

FEFISO • FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM SOROCABA



Congresso

Internacional de Educação, Exercício Físico e Saúde

Online



20 e 21 NOV 2020



COMISSÕES

Coordenação Geral

Prof. Dr. Otávio A. Soares Machado

Prof. Dr. Rubens A. Gurgel Vieira

Prof. Dr. Maurício Massari

Comissão organizadora

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Me. Íris A. Santoro Cardoso

Prof. Me. Valentim Luiz Vieira

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Prof. Dr. Otávio A. Soares Machado

Prof. Dr. Rubens A. Gurgel Vieira

Prof. Dr. Maurício Massari

Comissão Científica

Prof. Dr. Otávio A. Soares Machado

Prof. Dr. Rubens A. Gurgel Vieira

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof. Me. Kleber Trevisam

Me. Pedro Xavier Russo Bonetto

Maísa Ferreira

João Pedro Góes Lopes

Clayton César de Oliveira Borges

Wellington Santana Silva Júnior

Corpo Docente – apoio e mediação de salas

Prof. Dr^a Evelin Moreno dos Santos

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Me. Kleber Trevisam

Prof Esp. Francisco Adamecz Filho

Prof. Me. Eduardo Borges

Prof. Dr. Otávio Soares Machado

Prof. Me. Fábio Gianolla

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Prof. Me Evandro Diniz Corvino

Prof Dr. Rubens A. Gurgel Vieira

Prof. Dr. Rodrigo da Silva Paiva

Em 2020 a FEFISO – Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – ofereceu o 7º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO – ECEF – e a XXIII Mostra Anual de Produção Acadêmica – MAPA. Porém, a FEFISO continua evoluindo sempre e, mesmo diante dos desafios que a pandemia nos causou, organizou e ofertou o **1º CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE**.

O evento fez parte da programação da FEFISO para 2020 e trouxe 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 deste ano trouxe mais uma vez possibilidades de discussão científica, argumentação e a reflexão, que por meio da tecnologia, possibilitaram que esses conhecimentos fossem partilhados com a comunidade não somente local, mas global.

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

SUMÁRIO

O Brincar da Criança: Uma Nova Construção Numa Nova Realidade	8
O Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação Por Idosos Na Realização de Atividades Físicas Durante O Isolamento Social	9
Uma Análise da Mulher No Esporte Na Perspectiva dos Estudos Culturais	10
O Currículo Cultural Em Educação Física Escolar: Aproximações Freireanas ..	11
Avaliar As Respostas Cardiovasculares Em Métodos de Treinamento Diferenciados	12
O Currículo Cultural No Ensino Superior	13
O Impacto da Macânica de Repetição Nas Adaptações Resultantes do Treinamento de Força, Hipertrofia e Resistência do Tipo Cluster	14
Bullying Gordofóbico Na Educação Física Escolar: A Perspectiva dos Professores/as	15
Possível Sazonalidade do Covid-19 e A Necessidade de Se Manter Ativo Mesmo Em Casa	16
Análise dos Artigos Sobre Os Métodos Circuit Training e Peripheral Heart Action	17
Abordagens Metodológicas Para O Ensino dos Esportes Coletivos de Invasão	18
Atividades Extra Musculação Bodybuilder	19
Sentindo (n)a Dança	20
Benefícios do Exercício Físico Para Promoção da Saúde Em Idosos Com Hipertensão Arterial Sistêmica	21
Cultura Corporal do Movimento: Práticas Educacionais Emergentes do Profissional de Educação Física	22
Mexa-se +	23
O Exercício Físico Como Fator de Diminuição do Inflamassoma Nrlp3	24
A Educação Física Na Base Nacional Comum Curricular: das Possibilidades As Críticas	25
A Dança e O Movimento Que Faz Mover: Imbricações Na Educação Física Escolar	26
A Influência da Largura do Punho No Volume de Treinamento Durante O Supino Com Tempos de Movimento Diferente	27
Boxe No Capão	28
Efeito Agudo e Crônico da Prática do Crossfit Sobre A Glicemia, Frequência Cardíaca e Percepção Subjetiva de Esforço	29

Reflexão do Papel do Estágio Curricular Supervisionado Na Formação Profissional Na Licenciatura Em Educação Física	30
Aulas Remotas de Educação Física Com A Ferramenta Google Apresentações	31
Jogo da Trilha Através do Google Apresentações Nas Aulas Remotas No Ensino Fundamental I	32
Avaliação de Desempenho Profissional de Professores de Esportes Na Escola: Uma Proposta de Gestão Participativa.....	33
Aprendizagem Inventiva No Ballet Clássico	34
A Transformação das Artes Por Improvisação e A Luta Por Reconhecimento .	35
A Importância da Dança Na Terceira Idade	36
Efeitos do Uso de Anabolizantes Esteroides	37
Um Estudo Sobre O Fazer Pesquisa Na Graduação Em Educação Física da FEFISO	38
Métodos de Iso Tensão e Pré Exaustão.....	39
Estudo da Cultura Indígena e Africana No Ensino Superior	40
Alongamento/aquecimento Em Pré-competidores	41
Inclusão de Deficientes Físicos Na Educação Física Escolar.....	42
Os Efeitos das Estruturas de Treinamento de Resistência Tradicional, Super Série e Tri-set Na Intensidade Percebida e Nas Respostas Fisiológicas.....	43
Influência do Treinamento Resistido Na Flexibilidade	44
O Estudo da Depressão e A Eficácia do Tai Chi Chuan Para Idosos	45
Compund Vs. Complex Training e Fst-7.....	46
Emagrecimento Saudável: A Influência da Alimentação e do Exercício Em Um Programa de Redução de Gordura Corporal.....	47
Mapas, Rpg's e Covid-19: Mas Isso É Educação Física?	48
A Influência do Basquetebol Na Socialização de Adolescentes de 11 A 13 Anos	49
Influência da Prática do Judô Para As Crianças Autistas	50
Experiência e Sentido No Ensino de Dança: O Risco do Novo Como Proposta	51
A Constituição de Padrões Na Educação Física Escolar	52
Resistências e Conflitos das Mulheres Negras No Acesso Ao Esporte	53
Impacto da Prática de Exercícios Físicos Em Pacientes Com Doença Renal Crônica Submetidos A Hemodiálise	54

Comparação dos Métodos Pir Mide Crescente e Decrescente No Aumento da Força Muscular	55
Lesões e Síndromes de Uso Excessivo No Culturismo de Elite Competitivo ...	56
Resultados Sobre Treinamento Resistido Antes e Durante A Preparação dos Atletas do 1º Campeonato de Fisiculturismo e Fitness FEFISO Acm Sorocaba	57
Os Efeitos Educativos de Materiais Reutilizáveis Em Aulas de Educação Física	58
Influência do Treinamento Resistido Sobre A Quantidade e Qualidade do Sono de Alunos da Faculdade de Educação Física de Sorocaba	59
Visão Social da Equipe Multidisciplinar Que Compõe O Nasf-ab: O Profissional de Educação Física.....	60
Revisão da Literatura Sobre Os Métodos de Treinamento Isometria e Pré-exaustão	61
Método Medalhas - Novas PossibiliDADEs Para A Prática da Cultura Corporal de Movimento	62
Aspectos Nutricionais Em Corrida de Rua	63
Treinamento de Ação Cardíaca Periférica (pha) Como Umsubstituto Válido Para O Treinamento Intervalado de Alta Intensidade Para Melhorar O Repouso das Alterações Cardiovasculares e Adaptação Autonômica	64
A Constituição da Identidade Docente Em Educação Física Na Base Nacional Comum À Luz da Teoria Curricular Crítica Freireana.....	65
Desenvolvimento da Força dos Músculos das Costas Com O Propósito de Aumentar e Diminuir O Esforço de Carga Durante O Giant Sets Para Ganho de Massa Muscular.....	66
Problematizando A Saúde Numa Perspectiva Sócio, Psico e Biocultural	67
Efeito da Prática do Exercício Físico Frente Aos Sintomas da Síndrome Pré Menstrual	68
Efeito do Exercício Físico Sobre As Alterações Pressóricas e Glicêmicas Em Idosas	69
Como A Ginástica Artística Influencia No Desenvolvimento Motor Infantil	70
Fst e Complex Training	71
Efeito do Rest-pause Vs. Agachamento Tradicional Na Eletromiografia e Volume de Treinamento Em Mulheres Treinadas	72
Pandemia Midiática: As Redes Sociais e As Gravações dos Corpos Estéticos	73
Índice de Lesões Em Participantes do Campeonato de Fisiculturismo Universitário da Faculdade de Educação Física da Acm de Sorocaba.....	74

A Influência do Método Pilates Na Qualidade de Vida dos Idosos	75
A Influência da Dança de Salão No Desenvolvimento Pessoal	76
Contribuições da Dança Na Terceira Idade: Uma Experiência No Y Gold.....	77
Ensaio Sobre A “afectomobilidade” Corporal	78
Subvertendo Subjetividades Dominantes Na Educação Física Escolar	79
Bullying Nas Escolas e Uma Comparação Entre Escolas Com e Sem Projeto Pedagógico.....	80
Atividade Física e Saúde, Para Quem? Pesquisa Social Sobre Prática de Atividade Física e A Atuação do Profissional de Educação Física Vinculado Ao Nasf	81
Educação Física: Africanidades, Exu e A Pedagogia das Encruzilhadas	82
Movimentos Aberrantes do Currículo Cultural	83
A Origem do Pole Dance e Seus Benefícios Físicos Corporais.....	84
Relação de Atividade Física e Saúde Pública Na Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Percepção Social	85
Efeitos do Exercício Físico Na População Idosa Sarcopenica.....	86
Prevenção de Lesões Em Praticantes de Crossfit.....	87
Relação de Performance e Idade Na Natação	88
Pirâmide Crescente e Decrescente	89
Currículo Cultural e A Ressignificação: Efeito das Práticas de Resistência.....	90
“o Basquete Nas Diferentes Narrativas”	91
Estratégias Nutricionais de Fisiculturistas Profissionais e Amadores Britânicos Durante A Preparação da Competição.....	92
Os Efeitos das Estruturas de Treinamento de Resistência Tradicional, Superconjunto e Tri-set Na Intensidade Percebida e Nas Respostas Fisiológicas	93

O BRINCAR DA CRIANÇA: UMA NOVA CONSTRUÇÃO NUMA NOVA REALIDADE

O objetivo desse trabalho é promover a reflexão das brincadeiras no mundo infantil relacionando a sociedade atual. Nós profissionais da educação física ouvimos muito sobre as brincadeiras no mundo infantil, quão importantes, benéfica e essenciais são para o desenvolvimento delas, por meio desse estudo vamos analisar mais a fundo o brincar na infância. Takatori (2012 apud OLIVEIRA, 2013) diz, para um desenvolvimento saudável da criança, o brincar é extremamente importante e está presente na vida do ser humano ao longo dos anos. Seja no campo físico, cognitivo e psíquico. Ao nos depararmos que estamos vivendo uma nova era com um novo contexto histórico na sociedade, devemos analisar alguns fatores que podem estar influenciando as mudanças na educação infantil, estão envolvidos desde a política até a atuante evolução da era tecnológica, onde tudo é rápido e prático, sabemos que isso nos afeta de várias formas no nosso dia a dia, visando esse novo tempo precisamos olhar para o mundo da criança com ideias inovadoras em seu contexto atual. Observando a criança podemos concluir que ela reproduz e produz cultura, onde em seu processo de aprendizagem e desenvolvimento o cria. Assim ela é um sujeito histórico e social como todo ser humano, que se expressa e vivencia dentro da sociedade, isso é adquirido na sua realidade. As maiores diferenças entre as gerações é a liberdade do brincar, vemos que as crianças que brincava nas ruas de diversas formas o seu desenvolvimento de um modo geral era mais efetivo. Nessa visão Oliveira (2005) conclui trazendo a seguinte observação: “Claro, é uma outra época, um outro momento, outros interesses e outras necessidades. Nossas crianças não podem e nem devem ser como fomos. Elas devem ser como são e no seu momento histórico”.

Ana Carolina Daquila Garcia
Universidade Estadual Paulista " Júlio de Mesquita Filho" Unesp- Rio Claro.

O USO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO POR IDOSOS NA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Esta pesquisa quanti-qualitativa tem como objetivo Analisar os impactos do isolamento social em idosos frente ao uso das tecnologias de informação e comunicação (TICs) como estratégia de promoção de atividade física orientada e Identificar por meio de inquérito telefônico como os idosos inseridos nas TIC's tem se relacionado com a atividade física no momento de isolamento social. Além disso, Investigar se idosos não inseridos nas TIC's tem realizado algum exercício físico sem contribuição e orientação dos profissionais de educação física e como a tecnologia poderia mudar o cenário de isolamento social. A amostra da pesquisa foi composta por idosos participantes do projeto Saúde Ativa que ao todo somam 141 alunos. O levantamento de dados será feito pelo Sotware SPSS 21, além disso serão analisados média e desvio padrão de acordo com a entrevista que será feita via telefone. A entrevista consiste em perguntas relacionadas ao uso de celulares na prática de atividade física no momento do isolamento social, além da aplicação de 2 questionários: Escala de Depressão Geriátrica, SF-36 e Baecker. A coleta de dados dessa pesquisa ja foi realizada e as conclusões estão em andamento. A hipótese dos pesquisadores é que Os idosos estão desenvolvendo atividade física em suas casas por tecnologias de comunicação, portanto, o projeto despertou ou manteve o hábito da realização das atividades físicas mesmo que de forma branda, o uso de smartphones por idosos é uma forma de socialização e entretenimento em períodos de confinamento e para aqueles que não utilizam as tecnologias de informação e comunicação tiveram altos índices de inatividade física, o que contribui para o aumento dos níveis de ansiedade, depressão e dores.

UMA ANÁLISE DA MULHER NO ESPORTE NA PERSPECTIVA DOS ESTUDOS CULTURAIS

Esta pesquisa propõe-se compreender o campo teórico dos Estudos Culturais e enfocou no conceito de cultura e sua regulamentação, circuito da cultura e o sujeito pós-moderno. Compreende-se, ser um campo favorável para os possíveis questionamentos buscados por meio deste, além obter um ponto de vista diferente do hegemônico, no caso, positivando a resistência das mulheres nos esportes. O objetivo principal é, segundo os Estudos Culturais, identificar as representações da identidade mulher no fenômeno global futebol, articular com os discursos midiático e relacionar com as relações de poder. Por meio da análise cultural, investigar as representações de mulher no futebol e identificar limitações de gênero na área da Educação Física. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Hall (2003), Woodward (2008), Bracht (2003), Stigger (2005) e Louro (2000). Os principais dados apontam os preconceitos sofrimentos pelas mulheres, entre elas ofensas escritas sobre a sua orientação sexual e suas características físicas (pelo corpo se tornar masculinizado), por meio do canal de informação. Conclui-se, nesta investigação, que todos indivíduos da sociedade colaboram na construção de o que é ser mulher, também é possível concluir que a mulher desejada nessa construção do imaginário das pessoas, aparece somente nos pensamentos e nos discursos das pessoas, porque no mundo real, os corpos são outros múltiplos e não se correspondem aos padrões estabelecidos pela cultura vigente que gera pouco acesso ao esporte, pouca visibilidade midiática e salários baixos.

Anna Carla Paulino
Universidade Federal do Paraná (UFPR)

O CURRÍCULO CULTURAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: APROXIMAÇÕES FREIREANAS

Esta pesquisa tem como objetivo principal identificar as contribuições de Paulo Freire no campo da Educação Física Escolar, no que tange as perspectivas pós-críticas. O estudo enfocou a análise a partir dos relatos de experiência das práticas pedagógicas dos professores atuantes nas escolas, que comungam com a perspectiva pós-crítica da educação física escolar, aqui especificamente o Currículo Cultural, apontando o paralelo entre a ação pedagógica e os princípios ético-políticos assim como os encaminhamentos pedagógicos da perspectiva cultural, dada suas ligações com a literatura; para isso a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de FREIRE, 2019; NEIRA, 2011; NEIRA E NUNES, 2009 e SANTOS, 2016. Dentre os relatos de prática analisados estão os escritos: "Carimbó: entre a cópia e criação" de Pedro Xavier Russo Bonetto, "Zum Zum Zum Zum Capoeira mata um?" de Marcos Ribeiro das Neves, "Futebol e copa do mundo um olhar diferente" de Felipe Nunes Quaresma e "Estudos Culturais em ação: tematizando o funk na escola pública" de Daniel Bocchini e Daniel Teixeira Maldonado. Apresenta-se como uma pesquisa bibliográfica em andamento, de cunho qualitativo. Tratando-se de um trabalho monográfico de conclusão de curso de licenciatura com intuito de enriquecimento para o campo escolar, verifica-se que as possíveis aproximações dos estudos freireanos aplicados a prática pedagógica da educação física escolar, pela perspectiva culturalmente orientada, se dão de maneira subjacente as tematizações e problematizações, de forma a internalizar no processo didático alguns conceitos como o diálogo, a libertação do oprimido, o reconhecimento da cultura popular e a formação do sujeito crítico e político; sem que Freire seja necessariamente um referencial teórico utilizado pelos professores.

AVALIAR AS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MÉTODOS DE TREINAMENTO DIFERENCIADOS

Este artigo é um artigo de revisão que foi estudado e apresentado no grupo de estudos cemife que teve como objetivo A realização de exercícios físicos desencadeia uma série de respostas fisiológicas nos vários sistemas corporais e em particular no sistema cardiovascular. Sabemos que os níveis de pressão arterial eleva-se durante o exercício e o mesmo praticado de forma regular contribui para que haja uma redução da mesma, tanto de forma aguda como crônica. Objetivo: Comparar a resposta da PA e DP em dois métodos de treinamento bi-set e tri-set. Métodos: Os voluntários (n=8) executaram o método bi-set (dois exercícios sem intervalo entre eles) e método tri-set (três exercícios sem intervalo entre eles) em dias alternados e verificando a resposta da pressão artéria, frequência cardíaca e duplo produto. Resultados: Foi encontrado diferenças entre os valores obtidos antes e depois de todos os treinamentos, quanto às variáveis: PAS, FC e DP, nos quatro tipos de exercícios, sendo que os valores mais elevados foram obtidos após os exercícios, em todos os casos. Conclusão: De acordo com os métodos adotados não houve diferença na variável da PA e DP entre os métodos, porém houve aumento na variável FC pós-esforço do método bi-set e tri-set executados com grupamentos musculares semelhantes.

Barbara Cristina Aparecida dos Santos
Fef Unicamp

O CURRÍCULO CULTURAL NO ENSINO SUPERIOR

Esta pesquisa tem como objeto de estudo o Currículo Cultural, que se baseia em pressupostos do campo dos Estudos Culturais, do Pós-Estruturalismo e do Multiculturalismo Crítico. Esse currículo pós-crítico surge na tentativa de dar voz a diferentes grupos culturais em meio às mudanças sociais resultadas da atual globalização e hegemonia neoliberal que se apresentam na nossa sociedade contemporânea. Esta pesquisa lança luz sobre o Currículo Cultural da Educação Física e sua relação com o Ensino Superior, entende o currículo como campo de lutas que estão nas relações de poder, que visa formar determinadas identidades, bem como assinala o Ensino Superior como parte dessa teia que produz modos de subjetivação pautados numa visão mercadológica de ensino, com foco no neoliberalismo. Tendo em vista a sociedade contemporânea e as questões já descritas, a pesquisa propõe investigar como o Currículo Cultural da Educação Física está presente nas aulas dos cursos de licenciatura da graduação em Educação Física e Pedagogia no Ensino Superior, bem como descrever as representações produzidos sobre esse currículo por seus sujeitos (docentes e discentes) e analisar se esses discursos se aproximam ou se afastam no Ensino Superior Público e no Ensino Superior Privado. Para atingir os objetivos, esta pesquisa será realizada por meio da etnografia, que segundo Ludke e André (2013) permite ao pesquisador o contato direto com seu objeto de estudo e também a aproximação com a perspectiva dos sujeitos do local a ser investigado. Para fazerem parte da etnografia, serão selecionadas quatro disciplinas ofertadas em instituições de Ensino Superior, sendo duas de Ensino Superior Público e duas de Ensino Superior Privado, que tratam do currículo cultural. As análises das aulas terão como base a leitura dos pressupostos do Currículo Cultural e campo do currículo.

O IMPACTO DA MACÂNICA DE REPETIÇÃO NAS ADAPTAÇÕES RESULTANTES DO TREINAMENTO DE FORÇA, HIPERTROFIA E RESISTÊNCIA DO TIPO CLUSTER

O objetivo desse estudo foi investigar respostas agudas e crônicas do treinamento de força, resistência e hipertrofia do método cluster. **METODOLOGIA** Foi utilizada uma metodologia experimental com quarenta e seis homens, no qual foram divididos e selecionados devido a experiências de força nos exercícios, num período mínimo de 12 meses. Apenas 34 completaram seguiram para a etapa dos testes de 1RM; aquecimento de 5 minutos, mobilidade e carga de 50 e 75% de intensidade. Padrões éticos foram respeitados. Os candidatos não faziam uso de suplementos nutricionais; seguiam dieta habitual, sem ingestão de outros macronutrientes. Foram testadas forças dinâmicas, isocinética e isométrica (1RM); em 5 tentativas máximas até 1RM. O agachamento isométrico máximo foi executado antes, no meio e após o teste para força bilateral. Os recursos usados para coleta foram utilizados um goniômetro clínico, software Bioware, filtro passa-banda e dinamômetro Cybex; teste Leneve verificou variâncias(ANOVA). **RESULTADOS** Os grupos mostraram diferenças pouco significativas para os pré-treinamentos para 1RM. Já no meio e pós treinamento ficou de 8 a 13%. Adaptações de força CL1 E CL2 de força foram semelhantes; alterações absolutas CL2(90% ,1RM) teve efeito inferior comparado ao CL1(85% ,1RM)tradicional. Os CL1 e CL2 reduziram as demandas metabólicas do treino em alta intensidade. **Conclusão** Os autores concluíram que incluir intervalos entre as séries parece ser interessante para pessoas com dificuldade de aumentar a intensidade de treinos tradicionais poderão se beneficiar; diminuindo o nível de esforço percebido durante o treino (fadiga); obtendo maiores desempenhos, mesmo sem promover adaptações de força com o método CL.

Brenda Chagas Gonçalves
Faculdade Flamingo

BULLYING GORDOFOBICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A PERSPECTIVA DOS PROFESSORES/AS

O artigo em questão busca compreender e analisar o fenômeno do bullying Gordofóbico nas aulas de educação física. Para tanto foi produzido um questionário disponibilizado pela internet preenchido por quarenta e três professores participantes. De acordo com os dados, trinta e seis professores, já identificaram discursos de bullying gordofóbico em suas aulas. Sobre o papel do professor e as formas de intervir, algumas descreveram intervenções muito superficiais. Outros indicaram ações mais complexas, como elaborar um projeto pedagógico a partir da desconstrução dos padrões de saúde e beleza. Os professores/as que sugeriram estas atividades mais complexas afirmaram desenvolver um mix de abordagens ou a perspectiva curricular cultural. A pesquisa parte de uma experiência pessoal que se estende para uma pesquisa da perspectiva de professores com o intuito de compreender e trocar conhecimento com os professores sobre como trabalhar o Bullying Gordofóbico nas aulas de educação física escolar, quais as oportunidades que podemos ter um parâmetro não apenas de como podemos intervir dentro de nossas aulas, mas também como podemos adquirir maior conhecimento sobre o assunto para trabalhar com nossos alunos de forma que possam se identificar com as aulas e queiram realizar a atividade proposta para a turma dentro das aulas sem que sejam motivo de piada ou de chacota da turma, na qual muitas das vezes não temos o conhecimento do que está se passando dentro da aula ou em momentos específicos que não estamos atentos.

POSSÍVEL SAZONALIDADE DO COVID-19 E A NECESSIDADE DE SE MANTER ATIVO MESMO EM CASA

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições do exercício físico para prevenção do Covid-19 e analisar e discutir sua possível sazonalidade em diferentes épocas do ano. O estudo enfocou os seguintes aspectos: comparar as possibilidades de sazonalidade do Covid-19 usando como parâmetros outros vírus de via aéreas superiores em diferentes épocas do ano, como o exercício impacta no sistema imunológico, sendo ele de alta ou moderada intensidade e também como a contração muscular pode estimular a produção do hormônio irisina e como este hormônio pode auxiliar na prevenção da multiplicação do vírus no organismo humano e com isso havendo uma carga viral menor e conseqüentemente um menor impacto na saúde do indivíduo acometido pela doença; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, Lavie (2020). JOHNS HOPKINS UNIVERSITY CSSE (2020), Fallon (2020). Amani, Malak, Malak, Ghina, Hadi, Hassan (2020). Leandro, Ferreira E Silva, Lima-Silva (2020). Conclui-se, nesta investigação que ainda os estudos relacionados ao novo coronavírus ainda são muito escassos e requer um maior rigor metodológico, porém o que já se foi descoberto nos guia para uma ideia de que o exercício pode ser benéfico desde que seja praticado com o devido volume e intensidade corretos.

Caio Zampieri Corrêa
Faculdade de Educação Física da Acm Sorocaba

ANALISE DOS ARTIGOS SOBRE OS MÉTODOS CIRCUIT TRAINING E PERIPHERAL HEART ACTION

A pesquisa a ser apresentada é uma revisão de literatura de dois artigos, o primeiro tem o objetivo principal de analisar os efeitos da perda de peso através de intervenções de treinamento em circuito em adultos, a introdução do artigo relata que os índices de obesidade em pessoas com 18 anos ou mais aumentaram nas últimas décadas, foram feitas pesquisas literárias de 264 artigos, sendo apenas 9 selecionados para a meta-análise, formando assim 11 grupos experimentais. Chegando à conclusão de que o treinamento em circuito além de ajudar na redução de peso corporal, também tem a melhoria de composição corporal, metabolismo ósseo, diminuição do risco cardiometabólico e melhora da aptidão física. O segundo artigo trás o objetivo de avaliar os efeitos do treinamento de ação cardíaca periférica em comparação com o treinamento intervalado de alta intensidade nas mudanças na regulação autonômica e na aptidão física, os pesquisadores indicam que poucos estudos são realizados sobre os efeitos cardiovasculares com o método de treinamento PHA que não aparece sendo uma das tendências fitness. Foram comparados dois grupos com 18 pessoas que realizaram um método de treinamento cada, sendo 10 pessoas do grupo de PHA e 8 pessoas no grupo de HIIT, chegando à conclusão de que o PHA promove adaptações cardiovasculares em indivíduos não treinados assim como o HIIT.

Caio Zampieri Corrêa
Faculdade de Educação Física da Acm Sorocaba

ABORDAGENS METODOLÓGICAS PARA O ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS DE INVASÃO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal compreender as diferentes metodologias de ensino para os esportes coletivos de invasão enfocou os seguintes aspectos: definição de esporte e sua história, definição sobre jogo, definição sobre método e apresentação dos métodos de ensino para os esportes coletivos de invasão. A pesquisa se baseia em diversos estudos da área dos esportes e metodologia, para falar sobre esporte se baseou em Tubino (1992) e Stigger (2005) que trazem uma história do esporte nas suas duas versões, como tradição inventada e uma tradição cultural, enfatizando o esporte como um aspecto educacional até um momento onde ele deixa de ser educacional e passa a ser esporte de rendimento e competição, trazendo uma breve explicação sobre esporte e jogo. Para definir método foi utilizado uma obra de Tenroller e Merino (2006) onde eles apresentam diversos métodos de ensino e explicam em sua visão o que seria de fato a definição para método, ao final das bases teóricas foram explicados os métodos mais comuns entre os profissionais e professores de esporte, apresentando também metodologias mais recentes para a discussão. Conclui-se que para o professor manter o aluno atento sempre em sua aula e obtendo uma margem de aprendizado progressiva, os métodos mais recentes vêm apresentando mais pontos positivos do que negativos em relação aos que são mais utilizados pelos professores.

ATIVIDADES EXTRA MUSCULAÇÃO BODYBUILDER

Os exercícios aeróbicos podem ser realizados em longa duração ou de maneira contínua com pouca intensidade, controlando a produção de energia muscular e estimulando o desenvolvimento do sistema vascular, respiratório e metabólico. O treinamento intervalado aeróbico é utilizado para melhora da capacidade de captar oxigênio com os músculos trabalhados, comparado ao treinamento contínuo, propicia menor fadiga e produção de ácido láctico. Isto ocorre devido aos intervalos de descanso onde se reabastecem o ATP esgotados no período dos exercícios. Além da importância que se tem o processo de oxidação e queima de gordura originados do treinamento resistido, destaca-se, também, a proporção que o declínio de glicogênio no organismo permaneça em atividade em uma maior quantidade de tempo antes do corpo chegar à fadiga, tendo, assim, alterações fisiológicas, principalmente, no sistema cardiorrespiratório e no sistema músculo esquelético. Com relação aos dados colhidos, pode-se concluir que os treinamentos aeróbicos intervalado e contínuo puderam causar modificações na composição corporal dos indivíduos, porém sem grandes diferenças em comparação entre ambos, não deixando de ser uma excelente estratégia para a redução de medidas antropométricas e melhora no sistema cardiorrespiratório. Este trabalho tem o objetivo de destacar os benefícios do treinamento aeróbico contínuo e intervalado nos competidores de bodybuilding, além de apresentar atividades complementares à musculação como recurso na perda de gordura corporal.

Camila Pereira Rodrigues
Faculdade de Educação Física de Sorocaba - FEFISO

SENTINDO (N)A DANÇA

A dança é a linguagem que possibilita exploração criativa e poetizada corporalmente em movimento, qualitativa em toda a estrutura física individual de cada corpo, atualizando e se recriando em diferentes intensidades, estados e qualidades de presença corporal (BRASIL, 2015). A Dança, exatamente como a linguagem, expressa sentimentos, sensações e emoções que o indivíduo vivencia ou deseja provocar no espectador. Uma das três principais artes cênicas da Antiguidade, a dança, junto ao teatro e à música, caracteriza-se pelo uso do corpo, quase sempre caminha junto ao som e compasso de uma música, envolvendo expressão sentimental potenciados por ela (MIYABARA, 2013). A palavra soma vem da língua grega (somatikos), significando “corpo vivo”, sendo esse corpo vivo que ganha visibilidade na Educação Somática, enfatizando percepções internas do indivíduo e abordando de uma perspectiva pessoal de dentro para fora (DANTAS, 2007; VIEIRA, 1998 apud PINTO, 2012). Este trabalho tem o objetivo de apresentar características da educação somática, além de relatar, através de alguns autores, sobre história e justificativas de origem desse novo termo. Foi realizada uma pesquisa de campo com alunos do grupo de dança da ACM Jd. São Paulo de Sorocaba sobre como se sentiram ao dançar (de maneira livre e espontânea) frente a diferentes estilos musicais. Resultados e conclusão ainda em andamento.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar como o exercício físico, associado ao hábito alimentar saudável pode contribuir no controle da pressão arterial em indivíduos idosos. O estudo enfocou os seguintes aspectos: a prática de atividades físicas aeróbicas, exercício resistido como complemento, adequação do hábito alimentar e sua contribuição para a prevenção e tratamento da hipertensão arterial sistêmica, como forma isolada ou complementar ao tratamento medicamentoso. A pesquisa baseia-se principalmente nos estudos de Medina et al. (2010); Gravina, Grespan, Borges (2007). Conclui-se nesta investigação que a prática de atividade física aeróbica pode ser vigorosa e de escolha do indivíduo, pois apresenta-se benéfica para a redução da Pressão Arterial, entretanto para indivíduos hipertensos os exercícios físicos resistidos são recomendados apenas com intensidade leve, como complemento ao exercício aeróbico, e caso essas medidas estejam associadas aos hábitos alimentares saudáveis, como a ingestão reduzida de cloreto de sódio, redução do consumo de alimentos industrializados, redução do consumo de alimentos hipercalóricos, restrição de ingestão de bebidas alcoólicas, acréscimo do consumo de fibras alimentares, maior consumo de líquidos, portanto, as mudanças no estilo de vida citadas, podem resultar na redução ou retardo do desencadeamento das doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a hipertensão arterial sistêmica.

**CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO: PRÁTICAS EDUCACIONAIS
EMERGENTES DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Esta pesquisa teve como objetivo principal identificar interdisciplinarmente os conteúdos, dimensões e competências específicas da disciplina Educação Física presente na Base Nacional Comum Curricular. O estudo enfocou os seguintes aspectos: a) Compreender as proposições educacionais presentes na Cultura Corporal do Movimento que valorizem tanto sua objetividade como subjetividade, afim de promover o ensino integral dos alunos/as; b) Identificar como a Educação Física pode contribuir nas formações e construções identitárias dos indivíduos de modo a promover o protagonismo, a autonomia e qualidade de vida; c) Analisar os conteúdos, habilidades, dimensões e competências específicas presente na Base Nacional Comum Curricular sobre a disciplina de Educação Física. A pesquisa baseia-se, principalmente a partir da discussão comparativa de dois textos: 1) Os Sete pilares da Educação do futuro de Edgar Morin (2011); 2) Competências Específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental presente na Base Nacional Comum Curricular (2017), afim de propor uma reflexão crítica sobre a importância da ação de propostas educacionais emergentes. Conclui-se, nesta investigação, que a Educação Física é um campo de conhecimento multidisciplinar e interdisciplinar que estuda o ser humano em movimento. Seu sentido está em desenvolver os aspectos educacionais, portanto, a ampliação da significação da Cultura Corporal do Movimento na compreensão da realidade vivida, bem como a construção de valores e habilidades. Sendo assim, seu conteúdo e didática pedagógica tendo alicerce na BNCC ressalta o ensino integral do aluno/a.

MEXA-SE +

O projeto de intervenção, “Mexa-se +”, veio na sequência da Pandemia, onde extensas políticas de isolamento e de distanciamento social foram implementadas em todo mundo. A campanha “fique em casa”, que visava controlar a propagação da COVID-19, fez com que a inatividade e o sedentarismo tivessem um incremento significativo. Sabendo que estes comportamentos podem ser deletérios, o Grupo de Educação Física do Colégio Uirapuru e seguindo as indicações do Ministério da Saúde “durma bem, tenha alimentação saudável e faça atividade física”, desenvolveu o projeto “Mexa-se +”, cujo o objetivo foi dar um acervo de exercícios físicos, através de vídeos semanais para os professores e auxiliares de ação educativa, buscando mantê-los ativos, utilizando os recursos existentes nas suas residências. Assim, baseados nas normas da OMS (Organização Mundial de Saúde), do Ministério da Saúde Brasileiro e do CREF (Conselho Regional de Educação Física), “Mexa-se +” foi dirigido a um universo de 208 pessoas, englobando professores e auxiliares de ação educativa, iniciando-se um mês após ter sido decretado o isolamento social e teve a duração de 2 meses. Foram gravados 5 vídeos por semana de 4 a 6 minutos, com um conjunto de exercícios de baixa e moderada intensidade com sugestões de repetições em várias séries, entendendo que o público-alvo poderia não ter experiências com programas de exercícios físicos. As atividades, no início foram bem aceitas por todos, mas com o passar dos dias, poucos executaram as atividades propostas. Concluímos, que novas prioridades surgiram na vida dos intervenientes ou que estes não compreenderam os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos regulares na saúde física e mental. Como sugestão, recomendamos maiores pesquisas sobre os motivos que levam os professores e os auxiliares de ação educativa à prática, ou não, de atividades físicas.

Danilo Farias de Moraes
Universidade Anhanguera de São Paulo

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE DIMINUIÇÃO DO INFLAMASSOMA NRLP3

Os processos inflamatórios iniciados por dano tecidual são amplamente estudados por sua enorme relevância científica, por se tratar também de processos que constituem muitas patologias. A inflamação por dano tecidual, recruta um complexo proteico chamado NLRP3, que é uma resposta imunológica a desordem fisiológica que ocorre com esse processo inflamatório. Uma resposta direta para diminuição da inflamação e com isso a supressão de NLRP3 é o exercício físico, principalmente de carácter aeróbio. Este trabalho utiliza o método de revisão integrativa de estudos científicos que tiveram como foco a relação entre os processos inflamatórios supressão do inflamassoma através da prática de exercício físico. É de conhecimento amplo que a prática de exercícios físicos favorece a realização e manutenção dos mecanismos que permitem que exista saúde física e mental no indivíduo praticante. Isso quando o exercício é administrado de forma correta e assertiva. Sendo assim, fica claro e evidente, que a utilização de protocolos compostos por trinta minutos em média de duração com frequência de três dias/sessões na semana e tendo sua intensidade determinada entre leve e moderada fez com que os níveis de inflamação fossem diminuídos consideravelmente e conseqüentemente os marcadores de NLRP3 e outros inflamassomas formam suprimidos ou altamente diminuídos.

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: DAS POSSIBILIDADES AS CRÍTICAS

Atento aos discursos contemporâneos da Educação Física escolar, vemos que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) foi homologada no ano de 2017, trazendo consigo novas mudanças e reflexões para área. Em meio a isso, esta pesquisa visa investigar as concepções de Educação Física na BNCC, através de uma revisão de literatura e a partir disso, apontar as potencialidades da Educação Física na BNCC e exploraremos as críticas realizadas a essa proposta. Com esse enfoque, analisamos 12 trabalhos científicos, publicados entre o ano de 2018 a 2020, sobre a Educação Física e BNCC nos anos iniciais para entendermos o que a área acadêmica vem pensando sobre este documento que norteia e sustenta a prática pedagógica dos docentes e a formulação do currículo como um todo. Ciente disso, foi levado em consideração a pertinência do debate do tema e a sua repetição das perspectivas expostas pelos autores e autoras. Em suma, as críticas mais presentes foram que: a BNCC de Educação Física apresenta uma proposta tradicional, com aspectos desenvolvimentista, esportivistas, e neotecnicistas; mostrou também uma educação eficiente, corroborando a formação de subjetividades capitalistas; de modo geral, a BNCC é entendida como um retrocesso para área. E suas potencialidades e possibilidades é: sua inserção na área das linguagens; priorizam o aspecto cultural, e não mais biológico voltado a melhoria de aptidão física e formação de atletas; garante e expande uma diversidade de práticas corporais.

A DANÇA E O MOVIMENTO QUE FAZ MOVER: IMBRICAÇÕES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Esta pesquisa de cunho bibliográfico visa explorar as potencialidades da dança na Educação Física escolar, tencionando uma questão cara para a dança e a Educação Física, o movimento. Para tanto, nos apoiamos na concepção sobre dança exposta na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), e através da literatura contemporânea. A partir de Genhres (2020), notamos que a dança na escola, de modo geral é atravessada por duas fortes linhas, sendo elas: a dança enquanto reprodução de movimentos e a dança como linguagem. Segundo Ehrenberg e Gallardo (2005), a dança, quando tematizada na escola, está relacionada a composições de coreográficas para datas comemorativas e associada a reprodução de gestos de maneira harmônica e padronizada, ou seja, já é dado de antemão certos movimento ideais, fechado, estruturados. Todavia, como bem elenca Gallo (2017), partindo do contexto da multiplicidade, e não unidade, abrindo assim possibilidades de outros caminhos a serem trilhados. Em meio a esses discursos, propomo-nos em pensar, intensificar e explorar a ideia proposta por Genhres (2020), sobre a dança como experiência, para além da reprodução de gestos e sem se prender na representação. Deste modo, o intuito é pensar essa discussão, imerso ao do campo de experimentação, por uma dança outra, dança da imanência, do devir, da potência, da experimentação.

A INFLUÊNCIA DA LARGURA DO PUNHO NO VOLUME DE TREINAMENTO DURANTE O SUPINO COM TEMPOS DE MOVIMENTO DIFERENTE

O presente estudo realizado pelos autores Michal Wilk, Mariola Gepfert, Michal Krysstofik, Artur Golas, Alessandra Mostowik, Adam Maszczyk, Adam Zajac, foi publicado no *Journal of Human Kinetics* - July 2019. 20 atletas saudáveis do sexo feminino, com experiência em treino resistido, com idade até 29,5 anos, massa corporal 61,2 kg podendo variar +- até 64,7 kg. O propósito deste estudo foi: determinar o efeito em diferentes larguras de preensão no volume do exercício determinado pelo número de repetições e tensão, usando um ritmo de movimento variável em grupo de mulheres treinadas em resistência. Os participantes completaram 5 séries consecutivas, fase excêntrica e concêntrica, diferentes larguras de preensão com tempo especificado com 70% 1 RM. As sessões 3-4 dias de intervalo. A principal descoberta feita pelos pesquisadores foi que o andamento do movimento teve um aumento significativo no número de repetições realizados. O estudo mostrou que a largura de preensão não afeta o volume de exercícios ao usar diferentes ritmos e sugere que maior tempo de tensão na fase excêntrica maior hipertrofia. Na fase concêntrica o estudo não conseguiu comprovar cientificamente. O estudo sugere que esse protocolo pode ser usado em diversos tipos de treinamento, sendo necessário observar o tempo de tensão para prevenir lesões.

BOXE NO CAPÃO

Boxe no Capão O presente relato aborda a tematização do Boxe realizado na Emef Campo Limpo II. O relato é pautado na perspectiva do currículo cultural. Descreve os conhecimentos acessados pelos estudantes ao longo da tematização, sinaliza as situações didáticas desenvolvidas por mim ao longo da tematização e as minhas experiências em trabalhar com uma nova perspectiva de Educação Física. A escola está situada no bairro do Capão Redondo, extremo sul de São Paulo, por este motivo o nome do relato. Meu primeiro ano letivo na rede municipal de São Paulo, assumi como substituta as aulas de Educação Física cobrindo uma licença maternidade. Foram seis meses com turmas do terceiro ao sexto ano do ensino fundamental. Elegi o boxe como tema a ser trabalhado após ter feito o mapeamento com as turmas, estudo de materiais disponíveis e leitura do projeto político pedagógico da escola. A escola dispunha de uma estrutura muito boa e bastante materiais, dois facilitadores para a tematização. Pelo fato dos estudantes nunca terem contato com o tema Lutas nas aulas de educação física e por se tratar de uma prática marginalizada e machista. Este trabalho foi construído de forma mais democrática possível, dando voz aos estudantes, proporcionando o máximo de experiências e principalmente valorizando a comunidade escolar envolvida.

EFEITO AGUDO E CRÔNICO DA PRÁTICA DO CROSSFIT SOBRE A GLICEMIA, FREQUÊNCIA CARDÍACA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

O número de doenças crônico-degenerativas vem aumentando ao redor do mundo. Isto se deve ao maior nível de sedentarismo vivenciado atualmente. Este quadro levou à queda na qualidade de vida, o número de praticantes do exercício físico vem aumentando exponencialmente ao redor do mundo. Dentre os diversos tipos de exercício físico, o CrossFit (CF) vem ganhando popularidade e destacando-se. O CF visa melhorar o condicionamento físico através de um programa de treinamento composto primordialmente por movimentos funcionais, possuindo como característica a alta sobrecarga de treinamento (volume e intensidade). Infelizmente, pouco se sabe sobre seus efeitos fisiológicos agudos e crônicos. Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar as respostas fisiológicas bem como as adaptações crônicas vivenciadas por praticantes do CF. Para tanto foram selecionados 8 indivíduos, sendo quatro do sexo masculino e quatro do sexo feminino, praticantes do CF. Os indivíduos foram avaliados (glicemia, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço) pré e pós 15 semanas de treinamento. Após 15 semanas de treinamento foi verificado aumento na glicemia e redução na FC aferida imediatamente pós sessão de CF. Quanto à percepção subjetiva de esforço, não houve diferença entre os períodos pré e pós treinamento. Assim, concluímos que o CF foi capaz de promover adaptações fisiológicas significativas e necessárias para que seus praticantes possam suportar a alta sobrecarga inerente a esta modalidade de exercício físico.

REFLEXÃO DO PAPEL DO ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta pesquisa de campo do tipo qualitativa descritiva, teve como objetivo principal investigar e discutir qual o papel na visão dos discentes do Estágio Curricular Supervisionado na formação profissional na Licenciatura em Educação Física. O estudo enfocou os seguintes aspectos: a reflexão do papel do Estágio Curricular Supervisionado na formação profissional, na relação teoria e prática, na observação de outros profissionais e das unidades escolares e para tal, a pesquisa baseou-se principalmente nos estudos de Tardif, 2000; Tardif, 2002; Pimenta, 2009; Alves, 2010; Behrens, 2009; Zancan, 2012 e Bardin, 2015. A população do estudo foi composta por 15 alunos do 6º período de um curso de Licenciatura em Educação Física, que participaram de uma entrevista baseada em um questionário com cinco perguntas abertas que nortearam para a reflexão acerca do objetivos da pesquisa e a análise dos dados realizada através do método da análise de conteúdo. Os principais resultados demonstraram que todos os discentes apontaram a importância da realização do estágio para a formação profissional, bem como a oportunidade de vivenciar uma unidade escolar e suas características. Porém, alguns discentes demonstraram em seus discursos, insatisfação em relação aos conteúdos observados, na atuação de alguns dos profissionais supervisores, na integração da Educação Física dentro da escola e também a ausência de oportunidade da regência.

AULAS REMOTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM A FERRAMENTA GOOGLE APRESENTAÇÕES

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal descrever as contribuições das práticas pedagógicas executadas on-line nas aulas de Educação Física Infantil, em um colégio particular na cidade de Sorocaba, através do recurso Google Apresentações. Em virtude da Pandemia do Covid – 19, as aulas nas escolas públicas e privadas foram suspensas em meados do mês de março de 2020, motivo pelo qual iniciou-se um processo de aulas remotas em algumas escolas. O estudo abordou a ferramenta Google Apresentações com suas possibilidades de estratégias para elaboração de aulas, da motivação das crianças em função da dinâmica dos slides, além da potencialidade e alternativa para o professor aplicar aulas motivacionais de modo remoto. O tema da aula foi “As partes do corpo”, com o objetivo de trabalhar a estruturação corporal, além de atividades permitindo às crianças imitar desenhos com posições corporais variadas. O trabalho foi embasado principalmente na BNCC - Base Nacional Comum Curricular / MEC, 2017; Brasil, 2020; Barbosa, 2020; Leite, 2020. Verificou-se com esta ação, que a ferramenta Google Apresentações foi uma oportunidade de aplicar conteúdos diversos em aulas remotas, assim como nas aulas presenciais. A possibilidade de interação com a ferramenta na movimentação de desenhos e imagens, proporcionou uma aula motivante e divertida, alcançando os objetivos almejados.

JOGO DA TRILHA ATRAVÉS DO GOOGLE APRESENTAÇÕES NAS AULAS REMOTAS NO ENSINO FUNDAMENTAL I

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal descrever as contribuições das práticas pedagógicas executadas on-line nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental I em um colégio particular na cidade de Sorocaba, através do jogo da trilha na ferramenta Google Apresentações. Em virtude da Pandemia do Covid – 19, as aulas nas escolas públicas e privadas foram suspensas em meados do mês de março de 2020, motivo pelo qual iniciou-se um processo de aulas remotas em algumas escolas. O trabalho abordou o jogo da trilha, bem como a ferramenta Google Apresentações com suas possibilidades de estratégias para elaboração de aulas, da motivação das crianças em função da dinâmica dos slides, além da potencialidade e alternativa para o professor aplicar aulas motivacionais de modo remoto. A presente prática pedagógica foi motivada pela preocupação das crianças perderem o vínculo afetivo com o colégio e para tal foi elaborado o tema “Um passeio no Colégio Uirapuru”, através de um jogo da trilha com o objetivo de trabalhar principalmente o resgate da memória das crianças através de imagens de espaços do colégio, além da orientação espacial e atividades que trabalharam algumas habilidades motoras básicas e capacidades físicas. O trabalho foi embasado principalmente na BNCC - Base Nacional Comum Curricular / MEC, 2017; Brasil, 2020; Barbosa, 2020; Leite, 2020; Portal do professor, 2010. Verificou-se com esta ação que o jogo da trilha proporcionou o aspecto lúdico na atividade e a ferramenta Google Apresentações foi uma oportunidade de aplicar conteúdos diversos em aulas remotas, possibilitando a interação na apresentação de fotos dos locais do colégio, propiciando uma aula motivante, lúdica e divertida, alcançando os objetivos almejados.

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO PROFISSIONAL DE PROFESSORES DE ESPORTES NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE GESTÃO PARTICIPATIVA

O presente trabalho refere-se a um projeto de inovação educacional que permitirá de conhecer e acompanhar o desempenho dos professores de esportes nos aspectos pedagógicos através da criação de uma ferramenta avaliativa para melhorar a metodologia de trabalho. Será utilizado como local de implantação uma escola particular de Recife-PE, Brasil, com aproximadamente 3 mil alunos de classe social alta. O instrumento beneficiará diretamente professores de esportes de 3 unidades dessa escola e de 5 modalidades diferentes e indiretamente os alunos praticantes dessas modalidades esportivas. Faz-se necessário a construção desse material pois a escola possui um instrumento semelhante para avaliar e acompanhar os professores das disciplinas regulares, mas não dos esportes. A partir do uso e institucionalização desse instrumento os professores poderão desempenhar melhor sua função sabendo do que é necessário para ser bem avaliado pelo aluno e consequentemente andar alinhado com o perfil profissional docente exigido pela escola. Foram levantados alguns problemas a partir de uma Análise FODA que constatou que os professores não tinham conhecimento acerca do seu desempenho e que necessitavam de maiores informações para que pudessem desenvolver um melhor trabalho. Por isso, 3 tipos de avaliações foram adaptados a partir da já existente na escola, com a finalidade de trazer mais dados para o coordenador de esportes sobre o desempenho dos professores. Esses dados eram coletados e quantificados em notas onde suas observações e reflexões eram transmitidas ao professor de esporte (feedback). Ao final do feedback os professores mostraram-se bastante satisfeitos com a amplitude dos dados e as informações que a partir delas foram possíveis trazer ao profissional possibilitando melhorias, reflexões e uma busca por melhor qualificação para os professores e para a coordenação de esporte foi possível uma melhor análise do seu professor e consequentemente uma maneira de dar maior evolução do processo ensino-aprendizagem.

APRENDIZAGEM INVENTIVA NO BALLET CLÁSSICO

Esta pesquisa teve como objetivo principal identificar as contribuições da aprendizagem inventiva dentro do campo do ballet clássico, enfocou os seguintes aspectos: a visão crítica da aprendizagem inventiva dentro das metodologias e técnicas do ballet clássico. Buscando a colocação do pensamento inventivo como prática no método de ensino, analisando a concepção de novos encontros dentro de um conjunto pré-determinado como o ballet clássico, avaliando como a liberdade de encontros pode modificar o rendimento técnico dentro da dança, conferir como a invenção de problemas pode afetar na criação e no desenvolvimento artístico dos alunos; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Parizatto, Braune(2018); Kastrup,(2001/2007); Gallo,(2012); e Amaral,(2009); A amostra da pesquisa foi composta por alunas e professores de ballet em um determinado projeto social na cidade de Sorocaba; para levantamento dos dados foram utilizados debates, leituras, pesquisa teórica e prática. Os principais resultados foram de novas linhas e pistas didáticas através de uma ótica da aprendizagem inventiva. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que pode -se ver e reformular as aulas e a prática do ballet através da aprendizagem inventiva, dando maior espaço a criação, abrindo caminho para uma possível nova linhagem no ensino da dança, se distanciando um pouco do estilo tradicional tecnicista, sem perder o desenvolvimento técnico.

A TRANSFORMAÇÃO DAS ARTES POR IMPROVISÃO E A LUTA POR RECONHECIMENTO

O presente trabalho busca realizar uma breve análise dentro das transformações nas artes, no campo das criações e improvisações. Sendo o campo artístico muito amplo resolvemos nos atentar a duas bases que se cruzam e se conectam: a música e a dança. Ambas são formas de linguagem que acompanham a sociedade desde os tempos mais antigos. Dentro da música entramos no campo da improvisação - como o rap que ganha espaço, mas ainda se encontra marginalizado (PAIS, 2009). No campo da dança realizamos comparações da transição entre o ballet clássico e a dança contemporânea na qual surge após movimentos de ruptura com as estruturas da dança clássica, mas eventualmente perde espaço de reconhecimento ou cria estruturas que fecham a invenção (GEHRES, 2020). A sociedade tem passado por evoluções e com isso muitas características se alteram, principalmente com a rapidez e facilidade em que as relações vêm se construindo e desconstruindo, formando uma sociedade líquida (BAUMAN, 2001). A liquidez afeta as estruturas culturais, criando linhas que inserem características da sociedade atual no desenvolvimento de processos artísticos. Assim como todo processo de atualização existem pontos de resistência no caminho e com a arte não seria diferente. Muitas modalidades de dança partiram desse mesmo processo e hoje são reconhecidas. A dança contemporânea tem ganhado espaço, mas por estar próxima à improvisação entra em um processo de não-aceitação. O movimento negado passa a ser um movimento para trabalho de expressão corporal (GEHRES, 2020). Similarmente, na música os improvisos e novas formas de composição criaram novos ritmos, mas nem todos são aceitos. Um som não aceito ganha reconhecimento como música, mas sempre de forma marginalizada, até preconceituosa e depreciativa (PAIS, 2009). Com essa visão o trabalho analisa a necessidade por atualização cultural, abordando a infeliz existência da exclusão e negação ao novo.

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Este artigo busca explicar sobre qual a importância e os benefícios da dança na terceira idade . Sabe-se que realização de atividade física é benéfica e o quanto ajuda em diversos aspectos pessoais e sociais, principalmente para aqueles que se encontram na terceira idade, fase que necessita precaução e conservação de uma boa qualidade de vida. Sendo também excelente ter-se a vivência de variadas práticas corporais, sendo o foco a dança com relação à terceira idade. Com o passar dos anos a dança veio ganhando maior reconhecimento, principalmente pelos idosos, como essa prática na maioria das vezes acontece em grupos, torna-se mais fácil o estímulo para frequentar as aulas e para não se sentirem sozinhos ou até mesmo “excluídos” visto que nessa fase da vida muitos encontram-se solitários e necessitados de atenção. Além de todos os benefícios que podem ser adquiridos ao longo do seu desenvolvimento, existe também a melhora na qualidade de vida que está interligada a diversos aspectos, trazendo sensações e experiências que muitas vezes podem ter sido esquecidas ou nunca vividas. Sendo assim, as vantagens da prática da dança, ou qualquer atividade e exercício físico na terceira idade, resulta em ótimos benefícios que o idoso levará consigo.

EFEITOS DO USO DE ANABOLIZANTES ESTEROIDES

A área ligada aos recursos ergogênicos que abrange o uso de anabolizantes esteroides merece atenção, pois o uso, muitas vezes de forma indevida dessas substâncias, acaba acarretando em irregularidades fisiológicas aos indivíduos que estão em busca de um melhor aspecto físico, visto que os anabolizantes prometem ganhos rápidos e sem muito esforço, fazendo com que o atleta tenha o desejo cada vez maior de ficar com o corpo dos sonhos sem se importar com os danos que isso pode acarretar. A Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – FEFISO, realizou um campeonato de BodyBuilding universitário com participação de 28 pessoas, sendo 22 do gênero masculino e 6 gênero feminino, onde foi elaborado um questionário em que foram encontradas as seguintes respostas relacionadas ao uso de anabolizantes esteroides: 15% dos participantes utilizavam anabolizantes esteroides ou outras substâncias que poderiam afetar a performance antes da competição, onde o médico indicou o uso das substâncias e 20% utilizaram anabolizantes esteroides que podiam afetar a performance durante a preparação para a competição, com 50% indicação de médico, 25% indicação de um amigo e 25% por conta própria. As substâncias mais utilizadas pelos participantes foram Stanazolol, Enantato de testosterona e Oxandrolona. O seguinte trabalho, realizado como uma revisão de literatura tem como objetivo definir e abordar as causas e efeitos colaterais do crescente uso dos anabolizantes esteroides, já que muitas vezes seu uso de maneira incorreta e sem necessidade pode causar sérias complicações futuras para o indivíduo.

UM ESTUDO SOBRE O FAZER PESQUISA NA GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA FEFISO

A entrada no ensino superior permite ao discentes o contato com diversos componentes aos quais a prática profissional pode ser vislumbrada desde o primeiro momento. Neste aspecto, a presença da pesquisa traz um caráter novo em que a busca por conhecimento se faz de forma autônoma, na qual os docentes atuam como orientadores oferecendo a liberdade que está prática exige. Para tanto, este estudo em andamento tem por objetivo descrever e interpretar o fenômeno o fazer pesquisa na área de Educação Física a partir de registros textuais produzidos por graduandos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física da instituição. Considerando que as práticas de pesquisa fazem parte dos componentes curriculares do curso, compreender a constituição desse fenômeno pode revelar possíveis caminhos a serem seguidos por docentes e orientadores dos trabalhos de conclusão de curso assim como apresentar a vivência da pesquisa sob o ponto de vista dos discentes. Participaram da pesquisa cento e vinte discentes de três semestres do curso: quinto, sexto e sétimo, ou seja, discentes que estavam iniciando os projetos de pesquisa e alunos que já haviam concluído as pesquisas. Todos responderam à pergunta “Para você, o que significa fazer pesquisa na área de Educação Física?” A coleta foi realizada no segundo semestre de 2019 e os registros textuais gerados nas respostas serão interpretados de acordo com os princípios e procedimentos da Abordagem Hermenêutico-Fenomenológica (van MANEN, 1990; FREIRE, 1998, 2007, 2008, 2010, 2011a, b, 2012a, b, 2017, principalmente).

MÉTODOS DE ISO TENSÃO E PRÉ EXAUSTÃO

O presente estudo irá abordar dois temas relacionados à Matéria de treinamento personalizado. Iremos abordar sobre dois métodos muito utilizados na musculação que seria os métodos de Iso Tensão e a Pré Exaustão. O princípio da iso tensão é a realização da contração muscular em uma posição imóvel, ou contrações isométricas. Desta forma você tem a possibilidade de aumentar a capacidade de concentração e a intensidade dos treinos. Para abordarmos o método de iso tensão selecionamos o artigo “Duas contrações isometricas máximas atenuam a magnitude do dano muscular induzido por exercício excêntrico”, para realizarmos uma revisão de literatura sobre o texto. A realização de contrações isométricas máximas reduz os danos musculares e promove a sua regeneração O método da pré exaustão foi inventado e popularizado durante os anos 60 por Robert Kennedy, o fundador da Muscle Mag International. O principal objetivo deste método é levar a musculatura a exaustão (fadiga) através da utilização de alavancas que favoreçam uma maior solicitação da musculatura principal. O método é utilizado em diferentes situações como lesões, estímulo, tempo e variedade. É um treino intenso que não pode ser aplicado para qualquer individuo, Indicado para atletas intermediários e avançados. Selecionamos o artigo “Pré Exaustão muscular induzida Por exercício monoarticular”, para a realização da revisão de literatura do texto.

ESTUDO DA CULTURA INDÍGENA E AFRICANA NO ENSINO SUPERIOR

Este estudo, que está em andamento, procura entender os desafios da aplicação da cultura africana e indígena no ensino superior, em particular no curso de educação física de uma faculdade do interior do estado. O foco da pesquisa está na desconstrução de estereótipos da história brasileira e da nossa cultura, como observa Kabengele Munanga(2005, p.16), quando nos traz que a cultura pertence a todos, ela é fruto de todos os segmentos étnicos, que apesar das diferenças de tratamento contribuíram para a formação da identidade nacional. Vemos também em Ailton Krenak (2019, p.14) as pessoas precisam ter vínculo com sua memória ancestral. E ainda em Paulo Freire(1996, p.136) abrir-se para o mundo com curiosidade e inquietação. Por meio dos estudos das narrativas de Marcos Reigota e Carlos Ferraço podemos identificar como os alunos e alunas chegam para o ensino superior com uma única linha de pensamento sobre a cultura indígena e africana. O esforço é para desconstruir um imaginário que foi criado e posto sobre as referentes culturas que são nossa história. As reflexões e críticas perpassam a sala de aula e levam a outros pensamentos e críticas e a uma posição para uma sociedade democrática e plural na tentativa de nos afastarmos da homogeneização e de padrões que estão presentes no nosso cotidiano.

ALONGAMENTO/AQUECIMENTO EM PRÉ-COMPETIDORES

Esta pesquisa tem como objetivo analisar qual a importância do aquecimento e do alongamento para os indivíduos que estão se preparando para uma competição de Bodybuilding e Fitness da FEFISO ACM de 2019. E para colher essas informações foi aplicado aos participantes um questionário de 51 perguntas, onde 20 dos 28 participantes responderam e foram analisados. Nesse questionário as perguntas foram divididas em sessões, e o que iremos trabalhar nessa pesquisa são as informações sobre aquecimento e alongamento, onde questionamos pela visão dos participantes a importância e se praticam essas atividades. O aquecimento consiste em atividades de leve intensidade para preparar o corpo para o objetivo principal, como no caso, o treinamento resistido, e também auxilia na prevenção de lesões. Já o alongamento é utilizado para aumentar a flexibilidade articular, ou seja, a amplitude de movimento em regiões específicas, e também auxilia na recuperação do músculo diminuindo a dor muscular pós-treino. Para esses conceitos nos baseamos em Alencar e Matias (2010). Conclui-se, nesta investigação, que apesar da grande maioria concordar com a importância de realizar aquecimento e alongamento, essa mesma maioria não praticam aquilo que acreditam, por falta de entendimento do que realmente essas atividades beneficiam juntamente com o treinamento resistido.

INCLUSÃO DE DEFICIENTES FÍSICOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal analisar como é feita a inclusão de pessoas com deficiência física no ambiente escolar. A inclusão é um processo para aceitar o convívio de pessoas diferentes em uma sociedade, onde vem crescendo muito a partir da década de 50. A deficiência física é dividida em distúrbios neurológicos e ortopédicos e pode ser classificada topograficamente, fisiologicamente e quanto ao grau de acontecimento. A educação física escolar é um espaço no qual as crianças se relacionam e descobrem suas habilidades, tendo a obrigação de não deixar nenhum aluno de fora, criando uma ótima oportunidade de incluir o aluno com deficiência nesse ambiente para que ele adquira as mesmas experiências, sendo que o professor seja o maior responsável por criar um caminho para que isso aconteça de forma que não haja a exclusão. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Brasil (1997), Brito e Lima (2012) e Teixeira (2010). Conclui-se, nesta investigação, que as escolas e os professores devem estar preparados e tenham alta qualidade para receber e atender adequadamente os alunos com deficiência física, modificando a forma de comunicação entre os alunos para que chegue a todos o mesmo conteúdo e que tenham as mesmas experiências.

OS EFEITOS DAS ESTRUTURAS DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA TRADICIONAL, SUPER SÉRIE E TRI-SET NA INTENSIDADE PERCEBIDA E NAS RESPOSTAS FISIOLÓGICAS

O presente estudo é referente a uma revisão de literatura que teve o objetivo de investigar os efeitos agudos (durante e logo após um treino de resistência) e de curto prazo (24 horas após um treino de resistência) em relação às percepções de esforço e respostas fisiológicas utilizando os métodos de treinamento resistido tradicional, bi-set e tri-set. Para isso foram selecionados 14 jogadores de rugby universitário, do sexo masculino, que já praticavam treinamento resistido por no mínimo 2 anos. Inicialmente foi realizada uma avaliação física e então foram distribuídos aleatoriamente em 3 grupos, sendo eles: grupo tradicional, grupo bi-set e grupo tri-set. O estudo teve duração de 4 semanas, em que na primeira semana foram passados os exercícios para familiarização e realizada a avaliação física. Nas 3 semanas seguintes cada grupo realizou o treinamento utilizando um dos métodos por 7 dias. Após esse período, os grupos eram trocados. Foram realizadas coletas de sangue e de saliva para análise dos níveis de lactato, creatina, testosterona e cortisol, além do teste de percepção de esforço e o teste de salto de contra movimento. As respostas agudas diferem entre os métodos, porém o método bi-set e tri-set parecem ser mais eficientes em alguns aspectos.

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FLEXIBILIDADE

Diversos estudos buscam identificar os benefícios do exercício físico para a saúde e o aprimoramento das aptidões físicas de seus praticantes. Dentro das aptidões físicas, podemos citar a composição corporal, capacidade aeróbica, força, resistência muscular e flexibilidade. Um dos exercícios físicos que pode nos proporcionar esses benefícios é o treinamento resistido. Ainda hoje existem questionamentos relacionados à influência do treinamento resistido nos níveis de flexibilidade de um indivíduo, já que ela é considerada importante para a realização de movimentos do dia a dia, principalmente em idosos, além colaborar na melhora de distúrbios do sistema musculoesquelético. Por tanto, o objetivo do presente estudo foi verificar se existe influência positiva ou negativa em seus níveis de flexibilidade. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura na qual buscamos estudos que relacionaram os efeitos do treinamento resistido com a flexibilidade de seus praticantes. Nos exercícios do treinamento resistido, quando realizados de forma dinâmica, existe a fase excêntrica do movimento na qual ocorre o alongamento do músculo e os limites do movimento articular são forçados, aumentando a amplitude do movimento e melhorando assim os níveis de flexibilidade. Com isso, concluímos que o treinamento resistido, além de não influenciar de forma negativa, mantém ou aumenta os níveis de flexibilidade de seus praticantes.

O ESTUDO DA DEPRESSÃO E A EFICÁCIA DO TAI CHI CHUAN PARA IDOSOS

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal evidenciar a relação do Tai Chi Chuan com tratamento e prevenção da depressão em idosos, bem como o seu panorama atual na comunidade científica e possibilidades futuras. Foi feita a revisão da literatura sobre as origens da doença da depressão e a história da arte marcial chinesa chamada Tai Chi Chuan, também sua aplicação em idosos depressivos. Houve ainda a análise do panorama atual de investigações acerca do assunto através de sites de busca acadêmica com alto índice de credibilidade na comunidade científica. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de MATSUDO; MATSUDO; NETO (2001); GOMES et al. (2004); e GARCIA et al. (2006), e também nos dados obtidos a partir da tabulação e geração de gráficos. Os principais resultados indicam que não houve tendência em aumentar, dentro da comunidade científica, pesquisas relacionadas ao Tai Chi Chuan para idosos. Acredita-se que seja devido ao fato de ainda não ser parte da cultura brasileira o estudo de práticas marciais chinesas para idosos. Conclui-se, nesta investigação, que o Tai Chi Chuan na terceira idade é uma interessante alternativa ao proporcionar benefícios no combate e prevenção da depressão. Assim, é importante o aumento de acervos sobre o assunto para que mais profissionais saibam sobre essa arte que pode aumentar a qualidade de vida em idosos.

COMPUND VS. COMPLEX TRAINING E FST-7

Compound vs. Complex Training O foco do estudo foi comparar a efetividade dos treinamentos resistidos compound vs. Complex na força, movimentos de alta velocidade e composição muscular. Dezoito homens jovens completaram ambos os treinamentos em 6 semanas com 3 dias de treino por semana, utilizando desenvolvimento supino, leg press e agachamento no Smith. A arquitetura do vasto lateral e do gastrocnêmio foram avaliados utilizando o ultrassom e sua morfologia por meio de biopsia muscular. Salto e arremessos melhoraram apenas após o compound training. A força muscular nos exercícios desenvolvimento supino, leg press e agachamento no Smith melhoraram em ambos as metodologias de treinamento. FST-7 Diversos métodos de treinamento de força têm sido desenvolvidos com o intuito de otimizar os resultados, nesse sentido, o método Fascial Stretch Training vem sendo aplicado em fisiculturistas. O objetivo do estudo foi avaliar o efeito do método FST-7 nas variáveis hemodinâmicas, volume de repetições e percepção subjetiva de esforço em universitários praticantes de musculação. Materiais e Métodos: amostra foi composta por 8 universitários do sexo masculino com $23 \pm 2,72$ anos, estatura de $1,74 \pm 0,07$ metros, massa corporal de $75,66 \pm 10,85$ kg, índice de massa corpórea de $24,79 \pm 1,78$ e percentual de gordura de $8,48 \pm 1,69$. Foram realizadas 3 séries de 10 repetições os exercícios Agachamento e Leg Press com carga referente ao teste de 10RM e 7 séries na Cadeira Extensora com alongamento de 20 segundos entre as séries. A pressão arterial e frequência cardíaca foram coletadas antes da sessão, durante e após e a percepção subjetiva de esforço durante. Resultados: Com a execução do método FST-7, a frequência cardíaca, duplo-produto e pressão arterial apresentaram valores maiores durante as séries quando comparadas aos iniciais.

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL: A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO E DO EXERCÍCIO EM UM PROGRAMA DE REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL

Neste artigo, buscamos através da revisão literária (livros, artigos, diretrizes e sites de organizações da saúde), mais informações sobre a influência da alimentação e do exercício físico no processo de emagrecimento, da forma mais saudável possível. Veremos os efeitos da alimentação (dieta) , na qual através do déficit calórico é possível ocorrer a redução de gordura corporal, e que o exercício físico promove o dispêndio maior de calorias e isso favorece o processo de emagrecimento ao elevar a taxa metabólica e com esse aumento, o déficit calórico se torna mais fácil. Como base literária utilizamos Machado (2015),Ministério da Saúde do Brasil (2020),World Health Organization (2020),Katch & MacArdle (1998), Guedes & Guedes (1998). Conclui-se que para o emagrecimento saudável (redução de gordura corporal) , primeiramente devemos saber em qual nível se encontra o indivíduo, necessitamos muita das vezes de uma equipe multidisciplinar, para acompanhamento nutricional e dietético, e também dos profissionais de educação física, para prescrição dos exercícios físicos mais adequados e indicado a cada indivíduo, no qual visa o aumento do gasto calórico. E como forma otimizada em busca da redução de gordura corporal de forma saudável, a junção da alimentação equilibrada; dieta hipocalórica; e exercício físico, de preferência de alta intensidade para elevar o consumo calórico durante o treino e até mesmo no repouso.

Joao Pedro Goes Lopes
Sesi - Boituva

MAPAS, RPG'S E COVID-19: MAS ISSO É EDUCAÇÃO FÍSICA?

O presente resumo tem por objetivo descrever uma prática realizada durante o ano letivo de 2020 em uma instituição particular da cidade de Boituva. O texto tenta demonstrar os aproveitamentos e as adversidades da surpresa em relação à notícia do ensino remoto desencadeado pela pandemia de COVID-19 e os momentos de decisão e desenvolvimento de um trabalho realizado pelo professor de Educação Física do ensino fundamental I que enfocou os jogos RPG de mesa como conteúdo.

A INFLUÊNCIA DO BASQUETEBOL NA SOCIALIZAÇÃO DE ADOLESCENTES DE 11 A 13 ANOS

Esta revisão de literatura foi incentivada após longa vivência do autor com o basquetebol em questão, onde se observou fortes presenças de características sociais envolvendo a faixa etária estudada em relação ao esporte, surgindo assim o tema tratado e, teve por objetivo analisar sobre as possíveis contribuições do basquete nas questões sociais que envolvem indivíduos na adolescência, com enfoque nas origens do esporte em questão e como ele se relaciona dentro de um contexto social, quais são os benefícios desta modalidade e se realmente ultrapassam aspectos motores influenciando também em um âmbito social, auxiliando na formação de um indivíduo como um todo, para tal foi tratado ainda como se define socialização e como isso pode estar relacionado a um processo de desenvolvimento na adolescência, mais precisamente compreendida na faixa etária dos 11 a 13 anos, sendo assim esta revisão baseou-se em apresentar estudos de influentes nomes relacionados as dimensões aqui tratadas, assim como pesquisas aplicadas com o mesmo objetivo deste trabalho. Foi possível através destes estudos ver o quanto o esporte é influente no desenvolvimento social e neste processo formativo dos indivíduos, e permitiu concluir que o basquete inserido também neste contexto e se apresentando como um dos grandes esportes existentes, pode sim ter influências positivas na socialização dos adolescentes entre 11 e 13 anos.

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO JUDÔ PARA AS CRIANÇAS AUTISTAS

O objetivo deste estudo é realizar uma revisão de literatura fazendo a análise dos benefícios do judô para crianças autistas. São objetivos específicos: definir judô e autismo; descrever a história do judô; compreender o judô para crianças; analisar o transtorno do espectro autista, causas e características; verificar quais benefícios o judô pode trazer para crianças autistas. O judô é uma doutrina, uma luta criada pelo prof. Jigoro–kano (1882), que tem a sua origem no Jiu–Jítsu. O nome originou – se de duas palavras japonesas “ju” e “do” que significam, respectivamente, suave e caminho ou princípio. Através da prática do Judô o aluno é ensinado ao máximo a utilizar a energia mental e física da maneira mais eficaz possível, o princípio então, não é visto como proveitoso apenas na prática da arte marcial, mas sim em todas as situações e circunstâncias da vida. O Judô Kodokan tem como alicerce três princípios filosóficos, que são a base para adquirir a qualidade necessária. São esses os alicerces que permitem que a prática seja para todos. O judô é um esporte que promove habilidades sociais, e que também pode melhorar o desenvolvimento físico do praticante, foram realizados estudos que indicaram a diminuição do sedentarismo e a melhoria no contato físico e social das crianças com transtorno espectro autista. O judô proporciona diferentes benefícios, e se torna de extrema importância para a educação infantil, aprender e compreender sobre a disciplina, educação, respeito, permitindo a melhoria no comportamento durante a prática, e dentro do cotidiano. A hipótese é que o judô permite que a criança autista socialize, vivencie a modalidade não como esporte, mas como uma arte, permite que o aluno autista realize exercícios, movimentos corporais, permite realizar expressões corporais, aprender e entender regras do convívio, entender o certo e o errado, favorecendo o seu desenvolvimento.

EXPERIÊNCIA E SENTIDO NO ENSINO DE DANÇA: O RISCO DO NOVO COMO PROPOSTA

Experiência e sentido no ensino de dança: o risco do novo como proposta O presente trabalho tem por objetivo engendrar uma discussão para com o ensino da dança em seus diferentes aspectos em conjunto com os encontros realizados no PIBIC – FEFISO em leitura de Gehres (2020). Temos como metodologia a proposta de Ribeiro (2016) na qual a autora concebe o método como acontecimento, permitindo uma discussão atravessada por reflexões e aventuras do pensamento. No texto sugerido ao grupo, Gehres (2020) analisa os diferentes discursos da dança presentes na escola, acentuando suas diferenças, propostas e limitações; perpassando discursos que colocam o ensino da dança a espaços geográficos, ontológicos, e pedagógicos a autora constrói uma crítica as vias que assentam uma determinação do ensino desta manifestação no espaço escolar. Agência pelas leituras de Jorge Larossa, cita que: “[...] a experiência não se faz destituída de saber. O saber da experiência se define naquela intersecção onde a vida é conhecimento no sentido e no não sentido que se dá a ela.”(p.17) Por essa perspectiva, a participação o corpo que dança é povoado de experiências e sentidos, “O conhecimento se estabelece, então, como existência” (p.17). Como conseguinte, consideramos que: o trabalho de assimilação do corpo de uma ação externa para uma reação interna, pode ocorrer por meio da experiência, uma vez que essa, sugere a passividade diante dos sentidos básicos para que exista uma travessia que se sujeita ao perigo do novo. A dança que, antes sugerida como subserviente da dramaturgia e da música, atravessa contextos para se transformar primeiramente em arte pela arte axiológica e a partir disso, se mutar diante os corpos singulares.

A CONSTITUIÇÃO DE PADRÕES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

O presente resumo objetiva demonstrar os caminhos iniciais para a produção de um TCC. Reconhecemos, atualmente, que assuntos como discriminação, racismo, preconceito, machismo e homofobia estão sempre presentes nas práticas corporais, sejam elas na Educação Física escolar ou não. Há, como mostram Neira e Nunes (2009), nas perspectivas acríticas da Educação Física escolar, a promoção de uma identidade bem definida de corpo (apto e desenvolvido), gênero (masculino), sexualidade (hétero) e até mesmo religiosidade (cristã). É daqui parte o problema de pesquisa: como se dá a produção da diferença, e conseqüente exclusão, dos(as) alunos(as) nas aulas de Educação Física Escolar? O intento principal é mostrar que essas identidades são construções discursivas que podem e precisam ser problematizadas, já que vivemos em um país, cuja a diferença é gritante. Tentar quebrar esse padrão imposto e esse discurso de que o “gordinho” não pode virar uma cambalhota ou que a menina não pode jogar futebol, por ser menina, não é uma empreitada qualquer, mas uma tomada de posição que defende os direitos fundamentais, daqueles(as) que são considerados(as) diferentes. Sendo assim essa pesquisa, até o momento, tem como referências principais: Neira e Nunes (2009), Rigoni e Daolio (2017), e a teorização dos Estudos Culturais para enfocar as questões de exclusão na EF escolar. Nossa hipótese é que essa exclusão e esse pensamento de que deve sempre haver um corpo perfeito, é conseqüência da trajetória da Educação Física até aqui, principalmente das fases higienistas, esportivista e tecnicista. Deixando claro que, não somos contra o esporte ser trabalhado, julgamos necessário saber como e quando agir em certas situações, pois o problema não está no tema que se trabalha, mas na contextualização do mesmo (LOPES; VIEIRA, 2016).

RESISTÊNCIAS E CONFLITOS DAS MULHERES NEGRAS NO ACESSO AO ESPORTE

Quando precisamos questionar o fato de termos poucas mulheres negras no esporte, enxergamos a sociedade em que vivemos. Ao pensar em uma mulher branca de olhos claros, cabelos loiros e lisos, no início de qualquer que seja a prática esportiva, é possível observar que ela ocupa com tranquilidade tal espaço, em referência a sua cor de pele e traços físicos como o cabelo e o rosto, que se diferencia da vivência da mulher negra, que deve se preocupar com o olhar do outro sobre si e precisa questionar e lidar com essas situações a vida toda, assim, ao ingressar numa prática esportiva, não seria diferente. Ainda, a mulher negra enfrenta obstáculos com o material adequado, como na utilização da touca para as aulas de natação, ela se pergunta “é grande o suficiente para o meu cabelo?”, outro caso é a sapatilha das classes de balé que são “cor de pele”, cabe pontuar que este termo é racista devido a exclusão de tonalidades de peles. Portanto, acredita-se que os esportes, foram criados pensados para a população branca, por consequência a presença no meio esportista de pessoas negras, muitas das vezes, é limitada devido o processo de exclusão das mesmas a tais práticas. Dito isso, ao identificar os conflitos internos e externos, que uma mulher negra passa ao experimentar qualquer aula no campo da Educação Física, deve-se questionar: como transformar essa realidade? Um caminho, é trabalhar na mudança cultural, isso é, questionar o porquê da dificuldade de enxergar mulheres negras no esporte. Portanto, o diálogo é o passo primordial a ser dado na luta contra o racismo estrutural, ir contra a ideia que uma cor de pele sobrepõe a outra é a maior luta cultural deixado para que as mulheres negras tenham que enfrentar.

IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA SUBMETIDOS A HEMODIÁLISE

O número de pacientes com Doença renal crônica (DRC) vem aumentando gradualmente ano após ano, essa patologia consiste na perda gradual, progressiva e irreversível das funções renais básicas, possui cinco estágios da doença, onde o último estágio é denominada fase terminal de insuficiência renal crônica (IRC). Existe um percentual muito grande de pacientes que descobre a existência da doença nessa fase, onde os rins não conseguem mais manter a normalidade do meio interno, levando ao aumento das toxinas e volume de água, sendo necessário e indicado o tratamento paliativo da hemodiálise. A hemodiálise (HD) é o tratamento mais utilizado nos casos de IRC, permitindo que o paciente consiga se manter vivo e ativo por vários anos, as sessões de hemodiálise duram em média 4 horas e são realizadas 3 vezes por semana, o procedimento consiste em bombear o sangue através de uma máquina e um dialisador, removendo as toxinas do organismo, retornando o sangue limpo para o paciente. As percepções sobre a qualidade de vida dos pacientes que iniciam o processo dialítico, são na maioria das vezes sentimentos difusos de aceitação e revolta, com uma mudança brusca do cotidiano, as limitações se estendem desde práticas de atividades de vida diária, profissional, psicológico e social. A prática de exercício físico em pacientes renais crônicos, submetidos à terapia renal substitutivo TRS (hemodiálise) se torna expressivo, uma vez que esses pacientes demonstram intensa redução da funcionalidade e do condicionamento, o que interfere negativamente na qualidade de vida (QV), o exercício físico, seja aeróbico ou de resistência, possuem efeitos que ajudam a ampliar as capacidades físicas, função muscular e QV de pacientes com DRC submetidos a TRS. Os dados evidenciam uma área promissora para o profissional de educação física que procura trabalhar com reabilitação

COMPARAÇÃO DOS MÉTODOS PIR MIDE CRESCENTE E DECRESCENTE NO AUMENTO DA FORÇA MUSCULAR

O objetivo deste estudo foi comparar o aumento de força a partir da aplicação do método de treinamento conhecido como pirâmide, que se divide em crescente e decrescente. Participaram do estudo 22 indivíduos, com no mínimo 06 (seis) meses de prática de atividades física resistida, os quais trabalharam os dois métodos de trabalho piramidal, de forma distinta. Os grupos foram submetidos à familiarização e posteriormente à aplicação do teste de 1RM, a fim de ter conhecimento de seus limites de força máxima e a partir de então foram submetidos ao protocolo de treinamento, sendo a intensidade para o trabalho de pirâmide crescente de 70%, 75%, 80% e 85% de 1 RM e com o método decrescente a intensidade de 85%, 80%, 75 % e 70%. Ao final do período de treinamento os grupos foram reavaliados, sendo submetidos novamente ao teste de 1RM a fim de mensurar os ganhos reais no método de treinamento aplicado. O emprego de técnicas da Estatística Descritiva visou caracterizar o universo amostral pesquisado. A análise inferencial foi feita inicialmente pelo teste Shapiro-Wilk para verificar a normalidade e homogeneidade pelo teste (Bartlett criterion). Para comparar o nível de força em cada exercício foi utilizado uma (ANOVA) para medidas repetidas (one-way), seguido de um post-hoc de Tuckey. Os dados indicam que os métodos pirâmide crescente e decrescente não apresentam efeitos agudos diferenciados em relação ao aumento de força.

LESÕES E SÍNDROMES DE USO EXCESSIVO NO CULTURISMO DE ELITE COMPETITIVO

Neste artigo realizado por J.Siewe, G.Marx, P.Knöll, P.Eysel, K.Zarghooni, M.Graf, C.Herren, R.Sobottke, J.Michael publicado no ano de 2013 pela revista Orthopedics & Biomechanics buscaram investigar quais eram as taxas de lesões e dores durante o treinamento, analisando se há relação com fatores intrínsecos e extrínsecos . Os tópicos abordados foram os mais variados, indo do mais simples até os mais específicos deles no caso: gênero, idade, peso, competição, treinamento, acompanhamento médico, estilo de vida e local da lesão. Foi abordado também explicações para cada tópico, o que seria o culturismo e seus critérios de avaliações ,o motivo do estilo de treinamento dos atletas , a junção do treinamento com a nutrição e os recursos utilizados e se tudo isso se relaciona com as lesões citadas pelos atletas e assim buscando parâmetros para análises , conclusões e discussões entre os autores deste artigo . Suas informações foram obtidas através de questionários e após a tabulação dos resultados entendimento do estudo concluíram a seguridade da pratica da musculação com os atletas de fisiculturismo de alto nível competitivo através de comparações a taxa de lesões com outras práticas como powerlifting e esportes coletivos exemplo o vôlei.

**RESULTADOS SOBRE TREINAMENTO RESISTIDO ANTES E DURANTE A
PREPARAÇÃO DOS ATLETAS DO 1º CAMPEONATO DE FISICULTURISMO
E FITNESS FEFISO ACM SOROCABA**

Este trabalho científico com base em pesquisa de campo, ainda está em andamento sobre o 1º Campeonato Universitário FEFISO – ACM de Bodybuilding e Fitness, que ocorreu na ACM Centro em Sorocaba no dia 07 de dezembro de 2019, foi transmitido ao vivo pelo canal FEFISO Sorocaba Oficial, através do You Tube. As categorias que se apresentaram no campeonato foram: classic bodybuilding, men's physique, biquini, wellness e fitness. Antes e durante a preparação para o campeonato, os atletas universitários da FEFISO, obtiveram um questionário para responder com 51 perguntas sobre treinamento resistido (musculação), atividades extra de musculação, aquecimento e alongamento, informações sobre saúde e lesões, informações nutricionais e informações sobre substâncias ergogênicas como anabolizantes esteroides. Os dados do questionário foram divididos em partes que serão apresentados pelos estudantes do Centro de Estudos em Fisiologia e Metabolismo do Exercício chamado CEFIME, administrados pelos professores Fábio Gianolla, Otávio Machado, Giovanna Machado e Luiz Killian que elaboraram as perguntas respectivamente. Estiveram na competição um total de 28 participantes, desses competidores 20 responderam o questionário, os outros 8 restantes infelizmente não, sendo ambos do sexo masculino e feminino. As informações contidas nos slides estão baseadas nesses participantes que responderam as questões.

Leys Eduardo dos Santos Soares
Dr. Pierre Normando Gomes-da-Silva
Universidade Federal da Paraíba

OS EFEITOS EDUCATIVOS DE MATERIAIS REUTILIZÁVEIS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta pesquisa de campo, qualitativa, do tipo pesquisa semiótica, objetivou responder a seguinte questão-problema: Quais os efeitos educativos de materiais reutilizáveis nas aulas de educação física? O estudo enfocou os seguintes aspectos: realizar uma aplicação da Oficina de Brinquedos e Brincadeiras (OBBA), proporcionando a construção de brinquedos a partir de materiais reutilizáveis e avaliar os possíveis efeitos educativos desses materiais. Assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos da Pedagogia da Corporeidade (GOMES-DA-SILVA, 2013; 2016), no qual a OBBA é um de seus programas didáticos que podem ser desenvolvidos na educação física. A amostra da pesquisa foi composta por uma turma do ensino fundamental de uma escola pública de João Pessoa-PB. Para levantamento dos dados foi desenvolvido nessa escola um programa de aulas com a OBBA durante os horários das aulas de educação física. As crianças foram avaliadas a partir de um protocolo de observação, esse instrumento permitiu a análise dos efeitos educativos a partir de indicadores semióticos das generalidades vivenciadas nas experiências de construção. Dentre os principais resultados, constatamos que na construção de brinquedos a partir de folhas de papel, papelão, isopor e sacolas plásticas, foi exigido das crianças habilidades tanto imaginativas como manipulativas, organizando os materiais para um trabalho de corte, colagem, montagem e decoração. A construção exigia perícia para fazer cortes nas folhas e no papelão, bem assim como era necessário concentração e imaginação para manipular os materiais e dar forma aos brinquedos. Desse modo, conclui-se nessa investigação, que dentre os efeitos educativos, foi possível perceber variadas aprendizagens relacionadas a concentração, imaginação, habilidades de manipulação e perícia, essenciais para o processo de construção.

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A QUANTIDADE E QUALIDADE DO SONO DE ALUNOS DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SOROCABA

O presente estudo teve como objetivo principal verificar o impacto do treinamento resistido na qualidade e quantidade do sono de estudantes da Faculdade de Educação Física de Sorocaba. Para isso utilizamos os seguintes aspectos: treinamento resistido, quanto tempo eles dormem, se praticam ou não exercício físico, se praticarem, a quanto tempo eles praticam e quantas vezes por semana. Para tanto, foram avaliados 36 estudantes de educação física, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 40 anos. Para avaliarmos a quantidade e qualidade do sono foi utilizado o questionário de Pittsburgh (1989). Como principais resultados notamos que ao analisarmos a qualidade do sono dos alunos, sem distingui-los por período cursado, verificamos que a maior parte (83%) encontra-se nas classificações ruim (R) ou com distúrbios (CD). Após a separação dos mesmos por período, verificamos que aqueles cursando o período diurno possuíam maior porcentual para as classificações R e CD. Ao analisarmos em relação a prática do exercício físico notamos que os não praticantes apresentavam maior porcentual nas classificações R/ CD e menor porcentual na classificação bom (B). Assim podemos concluir que tanto a quantidade quanto a qualidade do sono dos avaliados são afetadas de maneira dependente do período cursado, bem como exercício físico praticado.

Luana Teixeira Vale
Universidade Nove de Julho

VISÃO SOCIAL DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR QUE COMPÕE O NASF- AB: O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Um dos maiores desafios que se apresentam atualmente ao profissional de Educação Física diz respeito ao seu reconhecimento como um profissional da área da saúde. Algumas resoluções foram publicadas, como a inserção do CBO e a resolução nº 391, de 26 de agosto de 2020, isso fortaleceu ainda mais a ideia, que o profissional de Educação Física deva fazer parte da área da saúde. Desde o ano de 2007, o professor de Educação Física compõe o quadro de profissionais da equipe multidisciplinar do NASF, porém, aparentemente, ainda não há uma legitimação por parte da sociedade sobre o papel deste profissional no âmbito da saúde.

REVISÃO DA LITERATURA SOBRE OS MÉTODOS DE TREINAMENTO ISOMETRIA E PRÉ-EXAUSTÃO

Isometria O treinamento de força pode ser utilizado com o intuito de incrementar a função neuromuscular, podendo ser observadas adaptações na força máxima, reconhecidas pelas comunidades médicas e científicas como fundamental para promoção de saúde e aprimorando da qualidade de vida. Objetivo: Verificar a relação entre a força dinâmica e a força isométrica no exercício de supino (horizontal, inclinado e declinado) em homens adultos praticantes de musculação de uma academia na cidade de Perdoes, Minas Gerais. Metodologia: Participaram do estudo 11 indivíduos do sexo masculino ($3,7 \pm 3,2$ anos; $75,1 \pm 12,6$ kg; $173,7$ cm; $9,8 \pm 3,6$ %G) treinados com experiência em musculação. Foram aplicados testes de 1RM para avaliar a força dinâmica, e o teste isométrico com o auxílio de uma célula de carga. Na análise estatística entre os diferentes ângulos de supino e as diferentes manifestações de força adotou-se o teste T para amostras pareadas ($p < 0,05$). Pré-exaustão O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão da literatura existente sobre a influência da pré-exaustão muscular induzida por um exercício monoarticular no treinamento de força. Foram analisados estudos publicados e encontrados através de busca eletrônica no Pubmed, Lilacs e Scielo. Por meio dos estudos analisados, podemos concluir que a utilização da pré-exaustão com cargas elevadas não produz aumentos na ativação da musculatura e diminui o volume de treino realizado no exercício multiarticular isolado. No entanto, cargas de baixa a moderada intensidade na pré-exaustão parecem produzir efeitos benéficos, visto que foi verificada maior atividade eletromiográfica quando exercícios monoarticulares com 30% e 60% precederam um exercício multiarticular.

MÉTODO MEDALHAS - NOVAS POSSIBILIDADES PARA A PRÁTICA DA CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar os desafios das práticas corporais de movimento para todos, assim como debater e propor novas possibilidades de intervenções desses desafios. O estudo enfocou os seguintes aspectos: possibilidades de intervenções das práticas pedagógicas, método medalhas, desenvolvimento de habilidades para todos e diversidade das práticas corporais; A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de WIEDEMAN, N. et al. (2014) e PAIVA, R. (2020). Conclui-se, nesta investigação, que o método medalhas é uma estrutura de organização e sistematização de práticas do corpo que pressupõe modificações constantes e alterações da estrutura geral da prática por parte do professor, realizando ajustes em função das necessidades dos alunos para que haja a participação de todos de maneira significativa e ativa em todas as idades, seja na escola, em clubes, na recreação, nos parques ou em qualquer ambiente que possibilite as práticas corporais de movimento, o método medalhas reúne possibilidades de intervenções, modificando algumas variáveis e tornando acessível para todos o ensino-aprendizagem das práticas da cultura corporal de movimento. Essas modificações da estrutura geral da prática realizadas pelo professor dizem respeito aos: MECANISMOS (M); EQUIPAMENTOS (E); DURAÇÃO (D); ALUNOS_ATHLETAS (A); LOCAIS (L); HABILIDADES (H); ATUAÇÃO (A); SABERES (S). Formando assim, o método MEDALHAS.

ASPECTOS NUTRICIONAIS EM CORRIDA DE RUA

Nos últimos anos ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua, originado por interesses diversos, como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas. A corrida é umas formas mais elementares de locomoção terrestre do ser humano, pode ser executada em qualquer lugar, não exige praticamente nenhum equipamento e não possui um alto custo. A corrida de rua é uma modalidade esportiva de intensidade moderada, de curta a longa duração, que utiliza predominantemente o sistema aeróbico para produção de energia, tendo como substratos energéticos recrutados os carboidratos e os lipídios. Para isto, a alimentação adequada é uma das bases para o desempenho físico. Este estudo teve como objetivo, verificar os aspectos nutricionais da corrida de rua. A pesquisa baseia-se nos estudos publicados dos seguintes autores: Tomen et. al (2012); Goston, Mendes (2011) e Pereira, Assis, Navarro (2010), Santini et. al (2016); Cardoso, Ferreira e Santos (2018), Santos et. al (2019) e Gomes et. al (2017) sobre os temas, perfil alimentar, perfil antropométrico, corrida de rua e aspectos nutricionais da corrida de rua. Os resultados mostram que uma dieta equilibrada que contempla macro e micronutrientes em quantidades adequadas e alinhadas ao programa de treinamento, garante ao praticante seja ele iniciante ou avançado, suprir as necessidades energéticas durante o exercício físico e na melhora no seu desempenho.

Luciane Alves de Castro E Márcia Edenilda de Jesus Oliveira
FEFISO

**TREINAMENTO DE AÇÃO CARDÍACA PERIFÉRICA (PHA) COMO
UMSUBSTITUTO VÁLIDO PARA O TREINAMENTO INTERVALADO DE
ALTA INTENSIDADE PARA MELHORAR O REPOUSO DAS ALTERAÇÕES
CARDIOVASCULARES E ADAPTAÇÃO AUTÔNOMICA**

O artigo "Peripheral heart action (PHA) training as a valid substitute to high intensity interval training to improve resting cardiovascular changes and autonomic adaptation", apresenta o método PHA que foi especificamente projetado para manter o sangue circulando por todo corpo durante todo o treino, com poucos exercícios (cinco - seis) realizado em baixa intensidade que estressa a parte superior e musculatura inferior do corpo, com a intenção de alternar um exercício para a parte superior do tronco e outro para a parte inferior extremidades com pausas ativas (sem período de descanso) entre exercícios de força para a parte superior e inferior do corpo a uma intensidade moderada. O exercício de resistência foi recomendado como parte do programa abrangente de exercícios para reduzir as doenças cardiovasculares risco em populações saudáveis (ACSM 2013) e hipertensas (Pescatello et al. 2004). Em indivíduos saudáveis, durante repouso, o treinamento de exercícios de resistência demonstrou melhorar controle vagal do coração, com pressão arterial relativa redução (Collier et al. 2009) e bradicardia (George et al. 1995). No entanto, o cardiovascular e autonômico adaptação deste tipo de exercício, especialmente na sensibilidade barorreflexa e variabilidade da frequência cardíaca, não são completamente entendido. Conclui-se que para o nosso conhecimento, nenhum estudo investigou o potenciais alterações cardiovasculares em repouso e autonômicas adaptação que pode ocorrer após a exposição a determinados exercícios de resistência, como ação cardíaca periférica (PHA) Treinamento. PHA não aparece na tendência de fitness (Thompson, 2013), é um "sistema" que foi desenvolvido pelo Dr. Arthur Steinhaus na década de 1940.

Luiz Renato Assunção Vieira
Ufscar - Campus Sorocaba

A CONSTITUIÇÃO DA IDENTIDADE DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM À LUZ DA TEORIA CURRICULAR CRÍTICA FREIREANA

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a Base Nacional Comum Curricular de Educação Física na etapa do ensino fundamental à luz da teoria curricular crítica freireana, buscando explicitar em qual perspectiva este documento contribui para a constituição de uma identidade docente em Educação Física. Essa investigação é relevante, pois a identidade docente em Educação Física por diversas vezes se confunde com outras identidades profissionais da área a depender das diferentes propostas curriculares. Para tanto, através da abordagem qualitativa, este estudo recorre à pesquisa bibliográfica e à análise documental visando compreender como as diferentes teorias curriculares constituem diferentes identidades docentes. Concomitantemente, estabelecemos o diálogo com a teoria curricular crítica freireana para analisarmos as diferentes propostas curriculares da Educação Física e as respectivas identidades docentes constituídas por cada uma delas, apoiando-se em algumas bases teóricas que nos permitem estabelecer parâmetros para analisarmos a constituição da identidade docente em Educação Física na BNCC, dentre as principais delas podemos destacar: Paulo Freire (1983; 1987; 1996), Antonio Flavio Barbosa Moreira (2008), Thomaz Tadeu da Silva (2005), Selma Garrido Pimenta (1996), Paulo Ghiraldelli Júnior (1991), Valter Bracht (1997; 1999), Mário Luiz Ferrari Nunes (2006; 2009), Marcos Garcia Neira (2006; 2009), entre outros. Observamos que a BNCC de Educação Física na etapa do ensino fundamental apresenta poucos aspectos de um currículo crítico ou pós-crítico, mas apresenta diversos aspectos de uma proposta curricular tradicional que conferem à Educação Física características da “educação bancária” denunciada por Paulo Freire e, nesse sentido, a identidade docente constituída corresponde ao docente alienado e alienante. É a partir desta constatação que esta pesquisa recorre mais uma vez à teoria curricular crítica freireana buscando possibilidades para pensarmos um currículo crítico-freireano de Educação Física que contribua para a constituição de uma identidade docente ao professor de Educação Física como tal.

DESENVOLVIMENTO DA FORÇA DOS MÚSCULOS DAS COSTAS COM O PROPÓSITO DE AUMENTAR E DIMINUIR O ESFORÇO DE CARGA DURANTE O GIANT SETS PARA GANHO DE MASSA MUSCULAR

O treinamento resistido (TR) é indicado para o aumento da força, potência, hipertrofia e resistência muscular localizada tanto em indivíduos treinados quanto em sedentários (ACSM, 2014). O objetivo do estudo foi abordar questões metodológicas sobre o desenvolvimento da força muscular das costas combinando procedimentos metodológicos na musculação para ganho de massas ACSM (2014) e Bompa (2012). As séries conjugadas são métodos bem conhecidos e aplicados nos treinos para quem pratica musculação e fisiculturismo, este método se baseia em executar dois exercícios um após o outro sem intervalo prévio podendo ser para músculos antagônicos conhecido por Super Set ou para o mesmo músculo sendo denominado Bi Set e quando são executados 3 exercícios conjugados chama se Tri Set ou quando são mais de 3 exercícios combinados denomina se Giant set Conclui-se que o método Giant Set conhecido também como super-séries é um programação de treinamento no qual vários exercícios são executados consecutivamente e sem um descanso programado entre eles, geralmente com o objetivo de dar maior eficiência ao tempo de treinamento, ou seja, o método é uma técnica de intensificação utilizada por praticantes avançados de musculação e atletas para aumentar o TST (tempo sob Tensão) e aumentando o TST conseguimos ganhos maiores, geralmente os Giant Set são utilizados para finalizar o treino de um grupamento muscular

Maria Fernanda Falabella de Brito
FEFISO

PROBLEMATIZANDO A SAÚDE NUMA PERSPECTIVA SÓCIO, PSICO E BIOCULTURAL

Problematizando a Saúde numa perspectiva Socio, Psico e Biocultural Atualmente sabe-se que a saúde não parte somente da ideia de ausência de doenças, e muito menos somente de características físicas do indivíduo. Dessa forma, problematiza-la em diversas perspectivas auxilia na ideia de que a saúde abrange desde a completude física, até questões psico, bio e socioculturais. O objetivo dessa problematização é dar luz com uma literatura de contribuição para educação física para uma promoção da saúde completa, plena e suficiente. Quando abordados esses temas, tem-se em mente agregar conhecimento para que haja a melhoria, contestando questões como; padrão imposto pela sociedade durante a história, o corpo ideal do séc XXI, diferenças étnicas, disposição psicológica de cada indivíduo e daqueles ao seu redor, processos biológicos genéticos/não genéticos e processos culturais, que interferem no progresso de um corpo inteiramente saudável. Saúde é o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. (PALMA, 2001). A minha conjectura é que a Educação física precisa entrar mais em contato com tais pensamentos para a sua própria evolução e porque esse é o resultado da sua trajetória até aqui.

EFEITO DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO FRENTE AOS SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ MENSTRUAL

Esta pesquisa de campo quantitativa teve como objetivo principal identificar as contribuições da prática de exercício físico frente aos sintomas da síndrome pré menstrual. O estudo enfocou os seguintes aspectos: definição e explicação do que é o ciclo menstrual; os principais sintomas da síndrome pré menstrual e os efeitos do exercício físico nos sintomas da tensão pré menstrual; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Ribas, Santos e Delai (2011), Leitão et. Al (2000) e Halbe (2000); A amostra da pesquisa foi composta por um questionário quantitativo constituído por oito perguntas alternativas que foram respondidas por 157 mulheres que possuem a faixa etária entre 17 a 50 anos. Para levantamento dos dados foi utilizado o Google Formulário. Os principais resultados foram que 72,6% das mulheres que praticam exercício físico percebem um alívio na intensidade dos sintomas da síndrome pré menstrual. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que a prática de exercício físico quando supervisionada e exercida na intensidade e no volume correto, pode promover um alívio nos sintomas pré menstruais, pois contribui para a melhora no estado de humor a curto e a longo prazo devido a liberação de substâncias que exercem efeitos analgésicos no organismo. Nesse sentido, o Profissional de Educação Física deve estar atento às queixas e a individualidade de cada aluna.

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE AS ALTERAÇÕES PRESSÓRICAS E GLICÊMICAS EM IDOSAS

Esta pesquisa de campo quantitativa teve como objetivo principal identificar as alterações pressóricas e glicêmicas em idosas praticantes de exercício físico. O estudo enfocou os seguintes aspectos: variações da Pressão Arterial Sistólica (PAS), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e da glicemia após a prática do treinamento resistido, hidroginástica ou natação. A amostra da pesquisa foi composta por 17 participantes do sexo feminino, todas associadas da Associação Cristã de Moços de Sorocaba. As mesmas apresentavam idade entre 65 a 80 anos. As voluntárias foram divididas em grupos de acordo com a modalidade esportiva praticada: G1= Praticantes de Treinamento Resistido (PTR: mulheres, n= 7); G2= Praticantes de Hidroginástica (PH: mulheres, n= 4) e G3= Praticantes de Natação (PN: mulheres, n= 6). O estudo apontou os seguintes resultados: a) não foram encontradas diferenças estatísticas na PAS após a prática de hidroginástica, natação e treinamento resistido, porém houve redução leve da mesma, em alguns participantes; b) a prática de hidroginástica oferece melhor controle da PAD quando comparada ao treinamento resistido e natação; c) em relação à glicemia, apenas o treinamento resistido mostrou redução significativa pós exercício. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que as modalidades praticadas interferem de maneira positiva na pressão arterial e na glicemia em idosas, e para que o benefício almejado seja atingido o Professor de Educação Física deve estar atentado a individualidade e as variáveis durante o treinamento.

COMO A GINÁSTICA ARTÍSTICA INFLUENCIA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL

Minha apresentação é o meu tcc concluído, ela tem como objetivo principal avaliar como a ginástica artística influencia no desenvolvimento motor infantil, a faixa etária escolhida foi de 4 a 7anos, entre pesquisa em artigos, livros e revistas científicas podemos ver que a ginastica influencia diretamente no desenvolvimento motor, melhorando suas capacidades de coordenação, flexibilidade, agilidade entres outras, levando em consideração que a infância e a fase mais importante do desenvolvimento, essa modalidade pode contribuir em muitos aspectos, e ate em outros esportes. A ginastica é uma modalidade olímpica, caracterizada pelos seus conjuntos de aparelhos, e por ser complexa ela exige muito da movimentação do corpo e de seu equilíbrio, ela também é uma modalidade que deve ser iniciada muito cedo. Segundo Tsukamoto e Nonomura são necessários de 8 a 12 anos de treinamento para se ter um bom resultado na ginástica, existe alguns mitos onde dizem que a ginástica prejudica o crescimento das crianças, mais com pesquisas em artigos isso é somente mito ela não influencia no crescimento, como todo esporte as características biológicas e habilidades físicas do atleta influencia bastante e por conta da gravidade quem possui uma menor estatura tem mas facilidade na execução movimentos. Com essa pesquisa, tenho como objetivo analisar a melhora do desenvolvimento das crianças na aprendizagem motora através da Ginástica Artística, esperamos que o resultado seja positivo melhorando os aspectos motores das crianças.

FST E COMPLEX TRAINING

Buscando otimizar os ganhos de força e massa muscular, diversos métodos de treinamento de força têm sido desenvolvidos com o objetivo de induzir o aumento da força e hipertrofia (Kraemer e Ratamesss, 2005). Uma estratégia que vem sendo utilizada em alguns métodos de treinamentos para hipertrofia são os alongamentos estáticos entre as séries (Souza e colaboradores, 2013). Neste sentido, o Fascial Stretch Training (FST-7) vem sendo utilizado como método de treinamento, que consiste em executar, em seu primeiro momento, três séries de 8-10 repetições com intervalo de 1 minuto entre as séries para exercícios multiarticulares. Em seguida, é executada sete séries em exercícios monoarticulares de 8-12 repetições com um intervalo entre as séries de 30-45 segundos associado com alongamento passivo na musculatura que está sendo trabalhada (Marchetti, Charro e Prestes, 2016). O objectivo do Complex Training (CXT) é criar um potencial pós ativação de forma a que o gesto técnico seja potenciado e melhorada a sua performance. Os objetivos deste estudo foram: 1) Testar os efeitos de um programa de CXT, de 6 semanas, na agilidade com bola, velocidade, eficácia do cruzamento e do remate em adolescentes atletas de futebol; 2) Comparar se existência de diferenças significativas entre a realização deste programa uma versus duas vezes por semana.

**EFEITO DO REST-PAUSE VS. AGACHAMENTO TRADICIONAL NA
ELETROMIOGRAFIA E VOLUME DE TREINAMENTO EM MULHERES
TREINADAS**

O método rest-pause é um método normalmente utilizado por fisiculturistas, o rest-pause ganhou popularidade na década dos anos 70. Acredita-se que é um método inventado pelo fisiculturista, empresário Mike Mentzer. O rest-pause é definido como um breve período de repouso sem carga entre as repetições, é um exemplo de protocolo de treinamento de resistência não tradicional, através do método rest-pause houveram várias adaptações do próprio método, um atleta que chamou muita a atenção para este método foi Arnold Schwarzenegger, que adaptou o método e o tornou popular até os dias de hoje. A técnica de rest-pause pode levar a aumentos na hipertrofia muscular, permitindo a conclusão de um maior volume total de trabalho durante uma sessão de treinamento. Além disso, a pesquisa sobre as diferenças entre o treinamento tradicional e rest-pause no volume de treinamento e atividade muscular incluíam apenas participantes do sexo masculino e exercícios para membros superiores. Neste estudo realizado com mulheres Irei estar apresentando a vocês a minha interpretação e impressões pessoais em relação ao artigo. O objetivo deste estudo foi examinar os padrões de ativação muscular do reto femoral (RF), vasto lateral (VL), vasto medial (VM) e glúteo máximo (GM) usando eletromiografia de superfície (EMG) e volume total de treinamento entre um protocolo tradicional de agachamento e reset-pause em mulheres treinadas. Através desse estudo iremos notar qual foi o protocolo que obteve maior eficácia, rest-pause vs. agachamento tradicional, estaremos verificando o volume de trabalho e número total de repetições.

PANDEMIA MIDIÁTICA: AS REDES SOCIAIS E AS GRAVAÇÕES DOS CORPOS ESTÉTICOS

O universo inteiro está em plena gritaria, com a domesticação dos corpos, diante das redes sociais e do capitalismo vigilante, que nos acompanham em todo o nosso ciclo vital. Este que, se constitui por corpos, com significâncias de monitoramento, porque para que duas pessoas se conectem, haverá uma terceira, que comandará para com a cabeça central, que é a tecnológica, que se expressa de inúmeras maneiras, até mesmo incapaz de a mente humana compreender ou sair da manipulação, para reconhecer. Utilizando como análises, coleta de informações, as expressões culturais e as inúmeras redes de comunicação, para com o isolamento, segregação, dos corpos que vivem em constante pandemia: filmagens, filtros, lives, tv, etc, especificando o instagram, mas estando aberta para as conexões que se dará com as demais redes. Explanando, as linguagens e criações de corpos que são feitas pelas relações de poder, dentro da Educação Física: “está pago/de hoje já foi/esmaga e cresce”, “corpo fitness”, “roupa ideal para treinar”, “corpo de uma profissional de educação física”, “a busca permanente das questões estéticas”, “bumbum na nuca/fibrado”, “não pode comer porcária”, “ser bom em todas as áreas”, etc., rótulos criados e enraizados, refletem diretamente nos corpos. Para argumentar em torno destas questões expostas, utilizarei: Foucault, Kilomba, Louro, etc, e os demais encontros que terei ao desenvolver da pesquisa.

**ÍNDICE DE LESÕES EM PARTICIPANTES DO CAMPEONATO DE
FISICULTURISMO UNIVERSITÁRIO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ACM DE SOROCABA**

Índice de lesões em participantes do campeonato de fisiculturismo universitário da Faculdade de Educação física da ACM de Sorocaba Nádia Marchioli, Enzo Marchioli, Fábio Gianolla, Otávio Augusto Soares Machado Centro de Estudos em Fisiologia e Metabolismo do Exercício (CEFIME-FEFISO) Os processos de quantificação e associação das lesões do esporte às suas possíveis causas fazem-se importante para o melhor entendimento sobre o assunto. Assim constituiu-se como objetivo do presente estudo a observação da incidência de lesões e sua relação com a saúde dos participantes do Campeonato de Fisiculturismo Universitário de 2019, realizado na Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba. Participaram desta competição 28 atletas, sendo 8 femininos e 20 masculinos. Foi aplicado um questionário de coleta de dados constituído por 9 perguntas baseando-se nos fatores e na caracterização das lesões e saúde dos participantes. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva, sendo encontradas as seguintes respostas: Entre os participantes da competição, 71% responderam o questionário, entre eles 70% homens e 30% mulheres. Em relação ao tempo de prática de musculação obtivemos as seguintes respostas: 6 meses: 10%, 1 ano: 15%, 2 anos: 20%, 4 anos: 25% e mais de 4 anos: 30%. Apenas 5% dos participantes eram fumantes. Quanto às lesões preexistentes, 40% dos participantes relataram iniciar a preparação lesionados. Em relação ao tipo de lesão preexistentes, notou-se: articular-55%, óssea-34% e muscular-11%. Já o número de participantes que se lesionaram durante a preparação para a competição foi de 80%, sendo estas 100% articulares. Vê-se ainda a necessidade de expandir a pesquisa a fim de correlacionar a prevalência de lesões em uma maior amostragem.

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Este presente estudo de pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal verificar a influência do método Pilates na melhora da qualidade de vida dos idosos, visando identificar os benefícios do Pilates para este público. Esta pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Figueiredo; Damázio (2018); Rodrigues (2007); Silva; Evangelista (2017). Os aspectos abordados foram os resultados de diversas pesquisas que apontam a prática regular de atividades físicas em geral, como um dos principais benefícios inerentes à longevidade, contextualizando-a numa dimensão de estratégia tanto profilática como curativa para os distúrbios ou disfunções associadas ao envelhecimento. O método Pilates vem ganhando amplitude na sociedade por ser uma atividade física completa e segura, pois os movimentos executados são livres de impactos físicos. Esse método melhora a qualidade de vida de seus praticantes, através de uma nova condição postural, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, ganhando força muscular e flexibilidade, atingidas através de seus exercícios específicos. Os benefícios do método Pilates são comprovadamente relevantes, considerando a importância da atividade física no cotidiano do idoso, necessitando de um planejamento das atividades executado por profissionais devidamente qualificados. Essas atividades físicas asseguram a manutenção da mobilidade e da agilidade, prolongando a independência do idoso e melhorando sua qualidade de vida. Conclui-se, desta forma, que a prática regular do método Pilates promove uma grande melhora na qualidade de vida dos idosos.

A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Este trabalho ainda em andamento tem como principal objetivo entender de que maneira a dança de salão pode influenciar no desenvolvimento pessoal dos seus praticantes. Tendo como dança de salão um tipo de dança, ou seja, um exercício físico no qual a prática acontece em pares e é geralmente dançada em grandes salões. Essa pode ter diferentes finalidades e motivações de acordo com o praticante mas os benefícios gerados são os mesmos independente do objetivo do aluno: Melhora coordenação motora, o ritmo, a percepção e satisfação corporal, permite o autoconhecimento e melhora na auto confiança, entre outros muitos benefícios. Já sobre desenvolvimento pessoal, trata-se de um crescimento intelectual e comportamental do indivíduo, o qual tem como objetivo alcançar uma vida melhor proveniente dessas ações e interpretações das situações adversas. O trabalho tem como base as revisões em literaturas, baseando-se para explicar sobre a dança de salão, em autores como Fonseca; Vecchi e Gama (2012), Abreu; Pereira e Kessler (2008), Volp; Deutsch e Schwartz (1995). E para explanar sobre desenvolvimento pessoal, trago autores como Brandenburg e Weber (2005), Quionha (2012), Goleman (2012). Estes autores em conjunto com alguns outros têm trazido bastante informação da abrangente atuação da dança de salão na vida do indivíduo praticante, independente da idade, sexo ou preferência pelo estilo dançado dentro da dança de salão.

CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE: UMA EXPERIÊNCIA NO Y GOLD

Introdução O envelhecimento é um processo inerente a todo ser vivo, sendo que este processo não depende de fatores ambientais e nem patológicos. Porém o envelhecimento é implacável e traz modificações morfológicas e funcionais que podem levar à uma diminuição de autonomia. Na presença de tantos efeitos, é fundamental que, nesta fase, o idoso seja apoiado pela família para que não se sintam só, evitando, assim, um possível desequilíbrio emocional. Neste ponto, a dança entra como um recurso de apoio físico e emocional, além de ser uma forma de manifestação cultural e artística que expressa emoção através do corpo. Esta atividade física produz motivação e ganhos positivos para a saúde física e mental, aumentando a qualidade de vida de um indivíduo. **Objetivo** Compreender os benefícios da dança na capacidade funcional e psicossocial de pessoas idosas, e o impacto da dança no grupo Ygold da ACM Jardim São Paulo. **Resultados** A dança como atividade física proporciona prazer e descontração, gerando uma maior integração social no grupo. Esta pesquisa veio reafirmar os benefícios da dança aplicados no grupo de terceira idade dentro dos parâmetros físicos, psíquicos e sociais. **Conclusão** A coleta de dados foi realizada de forma parcial em razão da exiguidade do tempo, embora boa parte do grupo quisesse colaborar, demonstrando, desta forma, como foram tocados positivamente pela aula prática. A dança, enquanto atividade física, proporciona uma vida saudável (física, social e culturalmente), melhorando a disposição e o humor, diminuindo a ansiedade e a depressão, o que é destacado pelo nível de satisfação apresentado pelo grupo ao realizar a aula prática de dança e o benefício emocional da atividade. Constata-se e reafirma-se, portanto, os benefícios mencionados que a dança proporciona ao idoso, ressaltando-se o, em especial, a parte psicossocial.

ENSAIO SOBRE A “AFECTOMOBILIDADE” CORPORAL

Este trabalho tem por objetivo testar conexões possíveis para a composição de uma teoria da “affectomobilidade” corporal. Para isso, optou-se embasada no método como acontecimento (RIBEIRO, 2016) que organizasse articulações entre diferentes campos teóricos, dentre eles: aprendizagem motora, filosofia (s) da (s) diferença (s) e psicologia. Por princípio, considerados o escrito de Choshi (2000) ao propor uma aprendizagem motora como problema mal definido; nas palavras do autor: “A solução de problemas na aprendizagem motora apresenta as seguintes características: não possuem uma solução a priori, há várias soluções para o mesmo problema e as mudanças nas soluções são descontínuas. Isso toma a aprendizagem motora um problema mal definido” (CHOSHI, 2000,p. 16). Desta análise, o autor concebe a aprendizagem como processo adaptativo, ou seja, um processo que evolui por restrições em níveis estruturais e mentais em detrimento das exigências exteriores. Por outra via, Kastrup (2001- 2007) em leitura do filósofo francês Gilles Deleuze, propõe-nos pensar em uma aprendizagem além de um processo transitório, o que demandaria um questionamento não somente das respostas possíveis a um problema, como também do próprio processo de invenção de um problema; o que implica uma transvalorização da experiência de aprendizagem. Por essa via, este trabalho propõe pensar essa relação de embate e estranhamento na produção da mobilidade corporal. Longe de cravarmos respostas objetivas ao problema, apresentamos como “ensaio” pensar uma “affectomobilidade” do corpo. Acessamos a tese de Deleuze (2010, p.2004) na qual: “ O affecto não é a passagem de um estado vivo a um outro, mas o devir não humano do homem”; assim, acreditamos deslocar a discussão de uma resultante de restrições corporais/mentais para uma discussão que exige a criação de um espaço que possibilite o movimento corporal, agenciando, ao nosso ver, uma produção tanto estética quando política da mobilidade corporal.

SUBVERTENDO SUBJETIVIDADES DOMINANTES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

O presente trabalho descreve parte de uma pesquisa de doutoramento cujo tema principal foi o produção de subjetividades no âmbito da Educação Física escolar. Ao cartografarmos o ambiente escolar, enquanto uma maquinaria produtora de certas subjetividades, identificamos que todos os dispositivos ali presentes, inclusive a própria Educação Física, corroboram com a formação de subjetividades dominantes: capitalísticas, colonizadas, racializadas, individualizantes e habilidosas. A pesquisa em questão tencionou essa produção de subjetividades a partir do currículo cultural de Educação Física, tal como proposto pelo Grupo de Pesquisas em Educação Física escolar da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, apoiado por referenciais teóricos advindos da Filosofia da Diferença. Como resultados o trabalho indica que a produção das subjetividades se dá de forma processual e a partir de pequenos agenciamentos. A Educação Física cultural, ao representar uma proposta democrática e multicultural, se mostrou amplamente subversiva, especialmente, ao que corresponde às formas mais flexíveis de governo: momentos de heterotopia e exercícios de autogoverno. Em relação aos conhecimentos, as experiências curriculares produzidas não se ativeram simplesmente à veicular conhecimentos marginalizados, ao contrário, o conhecimento foi compreendido a partir da lógica da multiplicidade e do acontecimento, potencializando assim a criação do que chamamos de conhecimentos-outros.

Rodrigo da Cruz Pinto
Escola Pequeno Príncipe

BULLYING NAS ESCOLAS E UMA COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLAS COM E SEM PROJETO PEDAGÓGICO

Com a existência e o aumento da violência nas escolas e nos meios de comunicações, ao escolher esse tema vinha percebendo o crescimento da violência nas redes sociais, telejornais e jornais. É um fato preocupante, pois antigamente sabíamos que existia, mas nunca foi levado em consideração, como uma agressão e também não existia um nome e nem estudos para esses tipos de agressão. É comparar a Escola A, sendo uma com Projeto Pedagógico com uma equipe Pedagógica com: diretor, orientador, coordenador e psicóloga e a Escola B que não tem um trabalho pedagógico. Foi elaborado um questionário com 20 perguntas que foram elaboradas com base de evidência em práticas escolares e literaturas. Os alunos pesquisados foram alunos dos sextos aos nonos anos com idade de 11 a 15 anos de duas escolas particulares de pequeno porte do bairro do Boqueirão na cidade de Santos. Foram pesquisados 37 da Escola A e 37 da Escola B do Ensino Fundamental II. (Escola A 19 meninas e 18 meninos e Escola B 17 meninas e 20 meninos). Principais Perguntas ESCOLA A ESCOLA B Você sabe o que é Bullying? 100% 100% Você já foi alvo de Bullying? 19% 17% Seus amigos praticam Bullying? 18% 39% Você tem raiva de quem pratica Bullying em você? 18% 25% Você ajuda alguém que está sofrendo Bullying? Sim! 27% 3% Conclui que a Escola A com psicóloga, coordenadora, orientadora e diretora, existe um trabalho pedagógico que orientam os alunos para que não pratiquem Bullying, a Escola A organiza palestras, cartazes, trabalhos e aulas direcionadas voltada ao tema. A Escola B que só tem diretora não tem a equipe pedagógica, conta apenas com a mantenedora (Diretora) e a Escola sofrem com constantes casos de Bullying, segundo os relatos dos alunos. É fundamental um trabalho multidisciplinar nas Escolas

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, PARA QUEM? PESQUISA SOCIAL SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA VINCULADO AO NASF

INTRODUÇÃO: a resolução CNS nº218 de 06/03/1997 reconhece o Profissional de Educação Física (PEF) na área da saúde, corroborando atualmente nas equipes do NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família). **OBJETIVO:** investigar o reconhecimento deste profissional em ações ligadas a saúde. **METODOLOGIA:** pesquisa online utilizando a ferramenta Google Forms, entre os dias 25/05/2020 e 26/05/2020. **RESULTADOS:** foi obtido 155 respostas, sendo em sua maioria mulheres (80%), com nível de ensino superior (57%), pertencentes a classe média (66%). Nas questões que tange a saúde, temos 59% dos entrevistados utilizando o SUS. O hábito do sedentarismo é presente em 50% das respostas, mesmo 87% reconhecendo a importância da atividade física. Na seleção de práticas corporais a caminhada lidera com 56%, seguida pelas atividades de academia com 34%. Em diferentes cenários, o reconhecimento do PEF na área da saúde foi abordado, com respostas aleatórias temos 6% (penúltima posição), ou a quinta posição em respostas direcionadas. Concluindo a pesquisa nota-se, 26,5% dos participantes conhecem ações de atividade física junto ao NASF, e destes, 79,4% encontram dificuldades no acesso a este tipo de programa. **CONCLUSÃO:** a trajetória do PEF alcançou a área as saúde, mas o quanto suas ações foram relevantes para mudar os índices de sedentarismo na população? Para quem o PEF está entregando atividade física e saúde? Faz-se necessário rever a formação e a atuação de maneira global/ humanista, entender a dor de cada paciente, ter empatia na prescrição e ir além da prevenção podendo o exercício físico fazer parte do processo de cura.

Ronaldo dos Reis
Universidade de São Paulo

EDUCAÇÃO FÍSICA: AFRICANIDADES, EXU E A PEDAGOGIA DAS ENCRUZILHADAS

A presente pesquisa teve como objetivo principal compreender os efeitos na significação das/os estudantes a partir de aulas de Educação Física culturalmente orientadas. Ao tematizar danças de matrizes culturais afro-brasileiras com as turmas dos anos finais do Ensino Fundamental no terceiro trimestre de 2018 e no primeiro trimestre de 2019 em uma escola pública, localizada na Zona Oeste da cidade de São Paulo, foram produzidos em campo os dados a partir de uma autoetnografia, estes submetidos à análise cultural, fez com que emergissem dos saberes das/os estudantes as potências de Exu, orixá conhecido pelo povo ioruba como o senhor das encruzilhadas (Obá Oritá Metá). Parcialmente, podemos dizer ao analisar os dados produzidos em campo, as/os estudantes riscados nas frestas da escrita-currículo, na fronteira da colonialidade/decolonialidade e na desobediência epistêmica, saberes que anunciaram possibilidades de ser e existir, alternativas, transgressões, atravessamentos, borramentos, rasuras, sínopes e incertezas, reconhecendo a pluriversalidade dos saberes potencializadores da dúvida, encruzados com o pensamento de fronteira e a desobediência epistêmica dos estudos decoloniais (MIGNOLO, 2013), os princípios ético-políticos e encaminhamentos pedagógicos que produzem o currículo cultural de Educação Física (NEIRA, 2020) e o corpus teórico anunciados nos cruzos, rolês e ebós epistemológicos da Pedagogia das Encruzilhadas (RUFINO, 2019).

MOVIMENTOS ABERRANTES DO CURRÍCULO CULTURAL

O momento atual do currículo cultural apoia-se principalmente nos campos teóricos dos estudos culturais e multiculturalismo crítico. Objetivamos então adentrar a escrita-curriculo coletiva, tensionando o currículo cultural com a(s) filosofia(s) da(s) diferença(s), principalmente a partir de pensadores como Foucault, Deleuze e Guattari. A partir disso detectamos que a questão da aprendizagem não foi problematizada no âmbito de produção desta perspectiva curricular, de modo que mergulhamos neste intento: pensar a aprendizagem a partir de uma perspectiva pós-crítica. Para tanto, nos inspiramos nos escritos de Deleuze sobre o aprender, bem como nos textos de Silvio Gallo e René Schérer que ampliaram e desenvolveram o tema. Também nos alimentamos do conceito de educação menor, deslocamento da filosofia para a educação também realizado por Gallo, bem como da ideia de aprendizagem inventiva de Virginia Kastrup. Para não nos distanciarmos da prática e cotidiano escolar, cartografamos docentes experientes no currículo cultural durante dois semestres, utilizando os encontros como potencialidades numa escrita-efeito, tencionando desenvolver ferramentas para uma articulação com a atual produção curricular cultural. O atual momento da pesquisa nos permite inferir a urgência de pensarmos uma educação física outra, que rompa com discursos totalizantes, autoritários e repressivos, muito comuns na área. Uma experiência educacional pensada a partir de conceitos como “educação física menor”, “aprendizagem inventiva” e “esquizopolítica” e “esquizoaprender” são virtualmente potentes para atualizar uma educação física menor.

A ORIGEM DO POLE DANCE E SEUS BENEFÍCIOS FÍSICOS CORPORAIS

O objetivo desse trabalho é apresentar a origem do pole dance, sua evolução e os benefícios adquiridos pelos praticantes dessa modalidade como forma de atividade física. Explicando o decorrer da prática conforme as décadas, as formas de como o pole dance era visto, através dos circos e cabarés, e como é abordado e visibilizado hoje em pleno século XXI. Abordando uma breve comparação do pole dance com mulheres praticantes de treinamento de força e mostrando as evidências de melhoras e ganhos de força, resistência abdominal e flexibilidade. Tendo como fonte de pesquisa os autores abaixo conforme referencias. SANTOS, Rossana Oliveira. Pole Dance Dança ou Esporte?. 2018. 77 f. Trabalho de Conclusão de Curso TCC (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciência da Saúde, Departamento de Educação Física, Natal, RN. ROSIN, Renata et al. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Rio Grande do Sul, v. 3, n. 25 , p. 18-24, jun. 2017. BARTHES, Nathalie; POLTAU, Myriam; DELACHAIR, Elsa. L'Histoire du Moulin Rouge et de ses Revues, 2013. Disponível em: . Acesso em 03 de setembro de 2015.

Taynara Caboclo do Nascimento
Universidade Nove de Julho

RELAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: PERCEPÇÃO SOCIAL

INTRODUÇÃO Segundo Carneiro (2011) o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para a saúde, ligado diretamente com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). O número de indivíduos sedentários vem aumentando durante os últimos anos, assim, é de extrema importância que ocorram alterações na nossa sociedade, nas atitudes em relação a saúde e o exercício físico. **OBJETIVO** Esse estudo teve como objetivo analisar a percepção dos indivíduos sobre o SUS, incentivo à saúde e formas de prevenção das DCNT's a partir da prática de atividade física. **METODOLOGIA** Realizou-se um questionário online com perguntas de ampla possibilidade de respostas, onde os entrevistados tivessem que descrever. Responderam à pesquisa o total de 177 pessoas de 14 a 63 anos de idade, entre homens, mulheres e transgêneros, residentes do estado de São Paulo. **RESULTADOS** Dos entrevistados, 107 pessoas responderam que o SUS deve prevenir DCNT's, porém não citaram atividade física como forma de prevenir, 68 responderam que o SUS deve prevenir doenças e citaram a AF como uma das formas de prevenção e apenas 2 entrevistados responderam que o SUS deve ser destinado ao tratamento de doenças. **CONCLUSÃO** De acordo com as respostas obtidas foi evidenciado que a maioria das pessoas aponta o SUS como principal responsável em prevenção de doenças, especificamente as DCNT's, entretanto, apenas 40% colocaram a atividade física e o sus como os principais meios de prevenção. Observou-se, ainda, uma falta de conhecimento ou preconceito em relação a atividade física para promoção de saúde pública e prevenção de doenças, visto que quando ela não era mencionada dentro das questões, não era lembrada.

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA POPULAÇÃO IDOSA SARCOPENICA

A presente pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal verificar os efeitos do exercício físico na população idosa sarcopênica. O estudo enfocou os seguintes aspectos: apontar a taxa de envelhecimento da população brasileira nos últimos anos e sua futura perspectiva; definir sarcopenia; investigar as consequências da sarcopenia na funcionalidade da população idosa e apontar os benefícios do exercício físico para a população. Para a obtenção de dados foi realizada uma busca no banco de dados Google Acadêmico utilizando as palavras chave: Sarcopenia. Exercícios Físicos. Idosos. Para fins de inclusão foram selecionados artigos científicos correspondentes a partir do ano de 2019 e que abordassem os temas propostos. Portanto foram incluídos nessa pesquisa três artigos; Guedes (2019) Importância do exercício físico em idosos com sarcopenia; Oliveira et al. (2020) O impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso e Araújo et al. (2020) A influência do treinamento resistido no retardo da sarcopenia em idosos. Conclui-se nessa pesquisa bibliográfica que a prática regular do exercício físico é considerada como uma estratégia eficiente e segura a ser utilizada na prevenção e tratamento da sarcopenia. Apontando que o exercício físico proporciona positivamente o aumento no volume e força muscular em idosos (a) sarcopênicos (a), apontado uma melhora no desempenho físico e qualidade de vida gerando uma maior independência e autonomia.

PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Esta pesquisa de campo foi realizada em formato de questionário online com perguntas específicas e relacionadas ao desenvolvimento de lesões no praticante e teve como objetivo principal identificar as contribuições de como prevenir as lesões durante a prática do esporte e enfocou os seguintes aspectos: como estas lesões ocorrem, quais as possíveis soluções para prevenir ou diminuir o índice de lesões. Para o levantamento dos dados foi utilizado um questionário online (google forms), divulgado para praticantes da modalidade em questão e clientes da academia Liftrocks Crossfit na cidade de Sorocaba. Dentre os principais resultados, encontra-se em evidência que a taxa de lesões em praticantes que possuíam lesões antes e agravou durante a prática de Crossfit, foram de 16% e praticantes que desenvolveram somente durante a prática de Crossfit foram de 15%. Os locais mais acometidos por lesões foram: os joelhos com um índice de 7,5%, ombros com um índice de 6,5% e punhos com um índice de 4,9%. O fator mais relacionado às lesões parece ser a quantidade de treinos na semana e a intensidade aplicada durante o treino. Dessa forma, conclui-se, que Crossfit pode ser lesivo se praticado com grande frequência e com alta intensidade, podendo desenvolver lesões principalmente nos joelhos, ombros e punhos.

RELAÇÃO DE PERFORMANCE E IDADE NA NATAÇÃO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal estudar a queda de performance de acordo com a idade dos participantes de provas 50 metros e 100 metros de natação em categorias másters e enfocou os seguintes aspectos: estudar a queda da performance em nadadores másters ao longo da idade. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de FAVARO, O.R; LIMA, E.T. (2005) Influência da idade na performance, frequência de braçada e comprimento de braçada em nadadores másters de 50 metros nado livre. Conclui-se, nesta investigação, que ao decorrer da idade nosso corpo não corresponde como antigamente, causando assim a queda de nossa performance. O presente estudo foi feito a partir de uma revisão de literatura com o intuito de estudar a queda de performance de acordo com a idade dos participantes de provas de 50 e 100 metros nado livre de natação em categorias másters e absolutas, com o intuito de entender o porquê dessa queda e entender alguns atletas que não apresentam a queda e conseguem se manter com resultados expressivos mesmo com certa idade, estando participando de seleções absolutas de seus países e até mesmo subirem ao pódio em algumas ocasiões como o atleta brasileiro Nicholas Santos, o americano Ryan Murphy e o sul-africano Chad Le Clos, que apesar da idade conseguem se manter em alto rendimento apesar de sua idade.

PIRÂMIDE CRESCENTE E DECRESCENTE

Os métodos de pirâmide crescente e decrescente foram estudados nesse experimento com o objetivo de comparar o efeito entre os dois, sobre o número total de RM em três séries onde foi utilizado diferentes intensidades de treinamento e realizado na CE. Nove homens e 5 mulheres com experiência em treinamento de força participaram. Os métodos de pirâmide consistem na manipulação da intensidade de carga de forma crescente ou decrescente com a progressão de séries modificando o número de repetições em cada série executada, porém, na literatura científica é evidenciado dois métodos similares, que são os métodos Delorme e Oxford os quais são caracterizados pelo aumento da carga progressiva na realização de três séries para 10 repetições em diferentes intensidades e pela redução dessas cargas em 10 repetições, respectivamente. Na análise estatística foi aplicado o teste T pareado para verificar se havia a diferença entre o número total de repetições e também o Anova para comparação das respectivas intensidades nos dois métodos. Após o experimento, concluiu-se que os dois métodos estudados não apresentaram efeitos agudos sobre o volume total de RM no exercício CE para intensidades utilizadas, entretanto na pirâmide decrescente os participantes apresentaram uma tendência a realizar o maior número de RM em 90% de 1 RM do que na pirâmide crescente. E quando a meta se relaciona com o volume os ajustes com o aumento progressivo de carga, podem ser empregados como forma de “aquecimento” e assim promover ao praticante uma possibilidade de alcançar uma alta intensidade sem decréscimo no número total de RM.

Wellington Santana Silva Júnior
Faculdade de Educação Física da Unicamp

CURRÍCULO CULTURAL E A RESSIGNIFICAÇÃO: EFEITO DAS PRÁTICAS DE RESISTÊNCIA

Pautado nas teorias pós-críticas de currículo, este projeto de pesquisa de mestrado em Andamento na FEF - Unicamp, visa aumentar a importância dos estudos que tratam das formas de organização e efeitos dos encaminhamentos didáticos - metodológicos do Currículo Cultural. Observa-se nas pesquisas produzidas a ausência de estudos acerca de vários dos encaminhamentos dessa perspectiva curricular, dentre os quais o da resignificação. O presente trabalho apresenta as ferramentas conceituais e metodológicas que permitirão analisar o modo como a resignificação acontece na prática pedagógica. Para tanto, realizamos uma densa revisão bibliográfica a fim de confrontar os dados empíricos produzidos por meio de uma autoetnografia da prática docente, apoiada na figura do flâneur, com a teorização que dá suporte ao Currículo Cultural. O objeto que está em análise é um relato de prática cujo tema é o basquete e suas diferentes representações vivenciadas durante o ano de 2019 com turmas do ensino fundamental I em uma escola pública no município de Sorocaba. Até o momento, por meio das análises que ainda estão em andamento, a resignificação tem sido percebida como um encaminhamento didático - metodológico do Currículo Cultural que acontece nos momentos de resistências e contracondutas dos alunos e alunas durante as vivências da prática corporal em estudo.

Wellington Santana Silva Júnior
E. M. Prof. Benedicto Cleto

“O BASQUETE NAS DIFERENTES NARRATIVAS”

Esse relato traz enunciados, discursos, representações e vivências minhas e dos meus alunos e alunas do ensino fundamental I em uma escola municipal de Sorocaba no ano de 2019 durante o primeiro e segundo semestres. A cada momento, planejado ou não, pautado no Currículo Cultural da Educação Física que tem como base as teorias curriculares pós-críticas, os objetivos das aulas com as crianças de 3^{os} e 4^{os} anos, tanto do período da manhã como da tarde, centravam-se nos pensamentos a respeito da sociedade e da própria vida. Para isso, o tema escolhido diante das primeiras vivências foi o basquete. Por meio desse tema, abordamos diferentes representações dessa prática corporal, como: o basquete profissional; o basquete streetball; e o basquete 3x3. As tematizações ocorreram por meio de diversas atividades didáticas, como: jogos e treinos na quadra; através de vídeos; pesquisas na internet; rodas de conversa; entrevistas com os representantes dessa manifestação corporal e registros com fotos, escritas e desenhos. No decorrer da narrativa desse relato, pretendo descrever como ocorreram os processos didáticos metodológicos por meio dessa perspectiva curricular que tem como centro a cultura, e entre os objetivos o desenvolvimento de pensamentos a respeito da sociedade e a produção de identidades justas e solidárias.

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS DE FISCULTURISTAS PROFISSIONAIS E AMADORES BRITÂNICOS DURANTE A PREPARAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Para se preparar para a competição, os fisiculturistas empregam estratégias baseadas em restrição calórica, treinamento de resistência, exercícios cardiovasculares, poses isométricas e suplementação, com base na fase de preparação da competição e fase de recuperação/ aumento de volume. Um grupo de fisiculturistas naturais dispuseram-se em esclarecer sobre como essas estratégias são implementadas por esses participantes e que não são documentados na literatura científica. À medida que a competição se aproxima, os fisiculturistas tendem a aumentar a atividade física e empregam maiores graus na restrição calórica. Comparado a ingestão alimentar dos profissionais e amadores de ambos os sexos.

OS EFEITOS DAS ESTRUTURAS DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA TRADICIONAL, SUPERCONJUNTO E TRI-SET NA INTENSIDADE PERCEBIDA E NAS RESPOSTAS FISIOLÓGICAS

O treinamento de resistência é conhecido por melhorar as medidas de força, potência e massa corporal magra. Podendo melhorar o desempenho físico, o que acaba beneficiando os resultados esportivos. Tendo métodos para alcançar esses objetivos, foi apresentado no estudo três métodos sendo eles o tradicional, bi-set e tri-set. O uso do Bi-set e Tri-set foi proposto como um método eficaz para aumentar a força e a composição corporal. Para tanto, Bi-set e Tri-set podem melhorar a eficiência do treinamento, reduzir o tempo de treinamento e alterar a carga de treinamento percebida. Portanto, o objetivo do trabalho é fazer a comparação entre os métodos de treinamento a curto prazo (24h) vendo as diferenças fisiológicas e metabólicas, neuromuscular e respostas endócrinas através de saltos de contra movimentos, amostras de saliva e sangue para ter amostras de testosterona, cortisol, creatina quinase, em atletas masculinos bem treinados. - Com a conclusão o Bi-set e Tri-set podem aumentar a eficiência do treinamento e reduzir o tempo de treinamento. No entanto, as respostas fisiológicas agudas e de curto prazo diferem entre os protocolos. Os atletas podem utilizar o treinamento de resistência SS e TRI, mas podem exigir recuperação pós-treinamento adicional para minimizar os efeitos da fadiga.