades físicas/esporte por jovens entre 16 e 24 anos era de 45%, sendo que homens representavam 43,3% e mulheres 46,8%. Foi demonstrado também que o contato com as práticas ocorre com maior frequência nas escolas/universidades com orientação de um professor. O motivo maior das desistências é explicado pelos entrevistados como: falta de tempo e outras prioridades (estudo, trabalho, família, etc.). Além dos aspectos relacionados à saúde, a prática de atividades físicas e esportes proporcionam a população jovem um desenvolvimento social. Quefren (2011) ao enfatizar em seu artigo a questão “esporte, desigualdade, juventude e participação”, conclui que o ensino das práticas esportivas se faz necessária no processo de formação e reprodução da vida social e oportunidade de justiça e igualdade. Em contraponto a isso Bastos (2017) observa que a atual política nacional retorna a educação técnico-profissionalizante sobre a visão do capital humano e formação de escravos modernos. O objetivo deste trabalho é observar os motivos e impactos dessas políticas educacionais a fim de construir um olhar crítico sobre as perspectivas atuais e futuras para a prática de atividade física /esporte na juventude.

APRESENTAÇÃO DE ARTIGO SOBRE A EFETIVIDADE DO CIRCUIT TRAINING PARA EVOLUÇÃO DO VO₂MÁX E MELHORA DA FORÇA MÁXIMA DE UMA REPETIÇÃO

Fábio Gianolla

FEFISO ACM

Evolução no desempenho esportivo na maioria dos esportes são determinadas por uma alta demanda de metabolismo aeróbico / anaeróbico, potência mecânica, força, velocidade e agilidade. Assim, o sucesso ou o fracasso nos esportes é amplamente dependente do plano de treinamento ideal usado para desenvolver essas capacidades físicas, que são frequentemente treinadas de forma simultânea. Além disso, diferentes diretrizes de atividade física publicadas por associações de renome internacional, e de diferentes artigos de revisão, mostraram que aumentos na força máxima, juntamente com a aptidão cardiovascular, proporcionam benefícios gerais de saúde para o público em geral. Para os indivíduos idosos, bem como para o tratamento e melhoria da qualidade de vida em pessoas com diferentes patologias. Uma das medidas comuns de desempenho cardiovascular é o consumo máximo de oxigênio (VO₂max), que é definido como o maior volume de oxigênio que um organismo pode capturar, usar e transportar durante o exercício intenso. O consumo máximo de oxigênio é geralmente usado como o "padrão ouro" quando se avalia o desempenho aeróbico e é considerado um determinante fisiológico da capacidade funcional de um indivíduo, que tem um papel fundamental em esportes de resistência [22]. Da mesma forma, o máximo de uma repetição (1-RM) é a melhor variável utilizada para avaliar a força dinâmica máxima. A 1-RM é definida como a maior carga que se pode mobilizar durante a fase concêntrica de um movimento em uma única contração, e indica a força voluntária máxima do músculo ou grupo muscular que está sendo exercida.

O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL

Guilherme Costa Lino; Dr. Maurício Massari

FEFISO

As práticas esportivas se manifestam desde os tempos mais primórdios, esse fato se evidencia porque o esporte é uma necessidade básica do homem. Os esportes marcam as sociedades até os dias de hoje, o fato é que o esporte é uma invenção humana em constante evolução e totalmente adaptável para atender as demandas que lhe são impostas. O presente trabalho objetivou-se em analisar as contribuições do esporte como um método de inclusão social em duas vertentes da inclusão social, são elas: a inclusão de pessoa com deficiência, bem como a desigualdade social. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura com pesquisas em acervo bibliográfico, artigos científicos e sites oficiais. Os artigos de Vianna; Louvisolo (2011) e Azevedo; Barros (2004) foram de extrema importância para este trabalho que também se baseia nas obras de Santin (1994) e Tubino (1992). Os resultados obtidos reforçam a hipótese inicial, e revelam outros aspectos valorosos do esporte, tais como: educação, reabilitação, popularização, rendimento, disciplina, respeito e ressocialização, entende-se que com essas abordagens é capaz de se atender toda uma sociedade. Conclui-se, nesta investigação, que o esporte de maneira solo não pode resolver a complexa problemática que envolve a exclusão/inclusão, mas atrelado a políticas educacionais e pedagógicas que vislumbrem a democracia é um excelente método pois, é um importante mediador de desenvolvimento humano.

A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NA ANÁLISE DAS CARGAS DE TREINAMENTO NA NATAÇÃO

Lais Gabriel de Camargo, Kleber Trevisam

FEFISO

O presente estudo tem como objetivo, a partir da revisão de literatura baseando-se nos trabalhos de Nakamura, et. al (2010), Moreira, et. al (2010), Impellizzeri, et.al (2005), relacionar a percepção subjetiva de esforço na análise das cargas de treinamento na natação. A percepção subjetiva de esforço (PSE), foi desenvolvida e adaptada a partir da escala de Borg, para mensurar a intensidade do treinamento e o nível de fadiga de atletas, sendo um instrumento prático e seguro, podendo ser utilizada nos testes em grupos. Impellizzeri, et.al (2005) a avaliação de cargas externas e internas, bem como o monitoramento das mesmas, permitem uma interpretação mais concreta dos testes de rendimento utilizados para verificar a efetividade da periodização. A carga externa é mensurada a partir do volume, intensidade e carga do treino, já a carga interna através das respostas fisiológicas do atleta, sendo esta responsável pelo surgimento das adaptações desejadas e o aumento do desempenho. Estas podem avaliadas de diversas formas, sendo que a PSE surge como uma forma de avaliação simples e eficaz. O uso da PSE durante os treinamentos de natação, por ser uma modalidade individual e de característica cíclica, é de ampla aplicação para a avaliação da carga interna e nível de desenvolvimento dos atletas. A partir da revisão de literatura realizada, entende-se que a PSE permite uma melhor interpretação dos resultados obtidos pelo treinamento, auxiliando no monitoramento da recuperação dos estímulos dos treinos, aprimorando as estratégias da periodização, favorecendo um melhor desempenho dos mesmos.

GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA

Fabiane Aparecida de Queiroz Santos, Mariltan de Souza Pinto Júnior

FEFISO

Neste artigo científico realizamos uma revisão de literatura sobre o tema: Ginástica Laboral x Qualidade de vida, que tem por sua vez o objetivo de mostrar a importância e os benefícios da Ginástica Laboral na qualidade de vida do trabalhador durante sua jornada de trabalho e o quanto ela pode ser fundamental na prevenção de doenças como LER/DORT através dos exercícios realizados em cada aula, já que na empresa geralmente sua jornada de trabalho é muito exaustiva podendo assim adquirir alguma doença ocupacional prejudicando seu rendimento no trabalho e a produção na empresa, sendo assim a implantação da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho torna-se de grande importância, uma vez que o dono da empresa quer aumentar a produtividade e não quer que a produção pare. Apresentamos aqui definições e tipos de Ginástica Laboral, seus benefícios tanto para empresa quanto para o trabalhador, definimos o que é qualidade de vida que pode ser voltado tanto para a parte de saúde como também no bem-estar pessoal da pessoa. Buscamos por meio de revisão de literatura comprovar a eficácia da GL em cada setor da empresa de acordo com a função do trabalhador através de depoimentos explicando o quanto a GL proporcionou uma melhora em sua qualidade de vida dentro e fora do seu ambiente de trabalho.

FAÇA O QUE EU DIGO, MAS NÃO FAÇA O QUE EU FAÇO: O DISCURSO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA SOCIEDADE DO ESPETÁCULO

Rodrigo Paiva

FEFISO/Universidade Nove de Julho

Uma das principais características da sociedade pós-moderna é a constante transformação de simples atividades cotidianas em eventos e espetáculos. As redes sociais testemunham esse estranho fenômeno. As pessoas tentam demonstrar algum glamour em tarefas sem graça da vida diária. A esse fenômeno Debord (1997), denominou sociedade do espetáculo. De acordo com este autor o verdadeiro é um momento do falso. O objetivo deste ensaio é debater as relações entre a sociedade do espetáculo, o comportamento de ostentação e o discurso do professor de Educação Física no Século XXI. Num contexto em que a aparência tem mais valor do que a realidade concreta, as pessoas são socialmente valorizadas e julgadas pelo que dizem fazer, ser e ter. Aquilo que se diz que faz tem maior valor do que aquilo que realmente se faz. Na esteira desta distorção o professor de Educação Física encontrou uma espécie de atalho para projetar-se socialmente: o discurso. Atualmente os profissionais de Educação Física identificaram que há uma maior expectativa em relação à sua atuação social e passaram a utilizar jargões pedagógicos da moda que possibilitam uma espécie de espetáculo do discurso. Termos como construtivismo, cultura corporal, respeito às diferenças, mapeamento, esporte educacional, jogos pré-desportivos [...] passam a compor o vocabulário ampliado dos professores. No entanto, as práticas pedagógicas pouco se diferenciam daquelas tão pronunciadas no Século XX. A fila, a repetição e o treino de fundamentos. O professor aprendeu a falar mais do que fazer. Seu discurso é fonte de inspiração. Suas práticas, não.

O USO DAS TICS NO ENSINO DA GINÁSTICA PARA ADOLESCENTES

Fernanda Romano da Silva e Oliveira, Rodrigo da Silva Paiva
Serviço Social do Comércio Sesc

As Tecnologias da Informação e Comunicação – TICs correspondem a todas as maneiras criadas para intermediar os processos comunicativos e de processamento de informações. No ensino das práticas corporais, o professor de Educação Física concatenado às características dos alunos do Século XXI pode encontrar, nas TICs, importantes recursos pedagógicos para atingir seus objetivos educacionais. O presente trabalho objetivou refletir quanto ao uso das TICs para o ensino da Ginástica para crianças. Participaram desta pesquisa 18 crianças (meninos e meninas) entre 11 e 12, alunos do SESC - Santana. Durante o percurso de ensino de habilidades gímnicas (saltos, rolamento, passagem pelo apoio invertido, giros e equilíbrio e do sistema de pontuação da ginástica), os participantes foram incentivados a utilizar dispositivos móveis (celular) facilitar a compreensão sobre os fundamentos e verificar diferentes formas de realização de sequencias de movimentos da ginástica. Em seguida os alunos elaboraram uma série da modalidade. Cada aluno apresentou sua série à um colega que a filmou com seu celular e atribuiu uma nota. A partir disso, outros dois colegas, assistindo os vídeos, atribuíam notas. Quatro crianças não concordaram com as notas recebidas, mas assistindo aos vídeos, se convenceram. Três crianças não concordaram mesmo revendo o vídeo. Os demais concordaram. Concluímos que o uso das Tics estimulou a participação das crianças na atividade e o desenvolvimento do conteúdo. Ajudou também na argumentação da atribuição de notas, o que facilitou a relação entre elas. Propomos o uso das TICs como recurso de ensino aprendizagem da ginástica.

TREINAMENTO RESISTIDO EM DOMICÍLIO PARA IDOSOS

Bruno Renan Brondane

FEFISO

O objetivo desta pesquisa bibliográfica é identificar as contribuições do treinamento resistido em domicílio para idosos (TRD). O estudo enfocou os seguintes aspectos: adesão e não adesão, material utilizado, metodologia, impacto em capacidades físicas importantes para a capacidade funcional, como força, flexibilidade e equilíbrio. A pesquisa baseia-se principalmente nos estudos de Thiebaud; Funk e Abe (2014), Peterson et al. (2010) e Fleck e Kraemer (2017). Treinamento resistido em domicílio neste contexto é definido como uma forma de intervenção em casa, ou instituição que a pessoa reside. O peso do próprio corpo, bandas elásticas ou pesos são utilizados para aumentar a massa muscular e a força. Com a idade, os músculos perdem tamanho e força, resultando em fraqueza física e em problemas degenerativos. Podemos por meio do treinamento resistido reduzir a perda muscular inerente ao processo de envelhecimento (WESTCOTT; BAECHLE, 2001). Entretanto, treinamento resistido tradicional (TRT) em academia pode não ser uma opção viável para alguns idosos devido à falta de condições econômicas e restrições físicas, por exemplo (PETERSON et al., 2010). Para essa população o TRD é uma opção para aumentar a força e a capacidade funcional, apesar dessa forma de treinamento promover melhorias menos significativas que o TRT (THIEBAUD, FUNK; ABE, 2014).

MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS EPILÉTICAS

Maria Eduarda Guilherme Pauluci
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições que foram vistas e ampliaram o assunto musculação para epiléticos. A musculação é um exercício físico no qual são utilizados pesos, que são aumentados progressivamente. Ao incluir programa de exercício físico como remédio alternativo ou complementar em epilepsia, uma doença crônica e repetitiva, ocorre um impacto positivo no controle das crises. Por isso, a importância de estimular a prática regular de atividade física não só para melhorar o controle das crises como também para benefício geral da saúde. Nesse sentido, existem poucos estudos sobre esse assunto, pretendo colaborar no avanço dessa pesquisa como portadora de epilepsia, frequentadora de academia e praticante de musculação, demonstrando na prática o resultado do treinamento no controle das minhas crises. Para isso, o trabalho baseia-se, principalmente, nos estudos de Uchida (2010); Marchetti (2007); Manreza (2003); Funayama (2009); e Lima (2001). Podemos concluir através desse trabalho por revisão de literatura que quem tem epilepsia e pratica exercício físico diminui as crises, como diminuiu as minhas, podendo melhorar a sua qualidade de vida e a sua capacidade cardiopulmonar, a capacidade funcional, aumentar a capacidade de aeróbica máxima, reduzir peso com redução de gordura corporal e aumentar a autoestima.

NATAÇÃO INFANTIL DE 3 A 10 ANOS: OS MOTIVOS DA PROCURA

Felipe de Carvalho Oliveira

FEFISO

Percebemos que hoje em dia está crescendo cada vez mais a procura pelas aulas de natação, devido aos seus benefícios, que possibilitam atender a um público amplo e variado. Com base nas inúmeras melhorias que a atividade física aquática nos proporciona, esse trabalho verificou os motivos que impulsionaram os pais matricularem seus filhos nestas aulas. A metodologia foi através de uma pesquisa do tipo observacional, com pais ou responsáveis de crianças praticantes de natação em uma academia localizada na cidade de Salto de Pirapora-SP. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário, o qual as alternativas foram enumeradas de 1 a 3, de acordo com o grau de sua importância. Para melhor entendimento dos resultados, dividimos as questões em quatro categorias (saúde, segurança, amizade e lazer, competências desportivas) e em cada uma delas, obtendo suas subcategorias. Obtivemos como resultados as questões mais importantes, segundo os entrevistados, o aspecto da segurança na subcategoria “evitar afogamentos ou traumas”, com 85%. Na categoria saúde, apresentamos os resultados como muito importantes as subcategorias “ajudar no desenvolvimento da criança” com 81%, “praticar algum esporte ou atividade física” com 70% e “melhorias dos problemas respiratórios” com 67%. Percebe-se que os motivos que levam os pais a escolherem a natação para seus filhos são variados, porém a preocupação com a segurança e a melhoria da saúde são os principais fatores motivacionais para optarem pela natação como prática de atividade física para seus filhos.

AS ATUAIS E FUTURAS PERSPECTIVAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE NA JUVENTUDE

Paulo Henrique Oliveira Lopes, Rodrigo da Silva Paiva

FEFISO

As atuais e futuras perspectivas para a atividade física/esporte na juventude segundo dados do DNE (Diagnostico Nacional de Esporte, 2013) o abandono da prática de atividades físicas/esportes por jovens entre 16 e 24 anos era de 45%, sendo que homens representavam 43,3% e mulheres 46,8%. Foi demonstrado também que o contato com as práticas ocorrem com maior frequência nas escolas com orientação de um professor. O motivo maior das desistências é explicado pelos entrevistados como: falta de tempo e outras prioridades (estudo, trabalho, família, etc.). Além dos aspectos relacionados à saúde, a prática de atividades físicas e esportes proporciona (está se referindo à prática, singular) à população jovem um desenvolvimento social. Quefren (2011) ao enfatizar em seu artigo a questão “esporte, desigualdade, juventude e participação”, conclui que o ensino das práticas esportivas se faz necessário no processo de formação e reprodução da vida social e oportunidade de justiça e igualdade. Em contraponto a isso Bastos (2017) observa que a atual política nacional retorna a educação técnico-profissionalizante sobre a visão do capital humano e formação de escravos modernos. O objetivo deste trabalho é observar os motivos e impactos dessas políticas educacionais a fim de construir um olhar crítico sobre as perspectivas atuais e futuras para a prática de atividade física /esporte na juventude. Um olhar direcionado de forma crítica às políticas públicas de fomento ao esporte e aos dados relacionados ao sedentarismo, no Brasil, sugere que esse caminho percorrido não permitirá uma reversão das perspectivas pessimistas para o futuro.

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL PELOS
INGRESSANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA**

Tamara Fernanda Ramos de Oliveira
FEFISO

Antes de adentrar o tema principal deste trabalho, foi necessário entender o que é o corpo, tarefa essa não tão simples, pois o corpo tem sua complexidade de compreensão, para o desenvolvimento do assunto foi necessária uma retrospectiva da história do corpo da antiguidade chegando ao corpo moderno. Modernidade essa que implica na mudança da concepção do corpo, deixando em evidência a importância da aparência e utilizando o corpo como objeto. O objetivo principal deste estudo, relacionado à percepção de imagem corporal, foi de analisar a percepção de imagem corporal pelos ingressantes e concluintes no curso de Educação Física da FEFISO - Faculdade de Educação Física da ACM Sorocaba. Para que a análise fosse possível, foi aplicada uma pesquisa de campo quantitativa em forma de questionário para avaliação da imagem corporal; para levantamento de dados foi utilizado o BSQ (Body Shape Questionnaire) na versão em Português, a amostra da pesquisa foi composta por 57 alunos de ambos os sexos sendo ingressantes e concluintes do curso de Educação Física. Os principais resultados da pesquisa foram que os alunos ingressantes e concluintes apresentaram padrões normais de satisfação (ausência de distorção de imagem corporal) não houve resultados significativos para uma possível distorção de imagem corporal grave, dessa forma, sugere-se a realização de mais estudos para a fim de verificação de existência ou não de distorção de imagem corporal.

CIRCO: MOTIVOS DE ADESÃO A PRÁTICA CIRCENSE

Juliana Cristine de Oliveira Silva

FEFISO

O circo é uma linguagem artística encantadora que leva alegria, realização, consciência corporal e condicionamento físico aos seus praticantes através de aulas que desafiam e motivam. Esta pesquisa de campo observacional com coleta de dados teve como objetivo principal identificar os principais motivos de adesão à prática circense. Esse estudo enfocou os seguintes aspectos: visão da definição de circo segundo alguns artistas, breve histórico, modalidades, curiosidades e motivos de adesão ao exercício físico. Assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de Bortoleto, Ilkiu e Silva. A amostra da pesquisa foi composta por 30 entrevistados, praticantes de atividades circenses em escolas de circo da região de Sorocaba. Para levantamento dos dados foi utilizado um questionário produzido pela própria autora, apresentando alguns possíveis motivos para a adesão às aulas de circo, em que a principal questão foi: “Quais os motivos que te levaram a escolher a prática circense?”. Os resultados mostram que os principais motivos de adesão à prática circense são: exercício físico, desafio, lazer, performance artística e saúde; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que as pessoas buscam por atividades que melhorem a qualidade de vida, trabalhando o condicionamento físico e a saúde, e que também seja prazerosa, divertida, cheia de desafios e uma forma de lazer, contribuindo para o bem-estar individual. Assim, as pessoas iniciam a prática de atividades circenses. Existe também, uma boa parte das pessoas que acaba procurando as aulas de circo pela vontade em ser um artista circense.

CONSCIÊNCIA CORPORAL: INTER-RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA DO PILATES E A DANÇA DE SALÃO

Caroline Martins da Silva

FEFISO

A Dança é uma das mais antigas formas de manifestação corporal conhecidas. Perpassou diversos momentos históricos e compõe o que hoje chamamos de cultura corporal. O objetivo desse trabalho é debater em que medida a Dança pode ser aprimorada através das práticas do Pilates. O professor de Educação Física desempenha papel fundamental no desenvolvimento humano, nos aspectos intelectuais, culturais, sociais e motores. Do ponto de vista das competências e habilidades motoras, existe uma infinidade de estratégias do professor atuar de maneira qualificada na formação dos seus alunos. O trabalho com dança pressupõe a livre expressão humana e manifestação de seus sentimentos e percepções do corpo no tempo e no espaço, relacionamento seus movimentos ao ritmo. Ritmo pode ser entendido como uma tentativa da natureza de organizar a cadência dos acontecimentos, de todo o universo. Pilates é uma prática desenvolvida para a recuperação de sujeitos com quaisquer tipos de comprometimentos corporais, mas que nas últimas décadas, pela aproximação de professores de educação física para com as práticas do Pilates, possibilitou uma ressignificação dessas experiências, muito mais direcionadas para o desenvolvimento de algumas capacidades como força e resistência, e principalmente o desenvolvimento da consciência corporal, entendida como a capacidade dos seres humanos e dos sujeitos em movimento, de identificarem e localizarem seu corpo no tempo e espaço, e suas relações conscientes com seus diferentes segmentos. As aproximações entre Pilates e Dança, possibilitarão a formação de sujeitos que se expressam de maneira mais livre, qualificada e mais consciente do ponto de vista corporal.

INTERESSE DA POPULAÇÃO SOBRE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO A SAÚDE GRATUITOS

Rafael Teodoro, Bruno Francisco, Rafael Santos, Marcelo da Silva, Rafael Silveira, Rodrigo Paiva
Universidade Nove de Julho e FEFISO

INTRODUÇÃO: Ao nos depararmos com alarmantes dados de que cerca de 70% da população brasileira não pratica nenhum tipo de atividade física, viu-se a necessidade de entender o motivo para tal situação. Pesquisas do programa internacional de monitoramento de práticas de atividades físicas na infância *DesignedToMove* (www.designedtomove.com) observou que, conforme as economias crescem, as pessoas param de se movimentar. O **OBJETIVO** deste estudo foi verificar a percepção de usuários de Unidades Básicas de Saúde (UBS) sobre o apoio gratuito de um profissional de educação física para orientação de prática de exercícios. **METODOLOGIA:** Foram elaborados cartazes que posteriormente foram fixados em Unidades Básicas de Saúde (UBS), oferecendo acompanhamento e dicas sobre atividades físicas gratuitos. Para ampliar a participação da população, elaborou-se, ainda, um folder de divulgação através de Formulário Google, a ser divulgado em grupos e redes sociais, para saber, com público-alvo pessoas de classe média-baixa e baixa, o interesse em programas de atividades físicas e promoção a saúde gratuitos. **RESULTADO:** Dezesete (17) pessoas entraram em contato, nenhuma com informações de solicitações técnicas, uma pergunta objetiva e específica sobre prática de atividades físicas e as demais apenas questionamentos genéricos que não estabeleciam relações diretas com conteúdo pertinente à Educação Física. **CONCLUSÃO:** Ao final da pesquisa, concluímos que, mesmo que não haja custo algum, a população ao qual foi direcionada não possui interesse em acompanhamento de um profissional de educação física, ou até mesmo de alguma atividade física periodizada.

HOMOSSEXUALIDADE VERSUS HOMOFOBIA NOS ESPORTES

Gabriela da Cruz Couto

FEFISO

A presente pesquisa teve como objetivo dissecar, explicar e ensinar os conceitos de homossexualidade, homofobia e LGBT em geral, evidenciando a sua história com a antiguidade e trazendo para a atualidade, evidenciando que o Brasil é o país mais homofóbico do mundo e fazendo de sua explicação uma relação com o universo da educação física e o mundo. Conjuntamente, expondo a homofobia no esporte e apontando possíveis consequências aos atletas que sofrem em seu cotidiano e carreiras com insultos e violências. Para isso, foi feita uma revisão bibliográfica sobre o tema, apontando as possíveis causas e consequências da homofobia no mundo desportivo. Para isso levou a homossexualidade em vários âmbitos e locais em que acontece demasiadamente a homofobia e o desrespeito a identidade de gênero, evidenciando a relação íntima do sexismo e machismo com o esporte, tendo como resultado os preconceitos de gênero, identidade e de orientação sexual, tanto com os atletas, quanto para as mulheres. Foi possível chegar à conclusão de que a solução para a diminuição do problema tem como base a educação para diversidade, desenvolvendo o respeito e conhecimento do ser humano a todas as pessoas independentemente de sua orientação sexual. Para isso, o uso do espírito inclusivo e coletivo do esporte como um todo deve ser desfrutado para maior conscientização de atletas, torcedores e imprensa.

ANÁLISE DO PROCESSO DE INSERÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL AMERICANO EM SOROCABA

Evander Joel Marciano

FEFISO

O objetivo desse artigo é analisar o processo de inserção e desenvolvimento do futebol americano em Sorocaba, através da análise da equipe Sorocaba Vipers, devido à escassez de produções relacionadas ao futebol americano, a metodologia seguiu as normas de uma pesquisa exploratória, através de um estudo de caso. Concluímos que o esporte se desenvolveu inicialmente por meio de uma brincadeira entre amigos na cidade de Sorocaba/SP, assim como ocorreu na cidade de Curitiba/PR, tendo as equipes pioneiras da modalidade em cenário nacional, Curitiba Crocodiles e Brown Spiders. O futebol americano se encontra num processo de desenvolvimento no Brasil, avançando lentamente rumo à profissionalização, devido ao alto custo financeiro que envolve a prática.

A IMPORTÂNCIA DO JUDÔ NAS ESCOLAS E METODOLOGIA DE INICIAÇÃO

Leonardo Araújo da Conceição

FEFISO

Este estudo tem dois objetivos, o primeiro é descrever a importância de o judô ser inserido nas escolas como disciplina regular ou disciplina opcional no contra turno, tendo em vista que isso pode agregar muito ao sistema de ensino, pois com a prática do judô como arte marcial ou como esporte podemos ajudar os alunos a lidar melhor com as dificuldades da vida cotidiana, desde um tropeço, passando por situações de defesa pessoal, e até mesmo a resolução de problemas interpessoais com pacificidade, possibilitando assim uma melhor qualidade de vida para nossas crianças e jovens. Já o segundo, após ter compreendido a relevância dessa arte marcial na Escola, é abordar algumas formas simples de se abordar a metodologia de uma aula de judô no ambiente escolar de uma maneira em que o processo de aprendizagem seja prazeroso para ambas as partes (aluno/sensei), levando em consideração que muitos professores de judô, não pensam muito na maneira como abordar esse conteúdo, apenas dando as aulas reproduzindo os estilos de treino pelos quais passaram, podendo desmotivar os alunos. Durante toda a apresentação do trabalho poderemos estudar um pouco mais sobre conceitos básicos da nossa área que muitas vezes passam despercebidos e além disso focar um pouco mais no grande objetivo do estudo, que é o aluno.

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS E A VERSÃO DESUMANA DO ESPORTE

Gabriel Andrade Arruda, Rodrigo da Silva Paiva
FEFISO

O esporte se caracteriza, entre outros elementos, como a busca constante de superação de si mesmo e dos outros. Para sobrepujar os adversários, os corpos dos atletas são submetidos às condições mais desumanas e anti-vida que se possa imaginar. No entanto, a Declaração Universal Dos Direitos Humanos, em seu 5º Artigo sugere: “Ninguém será submetido a tortura nem a punição ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes”. O objetivo deste artigo é debater como o esporte e seus métodos de treinamento para se superarem a cada dia, desrespeitam drasticamente a DUDH. No Ultimate Fight Championship existe um treinamento conhecido como corte de peso, que consiste na perda acelerada de peso por desidratação extrema. Os atletas se submetem a esse tipo de treinamento quando querem competir em categorias que exige um peso mais leve que o deles, isto é um processo bastante perigoso que compromete não só o desempenho, mas também a saúde dos praticantes, notadamente, contrariando o artigo da DUDH. Não importa quem ou onde, esta prática é anti-vida. Esse caminho percorrido pelos atletas na busca pela progressão na carreira esportiva pode, na verdade, encurtá-la. O esporte, no Século XXI, tem contribuído para a degradação da dignidade humana e as novas modalidades como o MMA, ao invés de proporem ressignificações das práticas corporais, assimilam as características do esporte contemporâneo: o espetáculo, o lucro e a exploração dos corpos dos atletas.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA DAS MULHERES À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Maria Luiza Mendes Rocha, Rodrigo da Silva Paiva

FEFISO

Essa pesquisa bibliográfica tem como objetivo identificar os principais fatores que motivam as mulheres a iniciarem e permanecerem em uma rotina de exercícios físicos. O estudo enfocou os seguintes aspectos: Evidenciar o ritmo de vida da mulher brasileira, analisar os fatores da aderência da mulher na prática de exercícios físicos e o papel do profissional de Educação Física como elemento fundamental na motivação para adesão e permanência das mulheres em programas de exercícios físicos. Os principais achados da literatura estão disponíveis em nos estudos de Martins, Viana e Mattos (2017). Conclui-se que a mulher assume diversos papéis na sociedade, no entanto, muitas mulheres otimizam seu tempo para conciliar suas tarefas à prática de exercícios físicos. Nesse sentido, a aderência das mulheres à prática se dá através de uma complexa interação de variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas, sendo a melhoria da saúde, da disposição, da aptidão física e da estética corporal os principais fatores influenciadores (FERMINO; PEZZINI; REIS 2010). Contudo, o papel do Profissional de Educação Física é essencial, sendo ele responsável por firmar pilares de confiança, motivação e interesse, fazendo com que ela se sinta à vontade e acolhida, considerando as limitações e necessidades de cada aluna, auxiliando-as na superação de seus limites, elevando a autonomia e a autoestima, aumentando a probabilidade de permanência e satisfação das mulheres.

INFLUÊNCIA DA POSTURA LOMBAR NO STIFF SOBRE O FENÔMENO DE FLEXÃO RELAXAMENTO

Eduardo Borges, Maiara Rodrigues, Leonardo Alberto, João Barbosa, Adriana Valeska da Silva Pereira
FEFISO

O fenômeno de flexão relaxamento “flexion relaxation phenomenon” (FRP) representa o silêncio mio elétrico dos músculos eretores da coluna (EC) ao final da tarefa de flexão do tronco, comum em indivíduos saudáveis. O FRP tem sido utilizado para avaliar indivíduos com dor lombar crônica (LBP), pois estes indivíduos apresentam pouca ou nenhuma redução do sinal mio elétrico durante a máxima flexão do tronco. No melhor do nosso conhecimento, não se sabe até o presente momento sobre o comportamento do FRP no exercício stiff. Assim, o objetivo do presente estudo foi de analisar e comparar o sinal eletromiográfico em duas formas diferentes de postura da coluna lombar durante o exercício stiff. Para isso, foi realizado um estudo de caso com 1 sujeito do sexo masculino que realizou 8 repetições com 50% de 1-RM do exercício stiff em duas condições diferentes: 1) stiff com postura lombar curvada (flexionada) - (SLC) e 2) stiff com postura lombar ereta (SLE). Inicialmente, o sujeito realizou uma contração voluntária isométrica máxima contra um dispositivo com uma célula de carga de 500 N (INTERFACE). Após isso, o sujeito realizou os exercícios supracitados de forma aleatória com um intervalo de 3 minutos entre as técnicas. Os resultados mostraram que o SLC apresentou um FRP dos EC, maior do que no SLE (1.3 VS 0.02 segundos) respectivamente. Esses resultados podem causar uma maior exigência dos componentes passivos da coluna lombar durante a realização do SLC.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA COM RETROPÉ OU MEDIOPÉ: EFEITO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM VELOCIDADE PRÉ-DETERMINADA

João Barbosa, Carol Martins, Adriana Rodrigues, Luiz Eduardo Ferraz, Denise Souza Ribeiro, Gabriel Pêgo, Larissa Rolim, Paulo Serafim, Eduardo Borges

FEFISO

É comum utilizar a frequência cardíaca para controlar a intensidade do treinamento com base em percentuais do consumo máximo de oxigênio. Sabe-se que modificações na forma de contato ao solo afeta parâmetros biomecânicos da corrida e do consumo de oxigênio (Vo_2), o que, pode alterar a performance do corredor. Assim, o objetivo do presente estudo foi de avaliar parâmetros biomecânicos da corrida e a frequência cardíaca de exercício em 1 corredor experiente. Foi avaliado 1 sujeito do sexo masculino experiente em corridas que já realizou algumas provas de maratona. O estudo foi realizado em uma esteira rolante onde foi realizado duas corridas de 5 minutos em velocidade de "pace" da maratona do sujeito (3.5 m/s). A primeira corrida foi solicitado ao corredor usar o contato ao solo com o retropé. Após 5 minutos de intervalo o sujeito realizou outra corrida com o mediopé de contato ao solo. A frequência cardíaca de trabalho foi maior com a corrida de mediopé do que com o retropé (192 VS 183 bpm) respectivamente. Também foi observado uma maior flexão dos joelhos durante o contato inicial com médiopé (15° vs 1°) no retropé. Os resultados sugerem que o indivíduo correndo com o retropé pode apresentar maior economia de corrida.

ESTUDO DE CASO: TREINAMENTO RESISTIDO E A RELAÇÃO NA MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIORRESPIRATÓRIO EM IDOSA DE 67 ANOS PORTADORA DE DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA.

Yasmin Rodrigues Ribeiro, Daniela da Silva Pedroso, Rodrigo da Silva Paiva

FEFISO

Objetivo deste estudo é identificar as modificações ocorridas no estado clínico de uma mulher idosa de 67 anos com diagnóstico de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) ao praticar exercício resistido e sua relação com a melhora na hipertrofia muscular e cardiorrespiratória. Ainda, verificar as percepções psicológicas sobre as transformações em seu quadro em decorrência da prática de exercícios. As informações são baseadas na utilização de exercício resistido para analisar a progressão e as respostas corporais no estado clínico com coleta de dados e acompanhamento pré, durante e pós exercício. A metodologia utilizada para o estudo será um estudo de campo com pesquisa direta das mudanças no quadro clínico e um questionário para avaliar a percepção do sujeito de pesquisa sobre sua condição de saúde. Realizou-se um teste padronizado de resistência aeróbia de máxima distância percorrida em caminhada de 6 minutos. São realizados exercícios que consistem em fortalecimento de membros superiores e inferiores, exercícios de controle respiratório e alongamento passivo de cervical e membros inferiores (posterior, tríceps sural, glúteo e adutores), são repetidas três vezes na semana com duração de quarenta a quarenta e cinco minutos por sessão de treino. O projeto baseia-se em estudos de revisões de literatura e a coleta de dados referentes ao questionário e testes realizados. Os resultados da literatura sugerem que os exercícios físicos contribuem para a melhora do quadro clínico de pessoas com DPOC.

A DESCOBERTA DA CREATINA

Nádia Regina Vieira Lopes Marchioli, Enzo Augusto Lopes Marchioli, Otávio

Augusto Soares Machado

FEFISO

A creatina (do grego kreas, que significa carne) foi descoberta em 1832 pelo fisiologista francês Michel Eugene Chevreul, como sendo um componente natural dos músculos contráteis. Dez anos mais tarde, Lierberg fisiologista sueco confirmou que ela era um dos constituintes regulares da carne de mamíferos. Em 1847, pesquisas realizadas com raposas selvagens, Lierberg confirmou que o trabalho muscular envolve acúmulo de creatina. Dois anos depois, Rudolf Heintz médico alemão e Petterkoffer, comunica a descoberta da creatinina, era uma substância presente na urina de seres humanos. Naquela época, especulou-se possibilidade da mesma ser originada a partir da creatinina muscular. No início do século XX, através de um grande número de pesquisas concluiu-se que o conteúdo intramuscular de creatina podia ser elevado consumindo-se suplementos de creatina, e apenas parte da creatina ingerida era detectada na urina, chegando-se então a conclusão que parte da creatina ingerida é retida pelos tecidos corporais em seres humanos. Nesta mesma época os fisiologistas ingleses e Denis confirmaram que a ingestão de suplemento de creatina na forma oral era capaz de elevar cerca de 70% o conteúdo de creatina muscular. Em 1923 Hanz Meyer médico alemão, descobriu que o ser humano possui uma média de 140 gramas de creatina distribuída no corpo, considerado para seres humanos do sexo masculino, com 70 kg de peso corporal e não vegetarianos.

ANÁLISE ERGONÔMICA DA TOSADORA

DENISE SOUZA RIBEIRO, GUSTAVO HENRIQUE CARNACINI BAPTISTA
FEFISO

A ergonomia é definida como adaptação do trabalho ao homem, é considerada multidisciplinar, a qual enfatiza a saúde, a segurança, a satisfação e a eficiência. Assim, o objetivo do estudo é avaliar o risco de lesão músculo esquelética associada a má postura no trabalho. A pesquisa será realizada em um Pet shop localizado na cidade de Sorocaba onde uma mulher de meia idade será observada realizando a sua função. A hipótese é identificar as articulações com risco de lesões, corrigir os problemas identificados e elaborar objetivos específicos para aulas de ginástica laboral para a prevenção de inúmeras lesões relacionadas a LER/DORT. Será avaliado de acordo com a atividade citada a cima, riscos de lesões nas articulações do ombro, cotovelo, coluna cervical e também, a articulação do punho. Metodologia: empregaremos o método REBA o qual avalia o risco de lesão músculo esquelética em membros superiores e inferiores, será usado também, o KINOVEA, utilizado para fazer a medição de ângulos, tempo de execução de um movimento. Para obtermos determinado resultado, serão feitos cálculos matemáticos para que se possa encontrar com precisão qual o nível do risco de lesão que cada articulação apresenta. Esse estudo é de suma importância devido a implantação do eSocial, que descreverá os riscos ergonômicos presentes no trabalho.

ANÁLISE ERGONÔMICA DO CABELEIREIRO

Giovane Collodetti da Rocha

FEFISO

A ergonomia é definida como adaptação do trabalho ao homem, é considerada multi disciplinar, a qual enfatiza a saúde, a segurança, a satisfação e a eficiência. Assim, o objetivo do estudo é avaliar o risco de lesão músculo esquelética associada a má postura no trabalho. A pesquisa será realizada em um Pet shop localizado na cidade de Sorocaba onde uma mulher de meia idade será observada realizando a sua função. A hipótese é identificar as articulações com risco de lesões, corrigir os problemas identificados e elaborar objetivos específicos para aulas de ginástica laboral para a prevenção de inúmeras lesões relacionadas a LER/DORT. Será avaliado de acordo com a atividade citada a cima, riscos de lesões nas articulações do ombro, cotovelo, coluna cervical e também, a articulação do punho. Metodologia: empregaremos o método REBA o qual avalia o risco de lesão músculo esquelética em membros superiores e inferiores, será usado também, o KINOVEA, utilizado para fazer a medição de ângulos, tempo de execução de um movimento. Para obtermos determinado resultado, serão feitos cálculos matemáticos para que se possa encontrar com precisão qual o nível do risco de lesão que cada articulação apresenta. Esse estudo é de suma importância devido a implantação do eSocial, que descreverá os riscos ergonômicos presentes no trabalho.

OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM UMA INFÂNCIA DE 7 A 10 ANOS

Fabio Rossy Nogueira Fonseca

FEFISO

Escolhi Educação Física por estar sempre na área dos esportes, seja ele nas lutas que é minha atual área ou em quaisquer outros esportes, sou instrutor e lutador de MUAY THAI e por ter uma turma com algumas crianças decidir estudar mais sobre o tal. O interesse por abordar este tema foi motivado por experiência própria, baseado na vivência da prática do MUAY THAI onde sou praticante á 10 anos, este trabalho consiste em apresentar aos leitores características das artes marciais, origem bem como os benefícios à saúde e, principalmente, abordar a importância da prática quando desenvolvida com crianças. Serão demonstrados os benefícios do desenvolvimento motor que crianças praticantes apresentam após iniciar a prática. Vou fazer uma breve passagem pela a origem das artes marciais, logo em seguida sobre as diferenças entre as lutas (I/AM/MEC), depois os tipos de lutas e suas características com autores renomados com o tema. Vou fazer uma breve citação também sobre o desenvolvimento físico, social, psicológico e vou me aprofundar mais no desenvolvimento motor e a ampulheta de Gallahue e Ozmun, onde vou dar um ênfase na fase motora especializada mais precisamente no estágio transitório e fazer um relacionamento do estágio maduro que antecede o estágio transitório e citar também o estágio de aplicação que é posterior a fase especializada. Vou apresentar também alguns artigos onde tem as artes marciais diretamente envolvida com o desenvolvimento motor da criança com seus métodos de aplicações e suas conclusões.

EXPRESSÃO CORPORAL E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Lauriele Elias, Íris Adriane Santoro Cardoso

FEFISO

Esta revisão de literatura, considerou como objetivo principal: identificar a importância da expressão corporal na educação infantil; Indicar os estímulos que oferecem novas experiências para enriquecer o vocabulário corporal da criança; Observar o envolvimento de aspectos sociais e emocionais; E quais são os efeitos dos estímulos culturais, familiares e sociais para com a expressão corporal do indivíduo. Evidenciou neste trabalho o estudo da expressão corporal e como ela está presente nos objetivos da Educação Física Escolar na Educação Infantil. Um dos objetivos para a educação infantil é compreender os diferentes tipos de linguagem (corporal, musical, plástica, oral e escrita), pois é nesta fase que o ambiente educacional e social promove diversos tipos de linguagem, inclusive a corporal, desenvolvendo o indivíduo de forma intelectual, corporal e mental enriquecendo seu vocabulário motor. A pesquisa foi baseada nos estudos de Bossu e Chalaguier (1979), Brikman (1975) e Borges (1998). Concluiu-se neste estudo que a linguagem corporal é uma forma de comunicação, e a expressão corporal é a forma com que o indivíduo conhece seu corpo e seu corpo no mundo, compreendendo suas manifestações e transmitindo seus pensamentos, ideias e sentimentos através de movimentos. Existem possibilidades de trabalhar a expressão corporal com as crianças, sendo elas: reproduzir comportamento de animais e pessoas; movimentar-se em diferentes ritmos; movimentar-se em grupos demonstrando sua criatividade; dramatizando fatos, histórias e fantasias; vivenciando formas de expressões de culturas diferentes.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS ENTRE 6 E 12 ANOS E SEUS BENEFÍCIOS

Vinicius Castanho Santos

FEFISO

Este trabalho tem por objetivo apresentar a importância do treinamento de força para as crianças de 6 a 12 anos. O que é treinamento de força para crianças e quais são os seus benefícios? Este artigo científico foi elaborado através de estudos bibliográficos, com publicações entre 1990 e 2017. Para crianças com idade entre 6 e 12 anos, o treinamento de força em circuito, utilizando o peso do corpo mostrou-se bem apropriado, visto que as crianças mais jovens não conseguem se concentrar em uma tarefa específica por um longo tempo. Além disso, os programas de treinamento de força podem incluir o uso de pesos livres, máquinas, tubos elásticos ou outros equipamentos. A quantidade e a forma do treinamento de força utilizado, assim como a frequência de treinamento, são determinadas pelos objetivos específicos do programa. Devem sempre priorizar o lazer, pois com isso o professor vai conseguir que as crianças façam adequadamente o exercício melhorando suas capacidades motoras e também sua autoestima. Além de aumentar a força muscular e melhorar o desempenho motor, a participação regular de crianças e de adolescentes em programas de treinamento de força pode facilitar o controle de peso, diminuir o risco de lesões relacionadas ao esporte e aumentar a densidade óssea. Analisando o conteúdo podemos afirmar que o treinamento de força para crianças pode trazer muitos benefícios, não somente físicos, mas também psicológicos, para uma maior segurança, sugerimos que o treinamento seja planejado e acompanhado por um profissional de Educação Física.

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. Enfocou os seguintes aspectos: descrever o Mountain Bike, definir saúde e qualidade de vida e identificar outros principais benefícios alcançados através da prática do Mountain Bike por meio dos resultados obtidos através de pesquisa de campo. A amostra da pesquisa foi composta por 60 atletas de Mountain Bike, sendo 12 mulheres e 48 homens. A estratégia utilizada foi a de entrevista, utilizando o questionário para realizar a mesma. Para levantamento dos dados foi utilizado um questionário com 11 questões, sendo 4 abertas e 7 fechadas. A entrevista foi realizada no desafio GP Ravelli 2017, na cidade de ITU – SP, no dia 19 de fevereiro de 2017. Os principais benefícios encontrados além da melhora na saúde e na qualidade de vida foram também 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 também outros fatores importantes que contribuem para que eles se sintam bem com a prática do esporte.

ANÁLISE CINEMÁTICA DO SALTO GRAN JETÉ

Caroline Silva de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa em andamento tem como objetivo apresentar a análise cinemática que será realizada no salto gran jeté, existente no ballet clássico, e também em outras modalidades como jazz dance, e dança contemporânea por exemplo. Ainda que algumas características deste salto sejam alteradas quando executado em diferentes modalidades, a "base" é a mesma e não muda. Consistindo então o gran jeté em uma abertura total, ou quase que total das pernas da bailarina no ar, a partir de um impulso, atingindo um momento de voo. Muito caracterizado por sua graciosidade e leveza. O salto gran jeté requer velocidade no momento da impulsão, flexibilidade auxiliando no alcance de uma boa amplitude de movimento, e força muscular e nos componentes que envolvem as musculaturas do joelho e tornozelo principalmente, por conta do momento da aterrissagem que normalmente é feita de forma unilateral. A análise cinemática possibilita avaliar a velocidade que se pode atingir no momento do impulso, e também o grau de amplitude para que se alcance o movimento ideal. Para atingir o objetivo deste estudo, será feita a gravação de uma bailarina experiente realizando o salto em questão. Para a realização dos resultados, será utilizado o software Kinovea, o qual nos permite analisar e caracterizar movimentos. Espera-se que tal análise possa contribuir para o melhor esclarecimento no que se refere a execução do salto gran jeté.

ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE ASSIMETRIA DE FORÇAS DE BRAÇADAS E LADO DOMINANTE DA RESPIRAÇÃO NO NADO CRAWL

Jurema da Silva Brasil, Thais Santos Lisboa

Egressos - FEFISO

A natação proporciona diversos benefícios à saúde dos praticantes. No entanto, estudos têm demonstrado que o movimento repetitivo da respiração unilateral no nado crawl, pode ser o causador de assimetrias diversas, bem como de desvios posturais ou lesões. Este trabalho teve o objetivo de identificar se existe assimetria de força entre as braçadas, e se há relação com o lado dominante da respiração dos indivíduos analisados. Participaram do experimento, 44 nadadores (idade média = $39 \pm 10,5$) em nível de condicionamento. Para a realização da tarefa, os nadadores foram divididos em 2 grupos, a fim de comparar diferentes condições de nado (com e sem movimento respiratório). A força foi mensurada através de um dinamômetro em teste de braçadas de forma isolada e unilateral, e o lado dominante da respiração foi identificado através de questionário prévio. Os resultados mostraram que, de acordo com o cálculo de Índice de Simetria (IS), 65,9% dos indivíduos apresentaram assimetria funcional de força entre os braços. Porém, estatisticamente esta diferença observada não foi significativa. Desta forma, pode-se concluir que apesar do IS demonstrar indivíduos assimétricos, a amostra analisada no presente estudo apresenta ausência de assimetria com concomitante ausência do efeito do lado predominante da respiração sobre a força exercida entre os braços.

A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS EM RELAÇÃO AOS ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS DE IDOSOS DA ACM SOROCABA

Bruna Vieira de Souza, Taís Nogueira Costa

FEFISO

Vemos atualmente que o número de idosos no Brasil possui um crescimento que tende a aumentar, chegando ao número de 2 bilhões até 2050. O envelhecimento é um processo natural que envolve muitas mudanças que alteram o estilo de vida do ser humano, podendo tornar o indivíduo limitado, dependente e dificultando o seu cotidiano com as atividades diárias. Neste período é possível observar a diminuição dos mecanismos funcionais, fisiológicos e biológicos. Tendo em vista os aspectos psicológicos e sociais que podem ser afetados pela transição para a terceira idade, ocorre ocasionalmente o sentimento de inutilidade e frustração gerando um isolamento perante a sociedade. Percebemos que as práticas corporais estão sendo adotadas como meio para proporcionar um estilo de vida ativo nos idosos, permitindo que se tornem mais independentes e sociáveis. Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar a influência das práticas corporais em relação aos aspectos biopsicossociais dos idosos que frequentam a ACM Sorocaba, por meio da aplicação de um questionário que avalia se o sujeito está satisfeito com o seu estilo de vida.

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO

Amanda de Andrade Lopes

FEFISO

Uma das doenças mais comuns pelo mundo é a depressão, porém essa passa por muitos julgamentos, onde quem sofre é cheio de frescura, ela é conhecida como a “doença de riquinho”. Muitas vezes um bom número de deprimidos não se reconhece como tal, sofrem em silêncio. A gravidade dos estados varia muito, esse pode ir da dor moral insuportável com desejo de morte permanente a uma reação mais discreta, feita de tristeza, pessimismo e de certa apatia. A dança é uma forma de expressão que pode transmitir seus sentimentos, fazer com que o indivíduo se conheça ainda mais. Ela pode te levar a um mundo da imaginação, para outra realidade e ao realizar os movimentos se entregando de forma a expressar seus sentimentos faz-se então com que sejam esquecidos os problemas vivenciados e, aos poucos, podendo trazer felicidade a pessoa. Em seu aspecto terapêutico a dança ajuda as pessoas expandirem seus limites, melhorando a agressividade, medo, angústia. Assim melhorando a relação com seu entorno e com ele mesmo. Nessa pesquisa pude compreender como a dança pode ser benéfica para pessoas com depressão, e o que ela pode trazer de benefícios. Para que possamos compreender melhor, iremos ver o que é a dança, o que é a depressão, e o que ela pode causar na vida da pessoa. Sendo a dança não só uma atividade física, ela pode sim ser um meio de auxílio no tratamento junto à terapia dessa doença que só está se expandindo cada vez mais.

OBJETIVOS DOS ALUNOS DE NATAÇÃO DAS UNIDADES CENTRO E JARDIM SÃO PAULO DA ACM SOROCABA

Clóvis Ruiz, Christine Megumi Wakuda de Abreu Vasconcelos

FEFISO

Devido à abrangência dos benefícios oferecidos pela prática da natação, a procura por esta modalidade como forma de atividade física envolve praticantes com diferentes objetivos, tais como: o desenvolvimento das capacidades físicas, melhorar aspectos estéticos, desempenho em competições, fazer amizades ou por saúde. O presente estudo analisou, através da aplicação de questionário, os objetivos dos alunos que frequentaram as aulas de natação nas unidades Centro (CE) e Jardim São Paulo (JSP) da Associação Cristã de Moços (ACM) de Sorocaba – SP, durante o período de cinco meses. Participaram deste estudo 502 alunos, com idade média de 40,50 anos. O questionário era composto de 10 itens apresentados aleatoriamente, propondo aos alunos enumerá-los em ordem crescente de prioridade (1 para a maior e 10 para a menor). Os itens propostos foram: socializar (SOC), lazer e recreação (LZR), treinamento para competições (TPC), emagrecimento (EMG), definição da musculatura (DMU), saúde (SA), melhorar capacidades físicas (MCF), perder o medo da água (PMA), aprender a nadar os quatro nados (AQN) e aliviar o stress (AST). Ao final do questionário, foi incluída uma questão aberta para o aluno manifestar algum objetivo que não tenha sido abordado no estudo. Por meio do ranqueamento dos objetivos, observou-se que a saúde foi apontada como motivo de maior prioridade. Na análise das respostas à pergunta aberta, aspectos relacionados com a saúde continuou a ser o de maior incidência, entretanto, dentre as respostas que não foram abrangidas pelo questionário, o incentivo à terceiros foi apontado por diversos alunos.

ANÁLISE ERGONÔMICA DE UM REPOSITOR DE SUPERMERCADO

Amanda de Andrade, Maicon Pereira da Silva

FEFISO

Na matéria de ergonomia e ginástica laboral resolvemos apresentar o trabalho elaborado junto com o conteúdo mostrado durante o sétimo período ministrado pela professora Evelin Moreno, cujo a matéria visa mostrar o trabalhador em seu posto de trabalho e riscos que ele pode sofrer durante a sua jornada de trabalho. Este trabalho tem por finalidade mostrar como é a rotina de postura de um trabalhador, cuja a área é repositor de supermercado. Visa também mostrar os riscos de possíveis lesões ocasionadas por má postura durante a jornada de trabalho. Mostrar quais as possibilidades de exercícios para prevenir as lesões. A análise dos dados e forma de exercícios ainda está em andamento. Este trabalho está sendo realizado através do estudo da Ergonomia, pelo programa Kinovea, onde analisaremos a postura de um determinado indivíduo em suas rotinas de trabalho diante do ciclo específico. Junto também com a ferramenta Excel onde calculamos os riscos que esse trabalhador pode sofrer. Somando as duas ferramentas conseguimos analisar posturas e riscos, e até prescrever algum tipo de exercício físico que possa aliviar, prevenir ou retardar os tipos de lesão que ele venha sofrer. Desta forma o trabalho continua em andamento e será finalizado durante o sétimo período do curso de Bacharelado em Educação física.

GINÁSTICA GERAL COMO FORMA DE VALORIZAÇÃO DA DIVERSIDADE HUMANA

Maria Clara Bueno Pedroso
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica tem como objetivo principal analisar a importância da Ginástica Geral como instrumento de valorização e promoção da diversidade humana no atual contexto social. O ser humano é um ser múltiplo que apresenta inúmeras possibilidades de manifestação e expressão, entretanto é possível observar nos dias atuais que a valorização da padronização de comportamentos, da criação de estereótipos de corpo e da objetificação de pessoas são conceitos que caminham na contramão da própria natureza humana. A Ginástica Geral é uma forma de atividade física muito democrática, que estimula e incentiva a participação e o convívio de todos, sem nenhum tipo de restrição, utilizando a criatividade, os valores humanos e a cooperação entre os seus praticantes. Essa prática corporal oferece meios diversificados para o seu desenvolvimento e por isso ela é tão bem aceita, pois consegue atingir indivíduos que buscam por uma atividade em que possam expressar-se verdadeiramente, respeitando sua individualidade e ao mesmo tempo vivenciar novas possibilidades e experiências intrapessoais ou interpessoais. Esta pesquisa baseia-se em estudos de Ayoub (2007); Santos (2009); Patricio (2016); Anjos (2013). Ao término deste estudo será possível compreender as importantes contribuições da Ginástica Geral para a criação de um cenário social onde todos, independentemente da idade, do gênero, classe social ou condição física, sejam valorizados como seres humanos sujeitos e não seres humanos objetos.

ESTUDOS CULTURAIS: CONTRIBUIÇÃO PARA O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Elizabete dos Santos Santana, Maria Eliane Rocha

FEFISO

O artigo é uma forma de reflexão, de repensar a cultura corporal para contribuir com o currículo de Educação Física. A ideia é citar algumas discussões sobre o currículo da Educação Física e analisar a teoria dos Estudos Culturais, que questionam que sujeito está se formando na prática pedagógica e de forma hegemônica. Os Estudos Culturais ganham visibilidade nas análises de escolarização, pois discute as formas de poder presentes na cultura dominante que estabelece políticas de identidade e interfere na prática pedagógica. A democratização dos contextos educacionais remete ao questionamento dos currículos de grande parte das escolas, pois estes são compostos de forma privilegiada de elementos vindos da cultura dominante, e inserir e problematizar os conhecimentos provenientes das culturas subordinadas. O ambiente escolar deve ser democrático, com um currículo que dá voz a todos e não privilegia apenas determinados grupos. A partir das várias leituras feitas para este artigo entendemos os Estudos Culturais como um campo teórico que valoriza a construção dos currículos de Educação física de maneira democrática e entendendo a escola como aquela que deve ter sua prática pedagógica coerente e responsável com a justiça social e aulas permeadas por exercício democrático, no qual é possível a desconstrução dos discursos homogeneizantes, reconhecimento da existência de diversas culturas.

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO INFANTIL PARA O TRANSTORNO DE DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO

Eduarda Sthefany Medeiros

FEFISO

O percurso histórico de desenvolvimento da humanidade é por si só complexo marcado praticar por ciclos, rupturas, descontinuidades e por fatos inéditos e inusitados. Na contemporaneidade nos deparamos com novos desafios apresentados à sociedade, como: a grande conectividade, a globalização, a expansão predatória do modelo capitalista, o afastamento cada vez maior e mais frequente da população humana de convívio social e uma diminuição nunca antes vivenciada no nível de prática de atividades físicas e corporais no mundo todo. Especificamente sobre esse último aspecto, cabe chamar atenção que pela primeira vez no ciclo histórico é possível que as crianças e jovens dessa geração, da primeira e segunda década do século XXI, possam morrer antes que seus pais em decorrência das doenças hipocinéticas. Na esteira desses acontecimentos, um dos possíveis aliados para o enfrentamento do problema da diminuição da prática de atividade física, entre crianças e jovens são as aulas de Educação Física e esportes em diferentes contextos educativos. No entanto ainda que novos problemas e desafios sejam apresentados ao cotidiano da vida humana contemporânea, as práticas de ensino de Educação Física e esportes aparentemente não acompanharam a urgência da velocidade de transformação. Sendo assim, o objetivo dessa monografia é identificar o papel da Educação Física Escolar no Ensino Infantil para o enfrentamento dos transtornos de desenvolvimento de coordenação.

IMPLICAÇÕES DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Nefertit Ribeiro Pereira

FEFISO

O aumento da população idosa em todo mundo, inclusive no Brasil, demonstra a necessidade de que sejam discutidas políticas públicas relacionadas ao envelhecimento saudável. No Brasil, nos últimos anos o número de pessoas com mais de 60 anos cresceu 18,8% (IBGE, 2018). O objetivo deste estudo de revisão de literatura é debater as implicações da dança na terceira idade. O envelhecimento é um fator que gera grandes transformações orgânicas, psicológicas e sociais. O corpo perde flexibilidade, mobilidade, elasticidade e velocidade. Soma-se a isto o natural comprometimento do sistema respiratório e a diminuição da capacidade do sistema cardiovascular. Tais fatores, aliados ao sedentarismo, trazem consequências importantes no cotidiano do idoso, influenciando na sua autoestima, podendo desenvolver, inclusive, quadros de depressão. Para minorar os efeitos do envelhecimento, a dança parece apresentar-se como um caminho possível na Terceira Idade. A dança, como atividade física, ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. A dança, neste contexto, contribui para que o tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas trazendo, ainda, como benefício o fato de ser uma atividade realizada em grupo, facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que cercam este grupo durante a vida cotidiana, servindo, por fim, como forma de auto expressão.

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Bismarc Nunes de Camargo, Marcelo Rodrigues Rechia, Carlos Eduardo Tiago

Zanetti

FEFISO

Esse estudo com base em vários autores demonstra a prática da musculação com treinando de maneira correta e ao lado de um bom profissional de Educação Física, auxiliando nos exercícios a serem executados, pode trazer vários benefícios aos adolescentes, seja no fator estético, autoestima, 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 musculação vem crescendo rapidamente no mundo inteiro devido à mídia impor um padrão de beleza, no qual ter um corpo escultural é necessário. Através desse estudo mostramos 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, alto rendimento para atletas, autoconfiança assim obter uma qualidade de vida melhor nos aspectos físicos e psicológicos. Através desses estudos temos como objetivo estudar a inserção de exercícios que ocasione estímulos ao crescimento e desenvolvimento geral do adolescente e visando junto a socialização. Em contrapartida, vale ressaltar que a atividade física mal estruturada, para a determinada faixa etária, ou de desenvolvimento corporal, pode causar lesões. O treinamento resistido vem crescendo cada vez mais rápido e apresentando grande popularidade nos jovens atuais. Essa procura por atividade física vem crescendo rapidamente e sempre a maior influência são amigos, sociedade, mídia, que impõe um padrão de forma física as pessoas, que sempre visa o corpo “perfeito”.

INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO NO TREINAMENTO DE FORÇA

Gabriela de Almeida Santos, Gladson Aparecido Nascimento Silva, Rodolpho
Macedo
FEFISO

É constante a dúvida se a realização de exercícios de alongamento interfere positivamente ou negativamente no treinamento de força e vice-versa. Neste artigo, demonstra-se a especificação dos tipos mais usados de alongamento e para quem e como é indicado e prescrito o treinamento de força. Este artigo tem como objetivo analisar e entender se há influência do alongamento no treinamento de força; quais seus resultados, seus benefícios e malefícios, se há mudanças significativas à prática e o possível aumento da tolerância do alongamento durante execução de exercícios de força. O treinamento de força, também conhecido como treinamento com pesos ou treinamento com cargas, é usado para melhorar o condicionamento físico de atletas e não atletas. O termo carga, peso e treinamento de força tem sido usado para descrever um tipo de exercício que requer que os músculos se movam (ou tentem se mover) contra uma força de oposição, normalmente representada como equipamentos. Normalmente é utilizado para se referir ao treinamento com resistência normal que usam pesos livres ou equipamentos com pesos (FLECK, 1999). Alongamento é processo de posicionar certas partes do corpo de forma a alongar músculos e tecidos moles que se associam, e que deve resultar em uma maior flexibilidade de determinada articulação, a fim de desenvolver flexibilidade. O alongamento estimula os agentes químicos do corpo que lubrificam os tecidos conectivos, permitindo movimentos realizados em máxima amplitude (DANTAS, 1999; TAYLOR et al., 1990 apud ACHOUR JUNIOR, 2009; WALKER, 2009).

IDENTIDADE DOS DISCENTES EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA FEFISO

Elder José de Oliveira
FEFISO

Esta pesquisa tem por objetivo fazer uma investigação sobre a identidade e o discurso dos discentes que a Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba (FEFISO) está formando, sabendo que toda identidade é fruto de construções sociais e culturais e, sua luta pela significação decorre através de inúmeras disputas e relações de poder, pois quem detém o poder define a identidade e aponta a diferença, todavia concebê-la significa negar as demais. Sobretudo, vale refletir também a respeito do currículo desta instituição, pois no currículo se forja uma determinada identidade. Entretanto, ao decorrer da pesquisa será analisado qual o discurso dos discentes da FEFISO sobre tais problemas citados, para isso será utilizado à bricolage como metodologia de pesquisa e segundo Silva (2008) sua opção da prática é pragmática, estratégica e auto reflexiva. Contudo esta pesquisa se fundamentará no campo teórico dos Estudos Culturais, vale dizer que os Estudos Culturais têm sua marca, pois seus estudos são momentâneos, não é nada garantido que suas intervenções durem por muito tempo, um de seus objetivos é relatar o que está decorrendo em dado momento e em determinado local. Contudo, a contribuição desta pesquisa é problematizar e refletir sobre a identidade, os discursos e a formação dos discentes da FEFISO.

O USO DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO PREVENÇÃO DE LESÕES EM PROFESSORES DE FITNESS

Amanda Aparecida Oliani, Jéssica Cabral dos Santos

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar de maneira prática se os professores de fitness estão realizando os treinos da musculação para compensar os desgastes e prevenir as possíveis lesões que as aulas de fitness podem ocasionar. O estudo teve foco nos seguintes aspectos: treinamento resistido; fitness e suas modalidades; articulações da coluna lombar, joelho e tornozelo; finalizando com a definição de lesão, assim a pesquisa teórica baseou-se, principalmente, nos estudos de Santos (2017); Batista, Ferreira, Neglia (2017); Floyd (2011); Gianolla (2013); entre outros. A amostra da pesquisa foi composta por 20 professores e professoras de fitness da cidade de Sorocaba: 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 as entrevistadoras. Os principais resultados foram positivos, pois mostram que os professores que já sofreram algum tipo de lesão estão preocupados em conseguir uma recuperação e estão fazendo isso da melhor maneira possível através do treinamento resistido, já os professores que ainda não obtiveram alguma lesão estão preocupados com o futuro e preparando seus organismos para estarem sempre fortalecidos evitando assim a lesão pois o risco da mesma existe eles querendo ou não por conta do grande esforço exercido na sua rotina de trabalho.

O ESPORTE NA REABILITAÇÃO DO DEPENDENTE QUÍMICO

Guilherme Trevisan
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições: compreender o que é esporte, compreender o que é droga, compreender o que é dependência, enfocou os seguintes aspectos: dependência química, tipos de dependência, será que você possui alguma dependência, tipos de drogas, a origem dos esportes, tipos de esportes e qual a influência dos esportes na reabilitação do dependente químico, o estudo baseia-se, principalmente nos estudos de: Barbanti, (2012), Tubino, (2010), Mendes, (2017), Frankenberg, (2007), Fontes, (2004), Cruz, (2000), Lauer, (2009), Silva, (2017), Maggioni, (2013), OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). A Organização Mundial de Saúde (OMS), define droga como qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento. A Organização Mundial da Saúde (OMS), define a dependência química como uma doença crônica, progressiva, ou seja, que piora com o passar do tempo, primária, que gera outras doenças e fatal. A dependência química é um transtorno mental caracterizado por um grupo de sinais e sintomas decorrentes do uso de drogas. Conclui-se, o Esporte Na Reabilitação é uma ferramenta fundamental e que o esporte como atividade física saudável regular na vida de pessoas que sofrem com a dependência química ou qualquer dependência é um fator relevante na recuperação destes indivíduos.

VOLUNTARIADO ACJ BOGOTÁ TRANSFORMANDO VIDAS

Guilherme Trevisan, Firmino Barbosa
FEFISO

Falar hoje da FEFISO-ACM Sorocaba acaba sendo um pouco suspeito, pois foi ela que me deu essa oportunidade maravilhosa de intercâmbio, cheguei na faculdade por intermédio do professor Evandro, que me ajudou muito sabendo que eu não tinha condições financeiras. Eu me sinto como se todos fizessem parte da minha família, porque sempre tive o desejo de fazer Educação Física e o sentimento que tenho é de estar chegando em casa quando venho a FEFISO-ACM Sorocaba, que a cada dia traz uma nova oportunidade. Passei por um longo processo de intercâmbio “É PRA LÁ QUE EU VOU”, no qual aprendi muito e no final fui contemplado para representar a FEFISO na Colômbia. Quando cheguei lá tive um pouco de dificuldade com a língua, mas Graças a Deus quatro dias depois já falava melhor, fizemos muitas atividades, dançamos, brincamos, trabalhamos muito, choramos, nos alegamos e fizemos muitas amizades na ACJ-Bogotá que nos recebeu muito bem. Neste período de trinta dias que estive na Colômbia aprendi a amar mais o próximo, a respeitar as dificuldades dos outros, aprendi que realmente como está escrito na bíblia “tudo é possível ao que crê”, percebi que tenho um potencial e que foi moldado nesta experiência, enfim passei a ser mais humano. A FEFISO-ACM com o processo de intercâmbio “É PRA LÁ QUE EU VOU” tem empoderado muitas pessoas, assim como eu, você pode ser o próximo. “EU FAÇO FEFISO” faça você também.

SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Debora Foz

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional em andamento, tem como objetivo principal identificar, por meio de entrevistas com professores e estudantes de Educação Física, qual o significado da sentença “sucesso em Educação Física”. O estudo enfoca os seguintes aspectos: definições de sucesso, formação profissional em Educação Física e sucesso em Educação Física; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de filósofos e coaches do Brasil a fim de identificar as definições da palavra sucesso para cada um deles. Como afirma Pondé (2018) que sucesso está associado aos fazeres de significado, que é tudo aquilo que você faz e tem grande importância em sua vida, ele também associa sucesso a felicidade. Enquanto que, para Theml (2016), sucesso significa realizar tudo aquilo que você deseja, além de ganhos financeiros, inclui realizações pessoais ou sociais. A amostra da pesquisa será composta por 10 professores de Educação Física da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba, 10 alunos do primeiro período do curso de Educação Física da FEFISO e 10 alunos do oitavo período; para levantamento dos dados serão realizadas entrevistas com as pessoas selecionadas. Dessa forma, espera-se que, com base na revisão de literatura e nas respostas dos questionários tenhamos perspectivas do entendimento do sucesso em Educação Física.

É PRA LÁ QUE EU VOU 2018 - URUGUAI

Gladson Aparecido Nascimento Silva, Bárbara Chaves Ferreira
FEFISO

Esta apresentação é sobre o intercâmbio que a Faculdade Fefiso / ACM Sorocaba proporciona aos jovens estudantes, a conhecerem outro país, outra estrutura da ACM, trabalharem e praticar o empoderamento jovem que a Fefiso nos ensina no dia a dia. Também mostrando o trabalho realizado durante trinta dias no Uruguai, com fotos, objetos, presentes e dinheiro, contando sobre os dias vividos na Acj de Salto, falando sobre os costumes, experiências com crianças, jovens e adultos em outra língua. Bom foram 30 dias do intercâmbio no Uruguai mas com um “gostinho de quero mais” e com convicção de um trabalho bem feito, posso usar muitas palavras em relação de tudo o que aconteceu neste período, é somente vivendo esta oportunidade única para saber. Conhecer uma cultura, comidas, como trabalham, locais históricos, pessoas e idioma, foi enriquecedor, pessoas receptivas e carinhosas foi tranquilo me adaptar-se ao ambiente, como um profissional de Educação Física sempre diz que, sempre temos que sair da nossa zona de conforto e superar uma resistência com excelência, mais uma peça fundamental foi o EMPODERAMENTO que FEFISO / ACM Sorocaba me ensinou como aluno, pessoa e entender a MISSÃO das ACM/YMCA ou ACJ que é: Estender o Reino de Deus, e Para que todos sejam um, como tu, ó Pai, o és em mim, e eu em ti; que também eles sejam um em nós, para que o mundo creia que tu me enviaste. João 17:21.

EFEITOS DA RECREAÇÃO AQUÁTICO PARA O IDOSO

Nefertit Ribeiro Pereira

FEFISO

Esta pesquisa de revisão de literatura tem como meta apresentar os benefícios corporais e psicológicos que a recreação aquática traz para idosos sedentários. A partir da busca e análise de artigos realizada na base de dados Scielo, Google Acadêmico, bem como em livros, compreende-se que a idade senil se inicia aproximadamente entre os 60 anos, resultando em diminuição na massa óssea e muscular em 2% a cada ano, enfraquecendo assim as articulações bem como, perdendo grande capacidade de flexibilidade. Sabendo-se que o corpo humano passa por processo de mudanças ao longo dos anos, o envelhecimento traz fraqueza, fadiga, baixa capacidade funcional que causa estresse, resultando muitas vezes em depressão ou perda da autoestima e vitalidade, que associada à diminuição nas práticas de atividades físicas e de rotinas, acentua-se o sedentarismo sem que a pessoa perceba. Em consequência direta da falta de atividade física os idosos tem uma grande redução na capacidade aeróbia, anaeróbica, redução também da eficiência motora e de rendimento mecânico. Como possível alternativa, a recreação aquática dirigida possibilita alterações físicas e psicológicas na pessoa idosa, como mudança nos sistemas muscular, respiratório e cardiovascular, traz também como benefício a interação social do idoso, bem como colabora para diminuir a sensação de solidão. Desta forma, a presente pesquisa mostra que é necessário para o idoso, que ele se mantenha ativo e que a recreação aquática contribui para isso pois oferece possibilidades que auxiliam na melhoria das capacidades física e psíquicas do idoso.

TÉCNICA, RECOGNIÇÃO, APRENDIZAGEM, CRIAÇÃO EM LUTAS

Rubens Antonio Gurgel Vieira
FEFISO/Unicamp

A tradição filosófica platônica e a hegemonia científica moderna gestaram uma concepção de aprendizagem ancorada na representação, entendendo o processo como reconhecimento. É possível traçar um paralelo deste processo no mundo oriental, mais especificamente na manifestação da cultura corporal denominada arte marcial. Essa relação nos permite alinhar a técnica à reconhecimento, abrindo um campo de pesquisas para a função da criação das lutas. Tradicionalmente, o ensino de lutas prioriza a repetição de movimentos específicos entendidos como técnicas até a exaustão. A perfeição está, portanto, na execução de uma ideia a priori, excluindo movimentos criativos. Todavia, e notório para qualquer praticantes das artes marciais que uma luta exige respostas rápidas que vão além dos automatismos, exigência não considerada na perspectiva tradicional. Para o filósofo e professor Silvio Gallo, uma educação calcada na filosofia da diferença desloca a ênfase no controle da aprendizagem para os encontros e as infinitas possibilidades resultantes. Ao concordar com a visão pós-estruturalista, nos indagamos qual seria a função da técnica e da criação no aprendizado em lutas, bem como as implicações neuromotoras. Conclui-se que há uma relação de interdependência complexa entre a técnica e a criação, sem primazia para qualquer dos fatores, numa complexidade inseparável de sua composição.

AVALIAÇÃO E REAVALIAÇÃO FÍSICA: QUAL A IMPORTÂNCIA E REALIDADE

Carlos Henrique Leme Melo, Evelin da Silva Belchior, Paulo Ricardo Gonçalves
Nogueira
FEFISO

A avaliação física é um procedimento essencial no trabalho do Profissional de Educação Física, visto como uma ferramenta importante para coleta de dados do aluno e, através desses elementos, fundamentar decisões sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem aplicados para a prescrição adequada de exercícios físicos e desportivos. Com essas primeiras informações, o avaliador ou professor poderá identificar previamente vulnerabilidades e diagnosticar riscos do seu aluno/cliente, dentre outros fatores, para que o planejamento do programa não venha a afetar de forma negativa o indivíduo, ocasionando em riscos à saúde do aluno/cliente, provocando lesões. Para o acompanhamento da evolução do aluno e do treinamento aplicado, é necessário que se faça uma reavaliação física, pois é a partir dela que será possível saber se os objetivos traçados anteriormente foram alcançados. É por essa razão, que esse artigo surge como uma necessidade na área para entender a importância desses procedimentos, visto como essencial na educação física e entender os motivos que levam os alunos a não realiza-lo. Será que esses alunos são devidamente orientados quanto a importância de realizar esses procedimentos? O local oferece esse serviço? Os profissionais de educação física orientam seus alunos quanto a importância de realiza-los?

TENDENCIAS FITNESS 2018

Tiago Roberto Guilardi de Azevedo

FEFISO

O objetivo desse trabalho é falar sobre as tendências fitness 2018, todo ano o American College of Sports Medicine (ACSM), faz uma pesquisa com milhares de profissionais ao redor do mundo sobre tendências no mercado ligado à saúde, essa pesquisa é através de votação, todos são orientados a entender a diferença de modismo com tendências, já que a intenção da pesquisa é entender qual horizonte o mercado pode ou está se dirigindo. Será abordado em específico o top 3 das tendências fitness 2018, no topo está o HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade), como nome já diz é Períodos curtos de exercício de alta intensidade seguidos de um curto período de repouso ou de recuperação, em segundo lugar veem a ginástica coletiva a famosa aula fitness, em terceiro lugar temos o wearables que são aplicativos fitness e tecnologias que auxiliam para monitorar treinos. Vale ressaltar que não tem como adivinhar sobre o futuro da indústria fitness porém um dos objetivos da pesquisa é auxiliar o profissional e futuro profissional ligado ao campo a pesquisar e estudar para se planejar nesse gigantesco mercado fitness que existe e cresce anualmente. Irei compartilhar um pouco da vivência de um do Top 3, a ginástica coletiva, seus desafios e mercado.

DIFERENTES FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA PRÁTICA DE ATIVIDADES CORPORAIS.

Lincon Moraes de Campos, Rodrigo da Silva Paiva

FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar como diferentes fatores relativos à motivação influenciam a vida das pessoas para a prática de atividades físicas. O método adotado foi de revisão de literatura, caracterizado pelo aprofundamento em estudos e produções academicamente previamente elaborados por outros pesquisadores. Motivação é um fenômeno complexo e multifatorial que está relacionado aos fatos que conduzem uma pessoa a iniciar, manter ou aprimorar algum comportamento. Pode ser vislumbrada nos âmbitos escolar, para atletas voltados para treinamentos e campeonatos, entre outros. É possível verificar que depende do contexto em que o sujeito está inserido e age de várias formas diferentes. Também irá depender das pessoas que estão em sua volta, tanto para aspectos positivos quanto para aspectos negativos. Os professores de Educação Física devem ser motivadores e desenvolverem a percepção e sensibilidade para saber quais as necessidades dos alunos/atletas. É importante que por trás de cada vitória ou derrota o aluno/atleta possa reconhecer o apoio de um especialista motivando-o sempre. Na observação em campo para constatar relação com a literatura, foi possível observar que alguns se motivam com contato físico como tapas nas costas, estímulo verbal – gritos e incentivos, entre outras coisas. Com isso conclui-se nesta investigação, que cada um tem um tipo de motivação, podendo isso mudar, pois cada um tem algo que o motive.

A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE NEGRA A PARTIR DOS ESTUDOS CULTURAIS

Pamela Cristina Rodrigues de Mello

FEFISO

O presente trabalho abre debate a imagem historicamente criada dos negros no Brasil. Esta que foi forjada em intensas relações hierarquizadas de poder, imersos numa lógica escravista que mediou as relações sociais nas mais diversas esferas da sociedade brasileira de modo que até os dias atuais torna-se possível perceber suas marcas e consequências, seja na manutenção desse status quo, mantendo os negros nos mais baixos estratos sociais e alimentando o preconceito e a discriminação racial. No entanto, em contrapartida a um processo de “coisificação” dos negros em que eram vistos apenas como mão de obra escrava, ao serem trazidos forçadamente para o Brasil, mesmo diante de repressão, conseguiram preservar, adaptar e reconstruir seus padrões culturais, deixando marcas profundas no modo de ser brasileiro. Diante disso, compreende-se que a identidade negra e todas as suas referências culturais foram marcadas e coladas à ideia de ser “ruim”, “feio”, “inferior”, etc. O trabalho objetiva compreender a partir da perspectiva do Estudos Culturais – que são um campo de teorização e investigação que vão problematizar a cultura, entendendo-a como um processo complexo das relações sócias – possíveis contribuições para uma justiça social, um combate ao daltonismo cultural, de modo a possibilitar construções de discursos positivos relativos à cultura negra nas e a partir das margens, validando-as.

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), Matsudo (2001), Matsudo (2005), Ferreira (2002), Meirelles (2000), Okuma (1998), Oliveira (2017), 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. Desse modo, nós como profissionais de Educação Física temos o dever de incentivar as pessoas desde cedo a prática de atividade física, aliada à alimentação, a busca regular da medicina para que a velhice possa chegar com mais qualidade e as pessoas possam atravessar essa última fase da vida com menos doenças, mais saudáveis, evitando males e sofrimentos desnecessários. Portanto o objetivo geral desse artigo é estabelecer as relações e contribuições entre exercício físico, saúde e terceira idade.

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A PERFORMANCE DE CORREDORES DE RUA

Felipe Araújo de Barros

Egresso FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal destacar a importância do treinamento de força para corredores de rua e a sua influência na performance por meio das adaptações neuromusculares. O desempenho de corredores de rua é muito ligado ao Vo₂ máximo, economia de corrida e limiar de lactato. Um outro elemento importante e pouco destacado é o fator neuromuscular, que é totalmente influenciado pelo treinamento de força. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Nummela et al. (2006), onde descobriram que nos metros finais de uma prova de corrida contrarrelógio, os atletas aumentaram o sinal eletromiográfico dos músculos dos membros inferiores devido ao aumento na velocidade. No estudo de Storen et al. (2008), os resultados mostraram que o treinamento de força conseguiu melhorar em 5% a economia de corrida e, no teste de tempo até a exaustão, houve uma melhora significativa de 21%. Na investigação de Damasceno et al. (2015) a utilização do treinamento de força em corredores de rua melhorou a performance em um teste contrarrelógio em 2,5%. Conclui-se nesta investigação que o treinamento de força pode e deve ser utilizado por corredores de rua para melhorar a performance devido a sua influência nas capacidades neuromusculares durante as corridas.

DESCOBRIR O CORPO: EXPERIENCIAR GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Íris Adriane Santoro Cardoso
FEFISO

Descobrir o corpo: Experienciar ginástica na educação infantil. Este estudo pretende apresentar a ginástica geral e uma possibilidade de trabalho na Educação Infantil. Realizado em dois meses, com dois encontros semanais, com crianças de 3 a 5 anos, em uma escola na cidade de Sorocaba, no ano de 2018. Ser professora de educação física por um período longo de tempo em uma mesma escola e poder conseguir trabalhar as diversas práticas da área, por convicção da importância e por interesses dos grupos, possibilitou muitas experiências e relatos diversos dentro da trajetória da professora e pesquisadora. O cotidiano escolar é rico em estudos da prática, que vai além do espaço da quadra, mas dos encontros e desencontros que acontecem, vão se formando em redes (ALVES, 2001). Estar nesse cotidiano é um exercício de leitura de mundo influenciado por Reigota, Alves, Oliveira, Daolio, entre outros. A ginástica propicia uma vivência para a criança de conhecer e compreender seu corpo e as inúmeras formas de realizar diferentes situações gestuais e assim, os auxiliam perceber seus limites; na educação infantil eles estão se conhecendo e entendendo ou não o que são limites. Esse cotidiano criou várias situações de vivências que foram bem além das corporais e trouxeram inúmeras descobertas para todos os envolvidos nessa rede.

O CORPO POÉTICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Elizabete dos Santos Santana

FEFISO

A pergunta deste trabalho vem sendo constituída pelas primeiras experiências sentidas e incorporadas em mim. Redescobrir e captar cada centelha do que me moveu a partir de leituras específicas em assuntos relacionados a temática arte e filosofia, da minha experiência nestes campos de conhecimentos, e o contato com algumas teorias da Educação Física. O conceito de corpo poético tem sido pouco discutido na área de Educação Física. Autores como Carmen Lucia Soares e Guacira Louro apontam o olhar para o corpo marcado historicamente, culturalmente, politicamente e socialmente. O corpo poético traz possibilidades de renascimento, de mudança, pois poesia redescoberta das coisas. A história do corpo é a história da humanidade e a imagem dela, uma história retratada e marcada por domínios e domesticações destes corpos, formando identidades individuais e coletivas. Uma identidade construída e colocada em circulação para alimentar os interesses da classe dominante e cumprir seus extenuantes trabalhos. Na história o corpo passa por diferentes formas de dominação, por exemplo um corpo tido como pecado, e hoje tido como cheios de imperfeição e que precisa sempre ser remodelado. A ideia aqui é olhar para o corpo como poético, com um olhar mais sensível e a aceitação deste como belo. E a área de artes fez isto e ainda faz muito bem, permite uma visão ampliada. Ter uma posição crítica e com um discurso coerente na nossa profissão de educador se faz necessário em tempos que considero tão difícil em nossa atual sociedade.

CONTRIBUIÇÃO DA FILOSOFIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

Carlos Eduardo da Silva Laureano

FEFISO

Verenguer (1993) afirma que, a Educação Física também é um processo do filosofar ou que dele se apropria para refletir sobre o homem e esse pensar sobre o homem deveria começar a partir de Platão. Revelando os conceitos de ginástica platônica, o conceito de beleza corporal e a busca da harmonia do corpo, mente e espírito. Essa linha de Filosofia ateniense aponta para outra história da Educação Física que não vem das guerras e sim da busca do corpo em equilíbrio. Considerando essas afirmações, o objetivo desse estudo é especificamente apontar a presença da filosofia na Educação Física, narrar algumas definições de filosofia e correlacionar a Educação Física com a filosofia? Depois de realizar uma revisão bibliográfica e de entrevistar alunos de Educação Física quanto à importância da Filosofia no curso de Educação Física O ser humano é um ser complexo que merece uma compreensão filosófica da sua vida e de seu corpo. Depois deste trabalho de conclusão de curso compreendo melhor a contribuição da Filosofia como prática diária, quando utilizada como forma de reflexão despertando o pensamento crítico.

A INFLUENCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O TRATAMENTO DA DISTIMIA E A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

Gabriel Gomes Dourado, Laura da Silva Souza (egressa FEFISO)
FEFISO

Você já sentiu isso? Em algum momento você já sentiu uma troca de humor, uma sensação de algo que interfere negativamente na sua vida. Um mau-humor diário e permanente, e dificultando a realização de suas atividades no dia a dia? Ter padrões persistentes de comportamento inflexível diante de várias situações pessoais ou sociais? Isso têm um nome e se chama DISTIMIA que é uma das fases da DEPRESSÃO, em uma maneira mais leve e moderada, e costuma ser crônica. Assim neste trabalho vamos abordar mais a fundo as fases dessa doença, os sintomas e suas causas. Chegaremos em um ponto forte e crucial, o SUICÍDIO, tirar a própria vida. Neste trabalho vamos tratar sobre a importância da educação para o tratamento da DISTIMIA, e a prevenção da DEPRESSÃO e do SUICÍDIO. Trazer todo o histórico até chegar na doença, iniciando o caminho onde o primeiro sintoma sendo a ansiedade aparece, isso gerando alguns desconfortos e chegando a primeira doença, o estresse, onde na qual o corpo começa a ter algumas alterações, que sua mente não tratada começa a tornar como enfermidades no seu corpo. O estresse acaba sendo dividido em 3 estágios, os quais iremos apresentar neste trabalho, logo iremos abordar como trabalhar para manter o controle desse estresse, no qual não irá acarretar e aumentar seus níveis de estresse. Vou apresentar a influência do exercício físico, para o retardo do envelhecimento, contudo o retardo do desencadeamento de doenças mentais e físicas no ser, e como podemos tratar e prevenir as doenças citadas.

MUSCULAÇÃO E PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL

Hérida Narrimam Pinho de Melo
FEFISO

O tema escolhido é por conta da minha admiração pelo corpo humano, pelas mudanças que conseguimos ter e observar nele de acordo com algumas mudanças que fazemos no dia a dia, admiro não só por sua estética e sim pelo seu funcionamento de um modo geral. Hoje consigo ter consciência de que antes de querer mudar nosso físico temos que estar com o psicológico no lugar, para assim não tomarmos atitudes que possam nos prejudicar futuramente. O objetivo deste artigo é tentar compreender a percepção de imagem corporal de pessoas praticantes da musculação. Este presente artigo tem como objetivo, analisar a percepção de imagem corporal, entre pessoas de um modo geral que são praticantes de musculação. Veremos por meio de uma revisão de literatura que, Musculação e Percepção de Imagem Corporal, podem ou não estar ligadas uma a outra, esse fator varia de pessoa para pessoa. Pereira (2009) cita que, imagem corporal pode ser considerada a forma que o corpo se apresenta para cada indivíduo e sua determinação é formada, tanto em relação a si mesmo, como em relação às outras pessoas. A finalidade desta pesquisa, é mostrar que apesar da sociedade impor através da mídia um corpo perfeito, cada ser tem sua própria percepção, e a partir daí, ela corre atrás de coisas que irão fazer lá alcançar seus objetivos e metas.

CONCLUSÕES DA PESQUISA DE CAMPO: O QUE É CORPO?

Andressa Araujo Furquim

FEFISO

Os resultados da análise da pesquisa feita pelos alunos do primeiro diurno da Faculdade de Educação Física de Sorocaba em março de 2018 na Praça Coronel Fernando Prestes, na cidade de Sorocaba, São Paulo, com a seguinte pergunta: “O que é o corpo?”, revelaram em sua maioria, a dicotomia do senso comum entre: a moral cristã conservadora, priorizando a preservação do corpo para Deus, e o corpo por um olhar cartesiano ligado a ciência, priorizando a estética, vendo-o como máquina. Houveram entretanto, poucos que fugiram dessas correntes de pensamento, dizendo, por exemplo: “corpo é um padrão estético” ou “o corpo é uma máquina do tempo”, revelando que há outras possibilidades de compreensão. É preocupante estabelecer um padrão, porque toda e qualquer diversidade é excluída. Se encaixar numa determinação é impossível, desnecessário e doloroso, ser diferente é ir contra o sistema capitalista, no final o corpo é biológico, mas também político e social. A Educação Física estuda o corpo em movimento como produtor de cultura, as características das gerações de uma sociedade mudam com o passar do tempo, uma vez que a cultura possui forte influência na forma de pensar do indivíduo. Portanto demais desdobramentos referente a pesquisa são necessário reflexão devido ao grau de atualidade do tema.

APRENDIZAGEM E DESEMPENHO MOTOR NO KARATE KYOKUSHIN

Deimeson de Sá dos Santos

FEFISO

Através dos conselhos de professores de caratê e de educação física, pretendo estimular o conhecimento da aprendizagem motora para beneficiar o método de ensino no caratê. A aprendizagem motora é um procedimento interno que reflete a competência de uma pessoa para produzir um movimento particular. Todo comportamento envolve processos neurais específicos, que acontece desde a percepção do estímulo (externo) até a seleção de resposta. Conforme a área cerebral amadurece, o ser, a pessoa exibe comportamentos correspondentes àquela área madura. Mais qualquer relação com pessoas ou com coisas, possui possibilidade de estimular um aprendizado. O aprendizado está ligado a signos, que serão decifrados e interpretados. No caratê conseguimos observar o desempenho do aluno conforme os treinos vão passando e através das experiências ele adquiri mais conhecimentos. Com isso em mente e através do trabalho de conclusão de curso faço uma revisão literária sobre a história e didática do Karate Kyokushin e a aprendizagem motora com o conhecimento fisiológico, biológico e filosófico. Ao fazer uma reflexão sobre arte marcial, foi quando surgiu o tema aprendizagem e desenvolvimento motor no Karate Kyokushin. Onde levo a importância da arte marcial como é conhecida e como transferir seus conhecimentos para futuros praticantes. Vivenciando encontros marciais percebi a importante análise desse assunto no meio marcial e acadêmico para ambos profissionais da área. No trabalho de conclusão de curso foi apresentado a história do caratê e principalmente o Karate Kyokushin. Da área acadêmica coloquei o entender mínimo sobre o comportamento motor e suas divisões.

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL, FLEXIBILIDADE, FORÇA MUSCULAR E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO, FUNCIONAL OU HIDROGINÁSTICA

Otávio Augusto Soares Machado, Bruna Vieira de Souza, Luíz Francisco Killian, Giovanna Athanásio Chaves Machado, Fábio Gianolla
FEFISO

Embora não exista nenhum tipo ou quantidade de exercício físico que possa reverter os processos celulares que levem ao envelhecimento de nosso organismo, existem evidências de que a prática regular do exercício físico possa atenuar o declínio das capacidades físicas e funcionais observadas em idosos. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo principal comparar os efeitos de diferentes tipos de exercícios físicos sobre a força, flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. Para tanto, fizeram parte desse estudo 27 idosos, divididas em três grupos: Grupo Sedentárias (GS); Grupo Hidroginástica (GH); Grupo Treinamento Resistido (GTR); Grupo Treinamento Funcional (GF). As participantes foram avaliadas quanto a força muscular de membros inferiores, capacidade funcional, flexibilidade da região lombar e do quadril e qualidade de vida. Como principais resultados observamos que os grupos engajados no exercício físico demonstraram diferença significativa ($p < 0.05$) em relação ao GS em todas as avaliações realizadas. Observou-se também que entre os grupos praticantes de exercício físico, o grupo GTR destacou-se, demonstrando diferença significativa nas avaliações de força e capacidade funcional. Portanto conclui-se que o exercício físico é eficaz para atenuar a redução da força, flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. Concluímos também que o treinamento resistido parece ser uma boa opção quando o objetivo da prescrição do exercício estiver relacionado à melhora da força muscular de membros inferiores e a capacidade funcional.

O SABER INGLÊS E O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gisele de Oliveira

FEFISO

Este estudo tem por objetivo apresentar o resultado de uma pesquisa que investigou o que significa saber inglês para alunos de Educação Física da FEFISO e que também são alunos do curso de Inglês, tendo, portanto, o objetivo de descrever e interpretar o fenômeno o saber inglês para futuros professores de Educação Física. Pouco procurado por alunos da Instituição, o curso de inglês há 8 anos oferece a oportunidade de aprendizagem de uma língua que pode contribuir para o acesso a pesquisas escritas em uma língua estrangeira, atendendo, além dos alunos da FEFISO, associados da mantenedora e membros da comunidade externa. Para atingir esse objetivo, participaram da pesquisa 21 estudantes de Educação Física regularmente matriculados no curso de inglês no primeiro semestre de 2018, que responderam a uma pergunta sobre o que significava para eles vivenciar esse fenômeno. Os registros textuais foram interpretados seguindo-se os princípios e procedimentos da Abordagem Hermenêutico-Fenomenológica (van MANEN, 1990; FREIRE, 1998, 2007, 2008, 2010, 2011a, b, 2012a, b, 2017, entre outros). Considerando o contexto da pesquisa, espera-se que os resultados desta interpretação possível ao referido fenômeno possam contribuir para a compreensão dessa experiência e para que as decisões acerca do curso e sua relevância possam atender às necessidades dos alunos.

REVISÃO DE LITERATURA SOBRE O EXERCÍCIO PULL-OVER

Adriana Rodrigues, Eduardo Borges
FEFISO

Este trabalho tem como objetivo revisar artigos que analisaram o exercício pull-over e sua atividade eletromiográfica em membros superiores. Devido ao grande aumento dos praticantes de treinamento resistido, tem se mostrado cada vez mais necessário analisar as inúmeras possibilidades de exercícios presentes dentro das academias. Uma das possibilidades de exercícios presentes dentro das academias de musculação é o pull-over, muito popular em protocolos de treinamento e que tem sido utilizado para diversas finalidades, como melhoria do condicionamento físico, hipertrofia muscular, aumento da força muscular e qualidade de vida. A finalidade dessa revisão é encontrar artigos que comprovem sua eficácia, a principal musculatura envolvida em sua execução e se há diferença entre variáveis de execução, uma vez que é um exercício muito utilizado, que precisa ser explorado na literatura científica. O movimento é consistido na extensão bilateral da articulação glenoumeral na fase concêntrica, com os braços abduzidos e em rotação externa, cúbitos em semi-flexão, podendo ser realizado com halter ou barra, tendo, deste modo, pegada neutra ou pronada, respectivamente. O indivíduo realiza o exercício em decúbito dorsal, com os pés apoiados ao solo. Previamente, podemos dizer que a maior parte dos trabalhos analisados até o momento, constataram que a principal musculatura envolvida foi a do peitoral maior, peitoral menor, grande dorsal, serrátil anterior e romboides.

REPRODUÇÃO PLATÔNICA DO CONHECIMENTO

Lucas Soares Menezes Almeida

FEFISO

Esta pesquisa, partindo de um ponto de vista filosófico, teve como objetivo observar como os alunos e professores de nível superior estão imersos em uma narrativa ilusória, com práticas contraditórias aos discursos realizados e como a maioria segue a ótica platônica de busca pela verdade. Comumente nos é perguntado por professores mestres e doutores, “O que viemos buscar no ensino superior” sem que os alunos tenham chances de refletir, esses mestres e doutores, muitas vezes auto intitulado-se pessoas críticas, prontas para aprender com os alunos pontos de vistas diferentes e abertos a novas ideias, respondem a problemática afirmando que viemos em busca de conhecimento, sendo eles os facilitadores e detentores do saber. É evidente que os professores têm seus méritos e ajudam-nos a receber o conhecimento de maneira mais sutil, porém o que esses “ seres críticos ” esquecem de criticar, é a si mesmos, os livros e os autores em que estão baseando-se para reproduzir o conhecimento. Chegando no campo dos alunos a problemática fica ainda pior, pois a reprodução de verdades absolutas tornam-se muito maior, fazendo com que ignorem um conhecimento ou ideias diferentes de um colega devido a relação hierárquica. Conclui-se, nesta observação, que talvez seja necessário repensar a maneira como se é ministradas as aulas e o modo como os alunos absorvem os conteúdos, essa pesquisa baseia-se em experiências empíricas, sendo então, apenas mais uma visão das infinitas visões possíveis da realidade.

LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO PARA A PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS DE JIU-JITSU BRASILEIRO

Kelvin Deyvid Vasques Petti

FEFISO

O Jiu-Jitsu Brasileiro é uma arte marcial derivada da cultura japonesa (jujútsu) e aperfeiçoada pela família Gracie. Suas técnicas baseiam-se em torções, pressões e golpes de alavancas com o intuito de levar o oponente ao chão e dominá-lo. O Jiu-Jitsu passou pelo processo de esportivização com o decorrer do tempo, e com isso ganhou regras específicas, federações, competições e campeões. Hoje em dia é praticado no mundo inteiro, e reconhecido como “arte suave”. Nas competições os atletas são divididos por categorias de acordo com faixa, peso e idade. Uma luta de Jiu-Jitsu exige muita técnica e um preparo físico excelente, com força, resistência e potência. Como as lutas de uma maneira geral, o BJJ é considerado um esporte acíclico. Tem como característica esforços intermitentes de curta duração e alta intensidade na aplicação dos golpes, seguidos de breves momentos de recuperação. Mas o que um atleta pode fazer para conquistar essas habilidades físicas? Este artigo científico tem como finalidade definir a arte marcial Brazilian Jiu-Jitsu, entender sua história e as necessidades de seus atletas quanto ao preparo físico. Buscamos comparar essas necessidades com algumas técnicas do Levantamento de Peso Olímpico, seus movimentos e benefícios para o Jiu-Jitsu em relação a capacidade anaeróbia láctica. E por fim concluir se é vantajoso para um Atleta de Jiu-Jitsu usar o LPO como um dos métodos de treinamento para seu condicionamento físico.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM AS PESSOAS À PRÁTICA AMADORA DA CORRIDA DE RUA EM SOROCABA

Kelvin Deyvid Vasques Petti

FEFISO

Esse estudo tem como tema a motivação dos amadores para a prática da corrida de rua em Sorocaba. O tema surgiu através do interesse pela modalidade, combinado a necessidade de saber os fatores que levam as pessoas à praticarem esse esporte. O objetivo desse estudo é identificar quais fatores motivacionais levam as pessoas à prática amadora de corrida de rua em Sorocaba. É importante para o profissional de Educação Física saber quais fatores levam uma pessoa ou uma comunidade terem tal comportamento, ou seja, qual o resultado que ela espera para tal prática. Qual a relação e envolvimento que o aluno busca na modalidade. Quando compreendemos as motivações e objetivos de cada corredor, podemos pensar em métodos de treino que atendam esses objetivos e deem satisfação tanto para o corredor quanto para o profissional. Quando se atinge os objetivos esperados, o relacionamento “profissional x cliente” se firma, gerando mais expectativas, além de outros fatores motivacionais. Para isso, realizou-se, além da revisão de literatura, uma pesquisa feita com sorocabanos no início do segundo trimestre de 2016, com a ajuda da tecnologia. A pesquisa foi realizada através do App Google Formulários, onde participaram 55 pessoas que residem em Sorocaba e praticam a corrida de rua, e nela os participantes identificaram os fatores mais relevantes para sua prática na modalidade.

EFEITO DA SOBRECARGA DE TREINAMENTO SOBRE A HIPOTENSÃO PÓS EXERCÍCIO E A GLICEMIA DE IDOSOS

Sephans Vinícius Pires de Campos, Fábio Gianolla, Luiz Francisco Killian,
Otávio Augusto Soares Machado
FEFISO/CEFIME

Nas últimas décadas a população idosa tem crescido substancialmente em todos os continentes. Desta forma, observa-se também um aumento da ocorrência de inúmeras patologias. A prática regular do exercício físico, está associada à redução da incidência de diversas doenças metabólicas e cardiovasculares. A Hipertensão Arterial Sistêmica, é uma doença crônica degenerativa grave, que atualmente chega a ser responsável por cerca de 13% das mortes em todo mundo, enquanto que o Diabetes Melitus tipo 2, corresponde cerca de 6%. Frente a tal cenário o presente estudo, busca avaliar o efeito de diferentes exercícios físicos sobre a pressão arterial e glicemia sanguínea de idosos. Para tanto serão selecionados, 30 indivíduos com idades superiores a 60 anos de idade, praticantes de exercício físico na Associação Cristã de Moços de Sorocaba. Os participantes serão divididos em 4 grupos de acordo com a atividade praticada, sendo: Grupo Sedentárias (GS); Grupo Hidroginástica (GH); Grupo Treinamento Resistido (GTR); Grupo Treinamento Funcional (GF). A pressão arterial e a glicemia serão aferidas imediatamente antes e após a realização do exercício físico. Os resultados serão analisados por meio do programa GraphPad Prism 7.0, utilizando-se a média, desvio padrão e anova one way para dados paramétricos, com o objetivo de identificar diferenças significativas ($p < 0,05$) entre as medidas analisadas.

JOGOS ELETRÔNICOS COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Alexandre Rocha Augusto; Rodrigo Paiva

Uninove/FEFISO

É comum ouvirmos dos alunos de educação física na escola, falarem após as aulas que hoje ele jogou, mas o que ele jogou? Se ele jogou, o que seria este jogo? Facilmente podemos confundir estes conceitos, assim como FREIRE (1989) aponta “Existe muita confusão a respeito dos termos brinquedo, brincadeira, jogo e esporte. As definições dessas palavras em nossa língua pouco as diferenciam.” Para que tenhamos um norte ressaltamos como CALLOIS (1990) “Jogo deve ser definido como uma atividade livre e voluntária, fonte de alegria e divertimento”, sendo assim, o jogo deve proporcionar prazer aos seus participantes. No século XXI vemos um mundo globalizado com diversos avanços tecnológicos, no sentido contrário, vemos professores de educação física evitar o uso dela em sua disciplina, atualmente temos a BNCC que foi homologada, trazendo em sua unidade temática dentro da Educação Física a unidade Brincadeiras e Jogos e dentro desta unidade temática temos o objeto de conhecimento Jogos Eletrônicos para o EFII, nos anos de sexto e sétimo, com as habilidades de experimentar, fruir e identificar elementos dos jogos eletrônicos. Sabemos que os jogos eletrônicos agora fazem parte da Educação Física. Frente a este novo conteúdo temos como OBJETIVO refletir sobre o uso dentro das aulas de educação física escolar. Para este conteúdo podemos refletir com os alunos sobre as práticas corporais associadas com recursos tecnológicos, as práticas corporais dos jogos eletrônicos como FIFA simulando a realidade. É possível que este conteúdo tenha uma vasta demanda educacional ainda a ser explorada.

POSSIVEIS LESÕES EM ATLETAS DE FLAG FOOTBALL AMERICANO

Graziella Leite Bezerra

FEFISO

Esta pesquisa tem como objetivo fazer um levantamento de dados e informações para identificar quais são as lesões mais frequentes em praticantes de flag football americano, de um time Feminino da cidade de Sorocaba. O futebol americano é um esporte popular nos Estados Unidos derivado do rugby há várias teorias sobre a criação do futebol americano a mais aceitável diz que o esporte surgiu nos Estados Unidos entre um jogo de rugby entre Harvard e Yale, em 1875 quando durante o jogo os atletas mudaram as regras da partida e acabaram criando o esporte mais visado dos Estados Unidos atualmente com fãs pelo mundo todo. O flag football americano surgiu como um jogo de iniciação derivado do futebol americano. A modalidade no Brasil vem crescendo e com isso o número de adeptos vem aumentando, assim estudos relacionados a sua prática se tornam importantes para a expansão efetiva desse esporte. Com tudo para atingir este objetivo a pesquisa se propõe a avaliar o perfil dos praticantes, faixa etária, dedicação ao esporte e a ocorrência das lesões durante sua prática. Espera-se com esta pesquisa contribuir com estudos relacionados a modalidade flag football, identificando lesões para infirmar os praticantes, dos riscos a respeito das lesões mais frequentes.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO UNIVERSO DA DANÇA

Eduarda Fernandes Braga

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as contribuições da Dança na Educação Física e suas relações, enfocou os seguintes aspectos: Do que se trata Dançar, a Dança dentro das aulas de Educação Física, Educação Física nas aulas de Dança, e com isso analisar seus propósitos, conhecimentos e benefícios entre ambos, para identificar se existe e qual relação aparece entre os assuntos, suas importâncias e auxílios entre si; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de Bregolato (2000), Bambirra (1993), Garcia e Haas (2003) e Ehrenberg (2003, 2005, 2017). A amostra da pesquisa foi composta por três homens e três mulheres, com atuações na área de Educação Física, Dança ou ambas; para levantamento dos dados foram utilizados uma pesquisa através de um questionário criado por mim. Os principais resultados foram de que a Educação Física e a Dança de uma certa forma se relacionam sim e devem ser trabalhadas juntamente para um melhor desempenho nas duas áreas; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que tanto a Dança como a Educação Física necessitam uma da outra, que não se unem por simples movimentos, os conceitos e conhecimentos são muito maiores do que se pensa.

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA/BALLET PARA PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

Vanessa Vieira de Almeida, Íris A. S. Cardoso

FEFISO

Este trabalho foi elaborado através de uma revisão de literatura e relatos dos participantes da pesquisa aplicada, tem por objetivo apresentar a importância da Dança/Ballet para pessoas com Síndrome de Down, será retratado também a origem da Síndrome de Down e suas características. Explicitando também sobre a Dança e sua história, o princípio do Ballet, como foi criado, alguns métodos não muito citados e uma curiosidade com relação ao posicionamento dos pés e dos braços, tendo por último tópico a união de Dança, Ballet e Síndrome de Down. A pesquisa foi composta por questões onde abrangem os pais/responsáveis, professores e alunos, com o objetivo de identificar a importância da Dança/Ballet para pessoas com Síndrome de Down. A pesquisa aplicada foi constituída com um total de oito participantes, contendo uma pergunta diferente para cada área, sendo dividida em pais/responsáveis, professores e alunos onde eles relataram suas vivências e experiências na Dança/Ballet, através de uma filmagem em vídeo, em que relatam a importância da Dança/Ballet para pessoas com Síndrome de Down. De acordo com as filmagens em vídeo, notamos que a Dança/Ballet tem grande influência no desenvolvimento, socialização, coordenação motora e no cotidiano das pessoas com Síndrome de Down que a praticam.

**ANÁLISE E DISCUSSÃO SOBRE AS 6 EDIÇÕES DO FESTIVAL
INTERDISCIPLINAR E INTERCLASSES DE ESPORTES DA FEFISO/ACM
DE SOROCABA**

Evandro Diniz Corvino

Este estudo demonstra todos os dados levantados nas 6 edições (3 anos) do Evento, comprova a real finalidade que é oferecer aos estudantes a oportunidade de aprendizado por meio de um evento prático. Evidencia também se o Festival proporciona inúmeras possibilidades de aprendizado das disciplinas envolvidas no Evento/Faculdade, que permeiam do primeiro ao último semestre dos cursos de licenciatura e de bacharelado da FEFISO/ACM de Sorocaba. Um dos objetivos específicos do Festival é, também, oferecer ao estudante a oportunidade do entendimento interdisciplinar, sistêmico e global de sua formação em Educação Física. Além do fator educacional, principal objetivo do Evento, o Festival busca também confraternizar os estudantes a fim de criar um ambiente favorável ao aprendizado e ao convívio social, primordiais ao ambiente universitário