

X SEMANA ACADÊMICA

E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA



05 A 12 DE NOVEMBRO DE 2016

ANAIS DO EVENTO



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

**X SEMANA ACADÊMICA E X MOSTRA DE TRABALHOS
CIENTÍFICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA DA URI – CÂMPUS
DE ERECHIM**

ANAIS

Organizadores

Alessandra Dalla Rosa da Veiga

Flávio Zambonato

Adriane Carla Vanni



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

O conteúdo dos textos é de responsabilidade exclusiva dos(as) autores(as).
Permitida a reprodução, desde que citada a fonte

S471d Semana Acadêmica e X Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura (10. : 2016 : Erechim, RS)
Diferentes possibilidades de atividades físicas [recurso eletrônico] : X Semana Acadêmica e X Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura. – 2016.

ISBN 978-85-7892-113-2

Modo de acesso:

http://www.uricer.edu.br/site/informacao.php?pagina=publicacoes&id_sec=125&cod=56
Diferentes possibilidades de atividades físicas (acesso em: 28 ago. 2016).

Evento realizado na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Câmpus de Erechim.

Com Anais / X Semana Acadêmica dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura – Anais / X Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura

Com a coordenação de Alessandra Dalla Rosa da Veiga, Flávio Zambonato, Adriane Carla Vanni.

1. Educador físico 2. Pesquisa científica 3. Saúde I. Título

C.D.U. : 796(063)

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 1012/78



edifapes

Livraria e Editora
Av. 7 de Setembro, 1621
99.709-910 – Erechim-RS
Fone: (54) 3520-9000
www.uricer.edu.br



SUMÁRIO

PROGRAMAÇÃO.....	8
APRESENTAÇÃO	9
PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ADOLESCENTES COM IDADE ENTRE 13 A 15 ANOS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE ITATIBA DO SUL – RS.....	11
Alex Junior Rakaloski ¹	11
Flávio Zambonato ²	11
EDUCAÇÃO OLÍMPICA E HIP HOP.....	12
Allan Knecht ¹	12
Samara Luisa Posso ²	12
Lucas Fernando Camerini ³	12
Maiara Gabriela Maciel ⁴	12
Edenir Serafini ⁵	12
José Luis Dalla Costa ⁶	12
HIP HOP NA MELHOR IDADE.....	13
Allan Knecht ¹	13
Samara Luisa Posso ²	13
Lucas Fernando Camerini ³	13
André Campos De Lima ⁴	13
Maiara Gabriela Maciel ⁵	13
“CAÇA AO TESOURO”, UMA CONFIGURAÇÃO DIFERENCIADA DE CONHECIMENTO SOBRE OS JOGOS OLÍMPICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	14
Christian Hartmann ¹	14
Flávio Zambonato ²	14
Daniela Dalabona ³	14
Vanderlei Ramos de Oliveira Júnior ⁴	14
Elisandra Bruschi Maletzke ⁵	14
Lana Mara Colombo ⁶	14
TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO ADAPTADO: UMA PROPOSTA DIFERENCIADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	15
Daniela Dalabona ¹	15
Odair José Manfredini Kajewski ²	15
Alex Antonio Teixeira ³	15
Elisandra Bruschi Maletzke ⁴	15
Lana Mara Colombo ⁵	15
Flávio Zambonato ⁶	15
A INICIAÇÃO ESPORTIVA DO BASQUETEBOL NA ESCOLA: UM ESTUDO DE REVISÃO.....	16
Diogo Douglas dos Santos Rossetto ¹	16
Alessandra Dalla Rosa da Veiga ²	16



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

A LUDICIDADE E O DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL	17
Dirlei Elzinga ¹	17
Giuliano Jacques Liotto ²	17
INCIDÊNCIA DE LESÕES NO HANDEBOL: UMA REVISÃO	18
Eduardo Brandão Roll ¹	18
Alessandra Dalla Rosa da Veiga ²	18
RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EDUCAÇÃO INFANTIL /ANOS INICIAIS NA ESCOLA ESTADUAL DR. JOSÉ VICENTE DA MAIA	19
Eliara Schultz ¹	19
Elton Jose Dalla Vecchia ²	19
A PSICOMOTRICIDADE E A SÍNDROME DE DOWN	20
Elise Dutra ¹	20
Giuliano Jacques Liotto ²	20
A MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO CARDEAL LEME NO MUNICÍPIO DE BARRA NO RIO AZUL-RS	21
Emanuele Copercini Bortolanza ¹	21
Lia Mara Inês Albertoni Rohenkohl ²	21
A DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS OS GÊNEROS	22
Fabrieli Cristina Salini ¹	22
Elisabete Patrícia Gallina ²	22
AS RELAÇÕES SOBRE OBESIDADE INFANTIL NA FAMÍLIA E O REFLEXO DENTRO DO ÂMBITO ESCOLAR: UM ESTUDO DE REVISÃO	23
Fernanda Tobaldini ¹	23
Alessandra Dalla Rosa da Veiga ²	23
A MOTIVAÇÃO COMO FERRAMENTA PRÁTICA PARA A ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DO MUNICÍPIO DE CARLOS GOMES, RS	24
Franciele Carolina Klosinski ¹	24
Flávio Zambonato ²	24
BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS UMA REVISÃO SOBRE AS QUESTÕES DA SAÚDE DO CADEIRANTE	25
Guilherme Felipe Zulian ¹	25
Alessandra Dalla Rosa da Veiga ²	25
HIPERTROFIA EM EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES E MONOARTICULARES NO TREINAMENTO DE FORÇA	26
Ismael Bruscatto ¹	26
Giuliano Jacques Liotto ²	26
AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN NA APAE DE BARÃO DE COTEGIPE – RS	27
Keila Aparecida Pires ¹	27
José Luis Dalla Costa ²	27
NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA DE ESCOLARES DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL BENJAMIN CONSTANT, DO MUNICÍPIO DE BENJAMIN CONSTANT DO SUL/RS	28
Laryssa Luana de Andrade ¹	28



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

José Luis Dalla Costa ²	28
EDUCAÇÃO OLÍMPICA: UMA FERRAMENTA DE ENSINO-APRENDIZAGEM VISANDO O DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA EM ESTUDANTES DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ERECHIM-RS	29
Maiara Gabriela Maciel ¹	29
José Luis Dalla Costa ²	29
ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS QUE FREQUENTAM O ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE ERECHIM/RS	30
Maico Dariva ¹	30
Alessandra Dalla Rosa da Veiga ²	30
CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOMOTOR DE ESCOLARES ATRAVÉS DOS PROTOCOLOS EDM, BPM E KTK: UMA REVISÃO	31
Moisés Picoli ¹	31
Giuliano Jacques Liotto ²	31
A ANSIEDADE NO ESPORTE EM ATLETAS ESCOLARES: UMA REVISÃO	32
Odair José Manfredini Kajewski ¹	32
Lia Mara Inês Albertoni Rohenkohl ²	32
EXPERIÊNCIA DE ENSINO POR MEIO DA EDUCAÇÃO OLÍMPICA NO CENTRO OCUPACIONAL ALBANO FREY	33
Samara Luisa Posso ¹	33
Maiara Gabriela Maciel ²	33
Lucas Fernando Camerini ³	33
Allan Knecht ⁴	33
José Luis Dalla Costa ⁵	33
BATERIAS E TESTES PSICOMOTORES: FERRAMENTAS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E PSICONEUROLÓGICO DE CRIANÇAS	34
Suelen Fortuna ¹	34
Giuliano Jacques Liotto ²	34
O ENSINO DA DANÇA: UMA PROPOSTA PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	35
Vinicius Chappuis ¹	35
Elisabete Patrícia Gallina ²	35
EFEITOS POSITIVOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE O COMPROMETIMENTO DA FORÇA MUSCULAR E DA MASSA MUSCULAR DECORRENTES DO ENVELHECIMENTO	36
Dirlei Ana Wrzesinski ¹	36
Adriane Carla Vanni ²	36
TREINO DE HIPERTROFIA: ESTUDO DE FUNDAMENTOS E VARIÁVEIS	37
Juhan Lucas Álisson Cantelli Tasca ¹	37
Adriane Carla Vanni ²	37
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS	38
Marisete Bianchi ¹	38
Adriane Carla Vanni ²	38
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA PREVENÇÃO DA PERDA DE MASSA ÓSSEA.....	39



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

Natanael Zulian ¹	39
Adriane Carla Vanni ²	39
FATORES AMBIENTAIS QUE AUXILIAM O TREINAMENTO DE FORÇA A PROMOVER AUMENTO DE MASSA MUSCULAR EM ADOLESCENTES	40
Pâmela Oleviecki ¹	40
Adriane Carla Vanni ²	40
MÉTODOS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO.....	41
Rosecler Salette Sfredo ¹	41
Adriane Carla Vanni ²	41
A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA PARA A OTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	42
Sabrina Talgatti ¹	42
Adriane Carla Vanni ²	42
EFEITOS DE DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINAMENTO SOBRE O PERFIL LIPÍDICO EM MULHERES COM DIAGNÓSTICO DE OSTEOPOROSE	43
André Campos de Lima ¹	43
Adriane Carla Vani ²	43
Mari Lúcia Sbardelotto ³	43
EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA E NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS OSTEOPORÓTICAS	44
Mateus Rech ¹	44
Adriane Carla vanni ²	44
Mari Lúcia Sbardelotto ³	44
EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FLEXIBILIDADE, EQUILÍBRIO E AGILIDADE DE IDOSAS COM OSTEOPOROSE	45
Cristian Lenon Andreolla ¹	45
Adriane Carla Vanni ²	45
Mari Lúcia Sbardelotto ³	45

PROGRAMAÇÃO

01 DE SETEMBRO DE 2016 – quinta-feira NOITE

Programação



19h 15min: Abertura com apresentações artísticas do Grupo de Dança dos Cursos de Educação Física- URI

20h às 21h30min: O QUE É SER EDUCADOR FÍSICO NOS DIAS DE HOJE?

Palestrantes: Rodrigo Borges
Juliano Gross
Lucas Caovilla

Local: Auditório Prédio 06

04 de novembro de 2016– SEXTA FEIRA NOITE

Programação Dia II: Minicurso

19h15min às 22h- **Iniciação Esportiva: da escola ao treinamento.**

Palestrante: Milton Felker

Local: Ginásio Prédio 14

04 de novembro de 2016: Minicurso Primeiros Socorros

Palestrante: Daniela De Cezaro

Local: Auditório Prédio 08.



APRESENTAÇÃO

A X Semana Acadêmica e X Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura realizada de 05 a 12 de novembro de 2016 tiveram o intuito de apresentar e debater sobre as diferentes possibilidades de atividades físicas que podem ser exploradas pelo Profissional de Educação Física por meio de atividades tais como: Palestras, Apresentações Artístico-Culturais, Apresentação de Pôsteres, Comunicações Orais e Relatos de Experiências.

Locais:

Auditório (Prédio 8)

Sala de Musculação (Prédio 14)

Salas de Aula (Prédio 12)

Salão de Atos (Prédio 6)

Horário:

Sábados - manhã

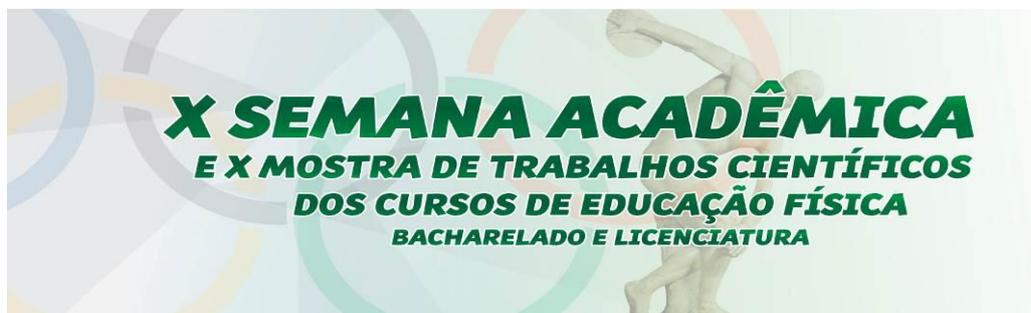
De segunda-feira à sexta-feira – noite

Comissão Organizadora



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

RESUMOS



PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ADOLESCENTES COM IDADE ENTRE 13 A 15 ANOS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE ITATIBA DO SUL – RS

Alex Junior Rakaloski¹
Flávio Zambonato²

Este trabalho teve como objetivo principal avaliar através do IMC a composição corporal de adolescentes com idade entre 13 a 15 anos pertencentes à rede municipal de ensino do município de Itatiba do Sul - RS, que praticavam Educação Física nas escolas. Este estudo justificou-se pela alta taxa de adolescentes e jovens que estão em situação de risco, no que diz respeito à grande incidência de sobrepeso e obesidade, sendo assim, propensos num futuro próximo, tornarem-se adultos com potencial para desenvolverem doenças ocasionadas por estes fatores, tais como: obesidade mórbida, hipertensão, diabetes, cardiopatias e problemas psicológicos e sociais. Sendo que, a obesidade é uma doença crônica, que envolve fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos e caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do desequilíbrio energético prolongado, alimentação inadequada e a inatividade física. A metodologia utilizada para o instrumento de medida e avaliação foi o cálculo: $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$, e para a classificação, usou-se como referência a tabela adaptada de Viuniski (2000). Após analisado e classificado os dados, pôde-se observar e destacar uma incidência na amostra dos dados de que existe uma pequena diferença (10%) entre os índices de estudantes com sobrepeso e obesidade para os estudantes classificados como normais, além de transcrever a diferença dos níveis entre os sexos dos estudantes (6%) que também é mínima. Portanto as dimensões dos resultados revelados mostram a necessidade da implantação de ações de prevenção articuladas em vários setores da sociedade, incluindo órgãos de saúde pública, família e escola, para que estes estejam por dentro e atentos para esta situação e que possam contribuir para a detecção e tratamento precoce da obesidade, enfatizando a importância da formação e manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis e da prática regular de atividades físicas.

Palavras-chave: Obesidade. Sobrepeso. Adolescentes.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Erechim (alexjuniorrakaloski@hotmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim



EDUCAÇÃO OLÍMPICA E HIP HOP

Allan Knecht¹
Samara Luisa Posso²
Lucas Fernando Camerini³
Maiara Gabriela Maciel⁴
Edenir Serafini⁵
José Luis Dalla Costa⁶

O presente trabalho é um relato de experiência docente de bolsistas do 2º e 6º semestres dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da URI - Erechim, por meio de seu Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Educação Olímpica (GEPEF/EO). Participaram do estudo 15 alunos do 4º ano do ensino fundamental de uma escola particular município de Erechim - RS, do gênero feminino, com idade entre 9 e 10 anos. O objetivo do estudo foi constatar os benefícios que a dança Hip Hop pode exercer sobre a coordenação motora das participantes e disseminar no ambiente escolar a EO por meio dos Valores Olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência. Nascido nos Estados Unidos nos anos 80, o Hip Hop é um estilo de danças urbanas que surgiu da união de estilos de dança que existiam em diferentes bairros, e da criatividade dos dançarinos. As meninas participaram de atividades de dança semanalmente no turno da tarde durante 10 semanas, com duração de 2 períodos de 50 minutos cada sessão. Notou-se, nas alunas, maior facilidade em realizar as atividades propostas nas sessões, bem como em práticas realizadas nas aulas de educação física. Foi possível verificar interesse por parte das alunas nas atividades aplicadas, comprovando a eficiência e necessidade do desenvolvimento de métodos diferenciados que possam suprir objetivos específicos com mais eficácia. A EO, a partir da dança, apresenta-se desta forma, como uma ferramenta no processo de ensino-aprendizagem podendo ser utilizada pelos professores de Educação Física e demais disciplinas em suas atividades curriculares.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Hip Hop. Dança.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI ERECHIM (allanknecht@gmail.com)

^{2,3,4,5} Educação Física - URI ERECHIM

⁶Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



HIP HOP NA MELHOR IDADE

Allan Knecht¹
Samara Luisa Posso²
Lucas Fernando Camerini³
André Campos De Lima⁴
Maiara Gabriela Maciel⁵

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência docente de bolsistas do 2º e 6º semestres dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da URI Erechim, por meio do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Educação Olímpica (GEPEF/EO). Participam do projeto 15 idosas inscritas em um grupo de terceira idade onde são realizadas atividades visando a melhoria da qualidade de vida. Objetivou-se constatar os benefícios que a dança Hip Hop pode exercer sobre a coordenação motora das participantes e disseminar no ambiente escolar a EO por meio dos Valores Olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência. Nascido nos Estados Unidos nos anos 80, o Hip Hop é um estilo de danças urbanas que surgiu da união de estilos de dança que existiam em diferentes bairros, e da criatividade dos dançarinos. As mulheres participaram de atividades de dança semanalmente no turno da manhã, duas vezes por semana com duração de 1 hora cada sessão, totalizando 20 intervenções. As participantes perceberam maior facilidade em realizar tarefas de vida diária após algumas sessões. Foi possível verificar interesse por parte das mulheres nas atividades aplicadas, comprovando a eficiência e necessidade do desenvolvimento de métodos diferenciados que possam suprir objetivos específicos com mais eficácia. Conclui-se que atividades de Dança e EO apresentam-se desta forma, como ferramentas a serem utilizadas por educadores físicos na prevenção e manutenção da saúde de idosas, auxiliando na execução eficaz das atividades de vida diária e colaborando com a qualidade de vida mesmas.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Hip Hop. Dança.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Campus de Erechim (allanknecht@gmail.com)

^{2,3,4,5}Educação Física - URI ERECHIM



“CAÇA AO TESOURO”, UMA CONFIGURAÇÃO DIFERENCIADA DE CONHECIMENTO SOBRE OS JOGOS OLÍMPICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Christian Hartmann¹

Flávio Zambonato²

Daniela Dalabona³

Vanderlei Ramos de Oliveira Júnior⁴

Elisandra Bruschi Maletzke⁵

Lana Mara Colombo⁶

A caça ao tesouro é uma atividade que intervém como uma proposta metodológica alternativa para a aquisição de conhecimentos específicos e desenvolvimento de seleção da informação. Relacionou-se tal atividade com os Jogos Olímpicos, incluindo questões referentes aos esportes do evento. O objetivo do presente estudo foi proporcionar aos estudantes a autonomia para a resolução de situações-problema através da interação com os colegas e com o ambiente, aliado ao aprofundamento dos saberes relacionados aos Jogos Olímpicos. Foram feitas intervenções por bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) na Escola Estadual Dr. Sidney Guerra, em Erechim – RS, com estudantes do oitavo ano do ensino fundamental. Inicialmente, apresentou-se a proposta da atividade à Professora Supervisora do Subprojeto de Educação Física do PIBID, que foi aceita. Na primeira semana, os estudantes participaram de uma explanação teórica sobre as modalidades atuais e extintas dos Jogos Olímpicos, com ênfase nos aspectos históricos e particularidades de cada esporte. Na semana seguinte, divididos os escolares em duas equipes, realizou-se uma caça ao tesouro englobando dez questões relacionadas ao conteúdo anteriormente visto, apresentando quatro possibilidades de resposta em cada pergunta, sendo que cada uma destas indicava uma rota a ser seguida. Ao final da última questão, o grupo vencedor encontrou um tesouro, que simbolizava a vitória na atividade. Verificou-se uma assimilação eficaz do conteúdo teórico relacionado aos Jogos Olímpicos, além de incentivar o trabalho em equipe para a resolução da situação-problema e desenvolver os aspectos cognitivos, motores e sociais. Concluiu-se que os estudantes demonstraram interesse e motivação em realizar tal atividade, sendo que os objetivos de promover o desenvolvimento da autonomia numa perspectiva integradora foram alcançados.

Palavras-chave: Caça ao tesouro. Jogos Olímpicos. PIBID.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (hartmann_christian@hotmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM

^{3,4,5,6}Educação Física - URI ERECHIM



TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO ADAPTADO: UMA PROPOSTA DIFERENCIADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Daniela Dalabona¹
Odair José Manfredini Kajewski²
Alex Antonio Teixeira³
Elisandra Bruschi Maletzke⁴
Lana Mara Colombo⁵
Flávio Zambonato⁶

O presente estudo visa proporcionar aos estudantes uma vivência com um esporte paralímpico pouco difundido no âmbito escolar, o Tênis de Mesa Paralímpico Adaptado. Esta modalidade tem se transformada em uma ferramenta de êxito no que tange à inclusão social e educacional da pessoa com deficiência, pois o Tênis de Mesa vai muito além do Ping - Pong popularmente conhecido, também abrangendo disputas de torneios individuais e em equipes, disputados por cadeirantes, andantes e pessoas com deficiência intelectual. (RIO, 2016). O objetivo do presente estudo foi introduzir uma visão inicial sobre o Tênis de Mesa Paralímpico Adaptado; Desenvolver atividades que possam proporcionar vivências inovadoras nos esportes paralímpicos; promover a socialização dos estudantes e conscientizá-los sobre a importância da inclusão de pessoas deficientes. As atividades foram desenvolvidas com as turmas dos oitavos e nonos anos do ensino fundamental da Escola de Educação Básica Dr. Sidney Guerra. Através de intervenções, os bolsistas desenvolveram atividades referentes ao Tênis de Mesa Paralímpico Adaptado, explanando de forma teórica a história, as regras e as características do esporte, na sequência, a aplicação desse estudo na prática, iniciando com o manuseio dos materiais adaptados (mesa, cadeira e raquete), após as realizações dos jogos. Com esta prática, espera-se contribuir no que se refere ao estímulo do esporte paralímpico e a iniciativa de propor atividades que possam incluir a todos, partindo do incentivo a prática de atividade física no âmbito escolar. Podemos concluir que essa experiência foi gratificante e enriquecedora para os estudantes e PIBidianos, no entanto, deixa uma satisfação e o desejo de vivenciar está, nos demais desportos olímpicos, através das categorizações dos esportes.

Palavras chave: Ping - pong. Esportes Adaptados. PIBID.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI ERECHIM (dani dalabona@hotmail.com)

^{2,3,4,5} Educação Física - URI ERECHIM

⁶Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A INICIAÇÃO ESPORTIVA DO BASQUETEBOL NA ESCOLA: UM ESTUDO DE REVISÃO

**Diogo Douglas dos Santos Rossetto¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²**

O presente estudo tem como objetivo revisar na literatura a importância da iniciação esportiva do basquetebol na escola. A metodologia foi realizada através de estudos de revisão, com auxílio de livros e artigos científicos, que ajudaram muito na construção e desenvolvimento do trabalho. O presente trabalho aborda a importância do basquetebol no âmbito escolar, destacando que a iniciação esportiva do basquetebol irá somente ajudar os alunos que o praticam. O basquete é uma ferramenta, que sabendo usar o professor só tem a ganhar com isso e os alunos também. É um esporte onde se exige atenção dos seus praticantes, trabalho em grupo que é essencial da vida desses alunos, esporte de cooperação, o aluno também terá uma boa noção do correr, arremessar, o passe, porque tudo isso faz parte do basquetebol. Portanto dentro da escola o esporte desempenha um papel importante, o basquete vem como uma iniciação esportiva importante para o desenvolvimento dos alunos. O basquete vem se popularizando e com isso crescendo e aumentando seu número de praticantes, e isso reflete nas crianças e alunos, como estamos falando do basquete na escola, o mesmo deve ser trabalhado de uma forma lúdica, onde os alunos aprendam se divertindo. A iniciação esportiva vai ser o primeiro contato que a criança vai ter com o esporte, assim o professor de educação física tem um papel importante, porque vai ser através dele e de suas aulas que a criança irá pegar o gosto pelo esporte. Por fim podemos concluir que o basquetebol é uma ferramenta importante para o desenvolvimento dos alunos que praticam, assim como qualquer outro esporte, acredito que os esportes são a melhor maneira para podermos chegar aos nossos alunos e ajudarmos os mesmos a desenvolver-se e se interessar por uma vida mais ativa, e ter o gosto pelo esporte.

Palavras- chave: Basquetebol. Educação Física. Iniciação Esportiva.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (diogorossetto0@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A LUDICIDADE E O DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL

Dirlei Elzinga¹
Giuliano Jacques Liotto²

A ludicidade é recomendada como instrumento para o ensino de conteúdos da Educação Física Infantil, sendo nesta fase da infância dos 0 aos 12 anos, que a brincadeira ganha destaque e onde as crianças começam a aprender e desenvolver o seu físico-motor, sua cognição, seu social, seu conhecimento e sua compreensão de mundo, sendo o brincar a essência da infância e seu uso permite a produção de conhecimento, desta forma as atividades lúdicas tornam-se uma ferramenta importante para a formação da criança. Além de descrever e conceituar aspectos gerais da psicomotricidade e elencar as esferas do desenvolvimento motor, o presente estudo tem como objetivo verificar quais os benefícios da ludicidade no desenvolvimento psicomotor de crianças. Na metodologia usou-se pesquisa bibliográfica, utilizando como referência livros e artigos disponíveis em sites da internet. A criança necessita de brincar, jogar, criar e inventar, através do lúdico se torna mais fácil o desenvolvimento pessoal, cultural e social, pois a linguagem utilizada pode ser compreendida de maneira mais clara e objetiva, tornando esse aprendizado mais prazeroso. Conclui-se que a ludicidade possui um valor incontestável, proporcionando um desenvolvimento integral em todos os aspectos, sejam eles: organização temporal, organização espacial, esquema corporal e equilíbrio, além de despertar na criança características como observação, reflexão, raciocínio, coordenação motora e comunicação, modificação em seu comportamento até mesmo na formação de personalidade, das motivações, das emoções, dos valores, as interações entre as crianças e família e crianças e a sociedade estão associadas aos efeitos do brincar, por fim, cabe ao professor contemplar em suas aulas a utilização das atividades lúdicas, buscando o desenvolvimento das crianças em sua totalidade, tornando o trabalho pedagógico pleno e satisfatório.

Palavras-chave: Ludicidade. Educação Física Infantil. Psicomotricidade.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (dirleielzinga@hotmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



INCIDÊNCIA DE LESÕES NO HANDEBOL: UMA REVISÃO

Eduardo Brandão Roll¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

O presente estudo busca discutir, através de uma revisão bibliográfica, as manifestações das lesões que são mais incidentes no cotidiano do handebol. As lesões se apresentam como qualquer agressão, ou dano que é causado por trauma físico que acontece em qualquer tecido do corpo. É muito comum as lesões serem causadas pela prática do esporte, muitas vezes pela prática errada ou pela falta de cuidado ao praticá-lo. Muitos praticantes ao sentirem dores ou desconfortos, não procuram o devido atendimento ou quando procurando acabam fugindo muito da orientação, isso irá agravar mais a lesão por não ser tratada da forma como deveria. As lesões são identificadas por sete mecanismos que são: Contato, excesso de uso, sobrecarga dinâmica, falta de flexibilidade, desequilíbrio muscular, crescimento rápido e vulnerabilidade. As lesões no handebol são causadas por alguns fatores como: fatores pessoais, fatores relacionados à modalidade e a fatores ambientais. Os estudos demonstram que os atletas se lesionam em média de quase uma lesão por ano e o handebol hoje é classificado como o segundo esporte com maior índice de lesões, perdendo apenas para o futebol de campo. Estudos também mostram que as lesões de ombro são as mais graves, pela quantidade do uso do ombro no esporte com passes, arremessões, e as demais jogadas que esta articulação é usada. Em relação ao tipo de lesão as entorses são as mais frequentes, sendo que ocorrem mais vezes no momento do salto do atleta. A prevenção de lesões está vinculada ao bom treinamento e planejamento feito pelo treinador. Pois assim o atleta evita o risco de ter lesão, fazendo com que não fique fora de treinos e jogos. O handebol é um dos esportes que são mais propensos a lesões, devido as características de contato muito frequente entre jogadores e a bola, saltos, fortes impactos e mudanças bruscas de direção. Por esse motivo são importantes pesquisas que identifiquem e justifiquem suas causas para futuros trabalhos de prevenção das mesmas.

Palavras-chave: Lesões. Incidência. Handebol.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (sorin.eduardo@gmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EDUCAÇÃO INFANTIL /ANOS INICIAIS NA ESCOLA ESTADUAL DR. JOSÉ VICENTE DA MAIA

Eliara Schultz¹
Elton Jose Dalla Vecchia²

A Educação Física no âmbito escolar pode ser trabalhada de diversas maneiras, abordando diferentes conteúdos práticos e teóricos, com materiais alternativos e em diferentes espaços. Foi com essa base de trabalho que o estágio de sete aulas de Educação Física na escola Dr. José Vicente da Maia foram desenvolvidas nas turmas de 3º ano do Ensino Fundamental Anos Iniciais. Os objetivos do presente estudo foi trabalhar com conteúdos diferenciados como o atletismo, a dança e a ginástica rítmica. Proporcionar aos estudantes aulas teóricas de Educação Física trabalhando com vídeos, fotos e músicas. Realizar aulas práticas que aprimorassem nos estudantes pequenas e grandes habilidades motoras e cognitivas. Usar de materiais alternativos. Para trabalhar os conteúdos com as turmas, foi utilizado o Datashow para a reprodução de vídeos nas aulas teóricas, outros recursos como sucatas, jornais e revistas foram os principais materiais para confeccionar instrumentos de trabalho para as atividades da aula prática. Com base no plano de ensino desenvolvido, atividades para aprimorar o equilíbrio, coordenação motora, lateralidade e esquema corporal foram abordadas durante as aulas previstas. Observando o início do trabalho com as turmas e o término do estágio, conclui-se que houve um progresso principalmente quanto à lateralidade dos estudantes. A motivação para as aulas de Educação Física também mudou com a oportunidade de conhecerem e vivenciarem conteúdos que às vezes não são trabalhados na escola com frequência.

Palavras-chave: Multimídia. Ritmo. Escola.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (eliara.schultz@yahoo.com.br)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A PSICOMOTRICIDADE E A SÍNDROME DE DOWN

Elise Dutra¹
Giuliano Jacques Liotto²

O presente trabalho irá abordar a importância da psicomotricidade em crianças portadoras de Síndrome de Down. Essas crianças tem direito como qualquer outra criança, perante a sociedade devemos ter em mente que ser diferente é normal, porque não teria graça se todos fossemos iguais. O desenvolvimento dessas crianças deve ser realizado com total base nos fundamentos da psicomotricidade, desta forma essas atividades vão ajudar muito no desenvolvimento das crianças. Com isso podemos comprovar que a psicomotricidade, pode ajudar no desenvolvimento de crianças portadoras da Síndrome de Down. As mesmas possuem grandes dificuldades em seu desenvolvimento, sendo eles em vários aspectos, por isso que a psicomotricidade só irá colaborar. Os objetivos com esse trabalho foram vários e os mais importantes, entre eles verificar quais os benefícios da psicomotricidade em crianças com Síndrome de Down, conceituar a Síndrome de Down, descrever a psicomotricidade como ciência e relacionar a psicomotricidade com a Síndrome de Down. Os benefícios são muitos, pois a psicomotricidade irá colaborar em todos os aspectos sejam eles motor, cognitivo e social. Saber o que a Síndrome de Down significa, é essencial, pois devemos conhecer a doença na qual vamos trabalhar para sim colaborar muito mais com a criança, junto disso vem o conceito do que é psicomotricidade que é importante nesse estudo assim com a Síndrome de Down. Então a psicomotricidade é a ferramenta importante, porque será com ela que colocaremos em práticas tudo que foi citado no presente trabalho, visando sempre o desenvolvimento da criança portadora da Síndrome de Down. Por fim vem à relação dessas duas ciências Psicomotricidade e a Síndrome de Down e como as duas vão completar uma a outra. Com isso, será dessa forma e com a ajuda do educador físico e das aulas de educação física que, iremos por tudo isso em prática.

Palavras-chave: Síndrome de Down. Psicomotricidade. Desenvolvimento.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (elise-dhe@hotmail.com)

²Professor dos Cursos Educação Física - URI ERECHIM



A MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO CARDEAL LEME NO MUNICÍPIO DE BARRA NO RIO AZUL-RS

Emanuele Copercini Bortolanza¹
Lia Mara Inês Albertoni Rohenkohl²

A motivação é definida como uma força que coloca a pessoa em ação transformadora que move e leva a agir para realizar algo que é desejado. A motivação está diretamente ligada aos nossos desejos, necessidades e vontades. Portanto, pode-se dizer que a motivação é um processo de satisfação de necessidades. O presente estudo tem uma abordagem de cunho quantitativo, descritivo e exploratório a fim de realizar investigações relacionadas a motivação durante as aulas de Educação Física no Ensino Médio. A pesquisa foi efetuada na Escola Estadual de Ensino Médio Cardeal Leme do Município de Barra do Rio Azul-RS. Foram avaliados 50 estudantes (1º, 2º e 3º anos) entre 16 a 19 anos. O instrumento utilizado foi um questionário elaborado pela autora Kobal (1996), contendo 6 questões com 32 afirmações diferentes. Destas 6 questões, 3 delas relacionadas a motivação extrínseca e outras 3 relacionadas a motivação intrínseca. Após a aplicação do questionário, as respostas foram avaliadas através de uma análise quantitativa e distribuídas em gráficos para que os resultados pudessem ser mensurados. Os dados apontaram que a motivação intrínseca e extrínseca fazem parte das aulas de Educação Física e que as mesmas interferem na participação dos alunos durante as aulas. Foi possível perceber, por meio desta pesquisa, que os alunos estão motivados e que isto impacta positivamente durante as aulas.

Palavras-chave: Motivação. Educação Física. Ensino Médio.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (emanuelecb@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS OS GÊNEROS

Fabrieli Cristina Salini¹
Elisabete Patrícia Gallina²

Atualmente, a dança tem se mostrado importante instrumento de conhecimento, desenvolvimento, expressão corporal e arte. Podendo ser vivenciada, em escolas, academias e casas de dança. Por ser uma prática artística utilizada com mais frequência nas atividades cotidianas, torna-se primordial buscar estudos que comprovem seus benefícios e sua importância para o indivíduo principalmente no ambiente escolar. Também é importante ressaltar que vivemos em uma sociedade marcada por exclusões, dentre as quais destaca-se a questão de gênero. Nas aulas de Educação Física, presenciamos essa divisão de forma nítida, quando professores reforçam padrões discriminatórios de comportamento em seu discurso. Portanto, o objetivo do presente trabalho é realizar uma abordagem teórica sobre a inclusão da dança no processo educacional, estabelecendo uma linha tênue da atuação do profissional de Educação Física neste processo e também analisar a relação de gênero nas aulas de Educação Física e a real atuação do professor diante desse problema. O procedimento metodológico utilizado foi pesquisa bibliográfica realizada em fontes atualizadas, como: livros, sites e artigos. Neste contexto, fica evidenciado que a escola enquanto meio educacional deve oportunizar a aprendizagem da dança com qualidade, compromisso e responsabilidade, visando à inclusão, a participação e o bem estar de todos os alunos.

Palavras-chave: Educação Física. Dança e Escola. Inclusão.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (faby_kika@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



AS RELAÇÕES SOBRE OBESIDADE INFANTIL NA FAMÍLIA E O REFLEXO DENTRO DO ÂMBITO ESCOLAR: UM ESTUDO DE REVISÃO

Fernanda Tobaldini¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

Este estudo teve por objetivo revisar na literatura como se estabelecem as relações da família e escola na obesidade infantil, além das possíveis contribuições das aulas de Educação Física Escolar como forma de controle. A obesidade é definida como acúmulo excessivo de gordura corporal derivado de um desequilíbrio crônico entre a energia ingerida e a energia gasta. A obesidade infantil tem sido tratada, há muito tempo, como um problema social e, portanto, diz respeito a toda a sociedade. Torna-se importante esclarecer que a escola não está imune quando se trata de obesidade infantil. Dentro desse âmbito especialmente as aulas de Educação Física devem atuar efetivamente para sua prevenção, com o auxílio do professor de Educação Física. No Brasil e no mundo tem ocorrido um aumento muito grande e preocupante na taxa de obesidade em adultos e, principalmente em crianças, elevando também, a prevalência de outras doenças. As causas principais são; a má alimentação e redução dos níveis de atividades físicas, acarretando problemas cardiovasculares, diabetes e psicológicos, como baixa autoestima. Porém, os pais têm o papel de oferecer uma dieta saudável, em substituição aos alimentos industrializados e muito calóricos preferidos das crianças. Desta forma, o presente estudo de revisão bibliográfica com base de artigos, têm como objetivo esclarecer como se estabelecem as relações da família e escola na obesidade infantil e o papel do Professor de Educação Física. Contudo, a obesidade infantil engloba vários grupos, sendo familiar, social ou escolar. É considerada uma doença grave de saúde pública que, neste trabalho nos mostra como ajudar, solucionar e principalmente prevenir a obesidade infantil.

Palavras-chave: Obesidade. Obesidade Infantil. Educação Física Escolar. Família.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (nanda.tobaldi@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A MOTIVAÇÃO COMO FERRAMENTA PRÁTICA PARA A ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DO MUNICÍPIO DE CARLOS GOMES, RS

Franciele Carolina Klosinski¹
Flávio Zambonato²

Esta pesquisa foi realizada com a finalidade de enfatizar a motivação como ferramenta prática nas aulas de Educação Física Escolar, visto que esta metodologia contribui para o desenvolvimento e aprendizagem dos estudantes. O objetivo geral do estudo foi investigar quais os fatores motivacionais que influenciam os estudantes à prática regular de atividades físicas escolares, do município de Carlos Gomes (RS). Nos objetivos específicos se propôs verificar como os estudantes das escolas municipais veem a prática da atividade física escolar e quais as diferenças do perfil motivacional dos adolescentes, no controle da variável “gênero”. O trabalho caracterizou-se como pesquisa quantitativa e qualitativa, levando em consideração entre os índices motivacionais seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) na tentativa de responder a seguinte questão: O que motiva os estudantes do município de Carlos Gomes (RS), pertencentes às escolas municipais, a participarem das aulas de educação física escolar? Os dados coletados foram obtidos por meio de questionário aplicado aos estudantes do Ensino Fundamental que frequentam o quinto e sexto ano, da Escola Municipal Rui Barbosa. Dessa forma, os resultados demonstram que o aspecto associado à dimensão que se destaca como principal motivador dos estudantes foi o *Prazer* (Me sentir bem, 79,16%). Seguida da dimensão *Saúde* (Crescer com saúde, 75,00%), *Competitividade* (Ser melhor no esporte, 58,33%), *Sociabilidade* (Estar com meus amigos, 54,16%), *Estética* (Ficar com o corpo bonito, 41,66%) e o *Controle de Estresse* (Ficar mais tranquilo, 29,16%). Finalizando, através da experiência adquirida neste trabalho, recomenda-se que novos estudos sejam realizados, visando aprofundar e comparar os conhecimentos adquiridos através deste.

Palavras-chave: Motivação. Prazer. Gênero.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (franciklosinski@hotmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS UMA REVISÃO SOBRE AS QUESTÕES DA SAÚDE DO CADEIRANTE

**Guilherme Felipe Zulian¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²**

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) no Brasil o número de deficientes físicos aumentou e foi constatado que 45 milhões de brasileiros possuem algum tipo de lesão, representando um percentual de 24% da população. Assim, este estudo teve como objetivo revisar na literatura a importância do basquetebol sobre rodas para saúde do praticante/ou cadeirante. É um estudo de revisão bibliográfica, onde buscou se em bases científicas, como Scopus, PubMed, entre outros, disponíveis na página da URI e do portal de periódicos capes, e em livros sobre o referido assunto. Segundo Ciolac e Guimarães (2004), o número da população de deficientes físicos vem crescendo muito a cada ano, principalmente pela violência urbana que nosso país vive. Neste contexto, indivíduos com algum tipo de deficiência física tem encontrado dificuldades de acessibilidade nas vias urbanas e outros locais de difícil acesso. Está comprovado que a prática de exercício físico é recomendado para reabilitação e prevenção de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde de todo mundo. Também é considerado que, além das doenças associadas, o exercício após a lesão pode ajudar no desenvolvimento da autoestima, melhorando a autoimagem e autoconfiança, fazendo com que ocorra interação com outros grupos, se tornando independente. Conclui-se que o basquetebol sobre rodas é um aliado tanto para a saúde quanto para a qualidade de vida de pessoas que possuem alguma limitação física, além de prevenir doenças, pode auxiliar no desenvolvimento de autoestima, autoconfiança e força de vontade de vencer os obstáculos que a vida lhe proporcionara e assim atingindo seus sonhos e objetivos através do esporte.

Palavras-chave: Deficientes físicos. Basquete sobre rodas. Qualidade de vida.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (guilhermefe12@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



HIPERTROFIA EM EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES E MONOARTICULARES NO TREINAMENTO DE FORÇA

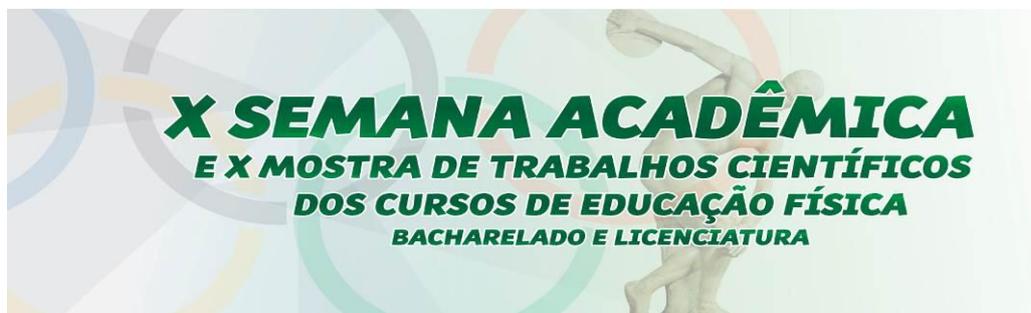
**Ismael Bruscatto¹
Giuliano Jacques Liotto²**

A hipertrofia muscular é o aumento do volume das fibras causado pela sobrecarga tensional e metabólica. O objetivo desse trabalho é identificar os efeitos dos exercícios multiarticulares e monoarticulares na promoção da hipertrofia muscular. O músculo esquelético é formado por tecido conjuntivo e três tipos de fibras musculares: tipo I (lentas), IIA (intermediárias) e IIB (rápidas). As fibras musculares possuem diferenças na velocidade de contração, oxidação, capilarização, resistência à fadiga, número e tamanho de mitocôndrias. O treinamento de força aumenta a força muscular e favorece a liberação de hormônios anabólicos, como o hormônio do crescimento (GH) e a testosterona. Sendo determinado por diversos fatores como, o número de pontes cruzadas de miosina que se envolvem com os filamentos de actina, número de sarcômeros, tamanho e tipos de fibras musculares, da posição das fibras do grupo muscular, das áreas e seção transversa do músculo. A hipertrofia ocorre durante o crescimento do músculo em resposta a exercícios intensos de sobrecarga muscular, como, os exercícios contra resistidos, quando o indivíduo executa um movimento contra uma resistência. O treinamento para hipertrofia muscular aumenta o tamanho das fibras musculares do tipo II. No entanto o treinamento de força intenso aumenta a síntese proteica, que aumenta das proteínas contráteis e hipertrofia muscular. No treinamento de hipertrofia, há níveis altos de produção de lactato, aumento na atividade das enzimas glicolíticas, que são estimuladas nos primeiros minutos de treinamento, elevando as proteínas contráteis e a produção de força máxima. Em alguns estudos os exercícios monoarticulares apresentaram maiores números de repetições em relação á multiarticulares, se tornando contraditório da maioria dos estudos. Outro estudo apontou que grupamentos menores fadigam mais rápido em exercícios multiarticulares, se tornando uma contradição, pois exercícios multiarticulares a musculatura mais exigida é a maior, e a menor auxilia na execução do exercício sendo menos exigida.

Palavras-chave: Tipos de fibras. Hipertrofia. Força.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN NA APAE DE BARÃO DE COTEGIPE – RS

**Keila Aparecida Pires¹
José Luis Dalla Costa²**

O presente estudo caracteriza - se por ser um Estudo de Caso, de abordagem qualitativa, teve por objetivo investigar qual o efeito de um programa de atividades psicomotoras sobre o nível de coordenação motora de crianças com Síndrome de Down da APAE de Barão de Cotegipe – RS. A amostra foi composta por duas crianças do sexo feminino com 11 anos de idade. A mensuração dos níveis de coordenação motora foi realizada por meio do Teste de Coordenação Corporal para Crianças (Körperkoordinationstest Für Kinder - KTK), desenvolvido pelos pesquisadores alemães Kiphard e Schilling (1974), o teste é constituído pelas seguintes provas: 1) Trave de Equilíbrio; 2) Saltos Monopedais; 3) Saltos Laterais; 4) Transferências sobre Plataformas. Cada teste apresentará um quociente motor que somados, apresenta uma classificação própria em alto, bom, normal, regular e baixo, conforme suas tabelas para sexo e idade. Após a obtenção dos resultados foi realizada a aplicação de intervenções diretas de atividades psicomotoras, com duração de 10 semanas. Na sequência foi realizado aplicação do pós-teste para verificar a possível melhora nos níveis de coordenação motora. Os dados foram analisados por meio de Estatística Descritiva individualizando os casos. Os resultados foram significativos para ambas as amostras. A Amostra I obteve resultados significativos, a classificação atingiu níveis normais de desenvolvimento. A Amostra II obteve resultados significativos, porém não suficiente para sair da classificação de baixo desenvolvimento motor. Desta forma, destaca – se o processo de estimulação e a importância da aplicação de atividades psicomotoras que visam o desenvolvimento motor global de crianças com Síndrome de Down.

Palavras-chave: Coordenação Motora. Síndrome de Down. Teste KTK.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico da Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (kei_a_pires@hotmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA DE ESCOLARES DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL BENJAMIN CONSTANT, DO MUNICÍPIO DE BENJAMIN CONSTANT DO SUL/RS

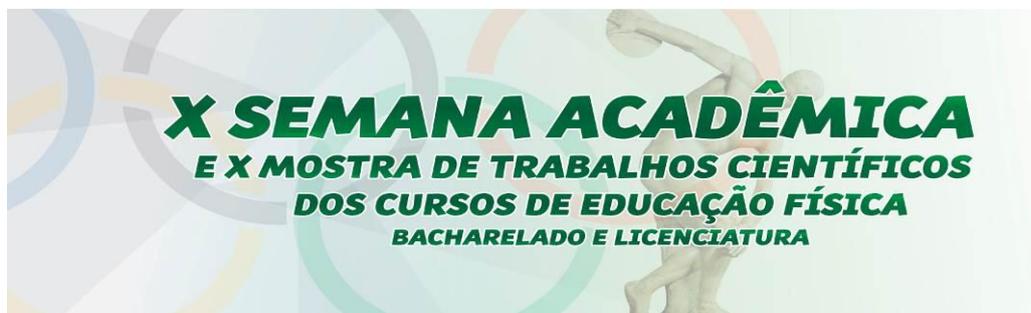
**Laryssa Luana de Andrade¹
José Luis Dalla Costa²**

O presente estudo caracterizado como descritivo transversal, objetivou traçar o perfil de coordenação motora de escolares dos Anos Iniciais, de uma Escola Municipal de Benjamin Constant do Sul/RS, considerando idade, sexo e ano de escolaridade. A amostra foi composta por 50 alunos, os quais foram avaliados por meio do teste de coordenação motora global KTK, de Kiphard e Schilling (1974). A normalidade dos dados foi testada por meio do Teste Shapiro-Wilk, sendo que a maioria dos dados se mostraram anormais, optou-se portanto por utilizar testes não paramétricos para a análise inferencial, com base nos testes Kruskal-Wallis e Mann-Whitney para amostras independentes. Os resultados evidenciaram que de modo geral o perfil de coordenação motora dos escolares é satisfatório, sendo que 82% dos mesmos se encontram com coordenação motora boa e alta, independente de idade, sexo e ano de escolaridade. Quanto a variável sexo, não foram encontradas diferenças significativas. A idade dos escolares influencia na coordenação motora, pois os alunos de 6, 7 e 8 anos apresentaram desempenho motor mais elevado que os alunos de 9, 10, 11 e 12 anos, havendo diferença significativa. Também houve diferença significativa com relação ao ano de escolaridade, uma vez que o 2º ano obteve um desempenho motor maior comparado ao 4º e 5º anos e, o 1º ano também apresentou melhores resultados quando analisado com o 4º ano, o que comprova a importância das aulas de Educação Física desde os primeiros anos de escola, pois o trabalho de um profissional habilitado oportuniza vivências motoras, conhecimento do próprio corpo, assim promovendo a formação integral do aluno.

Palavras-chave: Coordenação Motora. Teste KTK. Anos iniciais.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (laryssadeandrade07@gmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EDUCAÇÃO OLÍMPICA: UMA FERRAMENTA DE ENSINO- APRENDIZAGEM VISANDO O DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA EM ESTUDANTES DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ERECHIM-RS

**Maiara Gabriela Maciel¹
José Luis Dalla Costa²**

O presente estudo, experimental, objetivou investigar o impacto que um Programa de Educação Olímpica (EO) exerce sobre o nível de coordenação motora de estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental de uma Escola Municipal de Erechim/RS. A amostra foi composta por 35 alunos regularmente matriculados na referida escola. O instrumento de medida utilizado foi o Teste KTK de Kiphard e Schilling (1974) traduzido por Gorla (1997). Após a realização do *baseline* e, a partir deste foi calculada a média da amostra permitindo a divisão da mesma em dois grupos: GC e GE. O GE foi submetido a um Programa de Ensino-Aprendizagem em EO, durante 10 semanas. Concomitantemente, o GC continuou com aulas de Educação Física ministradas por acadêmicos do GEPEF/EO (Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Física e EO). Ao final das intervenções foi realizado o pós-teste. A análise dos dados se deu por meio da estatística inferencial com base no teste Wilcoxon para amostras relacionadas e Mann-Whitney para amostras independentes. Foi possível verificar que o Programa teve um impacto positivo, pois houve melhora significativa nos níveis de coordenação motora em ambos os grupos. O GC obteve melhora na tarefa Trave de Equilíbrio (TE), no Salto Lateral (SL) e no Quociente Motor Geral (QMG). Já o GE obteve melhora significativa na TE, no SL, na Transferência de Plataforma (TP) e no QMG. Desta forma, destaca-se a importância de realizar atividades contempladas pelo Programa de EO e atividades psicomotoras para a melhora do desenvolvimento motor de estudantes, uma vez que contribui na formação pessoal dos mesmos, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e no futuro pessoal e profissional destes.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Coordenação Motora. Teste KTK.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (maiaragabi23@gmail.com)

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS QUE FREQUENTAM O ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE ERECHIM/RS

**Maico Dariva¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²**

O objetivo desse estudo foi analisar qual é o nível de atividade física das crianças e adolescentes que frequentam uma escola estadual da cidade de Erechim/RS, tendo em vista que nos últimos anos, no Brasil e no mundo, de modo geral, tem aumentado o número de pessoas que não praticam a atividade física, uma criança obesa tende a se tornar um adulto obeso. Mas não é só a obesidade que o sedentarismo provoca, uma vez que pode estar associado a várias doenças crônicas degenerativas e, quando vinculado a outros fatores do estilo de vida, acabam agravando o estado de saúde. Quanto mais cedo a criança começa a praticar atividades físicas ela tem uma maior chance de se tornar um adulto fisicamente ativo e com boa saúde, por isso é importante saber qual é o nível de suas atividades. Para avaliar o nível de atividade foi utilizado como instrumento o questionário internacional de atividade física (IPAQ). Nesse estudo com os estudantes dos 7º anos foi verificado que 80,94% dos escolares foram classificados como ativos, como era esperado pelos autores do estudo, por estarem em uma faixa etária mais propensa à prática de atividade física, por não terem responsabilidade com trabalho e uma menor preocupação com os estudos, comparados a estudantes do ensino médio e da graduação. A surpresa ficou por parte de nenhum estudante apresentar nível de atividade física classificada como sedentária. Sendo assim, todos praticam alguma atividade com gasto de energia.

Palavras-chave: Atividade física. Sedentarismo. Doenças crônico-degenerativas.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI ERECHIM

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOMOTOR DE ESCOLARES ATRAVÉS DOS PROTOCOLOS EDM, BPM E KTK: UMA REVISÃO

Moisés Picoli¹
Giuliano Jacques Liotto²

A psicomotricidade está presente em todas as etapas da vida, porém, para que possa ser melhor compreendida, o período da infância ganha destaque, uma vez que é nesta época em que as funções psicomotoras começam a se desenvolver, possibilitando à criança, a descoberta tanto do mundo externo, quanto de seu mundo interno. A psicomotricidade contribui para a formação e estruturação do esquema corporal tem como objetivo principal incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida de uma criança. Por meio de atividade as crianças, além de se divertir, criam, interpretam e se relacionam com o mundo em que vivem. Tendo finalidade de auxiliar no desenvolvimento físico, mental e afetivo no indivíduo, como o propósito de um desenvolvimento sadio. É importante assegurar o desenvolvimento funcional da criança e auxiliar na expansão e equilíbrio de sua afetividade, através da interação com o ambiente. Este presente trabalho teve como objetivo buscar e abordar métodos de avaliação do nível psicomotor de escolares, mais especificamente os protocolos EDM (Rosa Neto, 2002), BPM (Fonseca, 1995) e KTK (SCHILLING; KIPHARD, 1974). Com os estudos observados percebeu-se a importância de se avaliar os níveis psicomotores dos estudantes, pois dessa forma pode-se observar o resultado do trabalho realizado com a criança e com o grupo em geral. O procedimento metodológico utilizado foi pesquisa bibliográfica realizada em fontes atualizadas, como: livros, sites e artigos. Neste contexto, fica evidenciado que a escola enquanto meio educacional deve proporcionar aos estudantes um bom programa psicomotor, pois o mesmo auxilia no desenvolvimento físico e cognitivo dos seus estudantes.

Palavras-chave: Educação Física. Testes. Psicomotricidade.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A ANSIEDADE NO ESPORTE EM ATLETAS ESCOLARES: UMA REVISÃO

Odair José Manfredini Kajewski¹
Lia Mara Inês Albertoni Rohenkohl²

A ansiedade é um sentimento comum aos seres humanos, que pode influenciar em todos os aspectos da sua vida, isso vai depender de como esta é conhecida e tratada. A ansiedade dentro do campo desportivo é hoje um dos principais pontos que devem ser levados em conta no momento do desenvolvimento do mesmo. Para alguns, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho, enquanto que outros podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho, de qualquer forma ela pode influenciar o resultado final em uma competição. Nas competições escolares, a ansiedade é ainda maior, o adolescente convive com as mudanças físicas e emocionais próprias deste período, quando o jovem é atleta isso se acentua ainda mais, pois se soma a busca pelo sucesso esportivo, a vitória, algo que particularmente já é muito estressante. Neste processo a influência e incentivo dos pais são da mais extrema necessidade, pois toda a formação do ser humano inicia no âmbito familiar e para os jovens como a família lida com a sua vida esportiva faz toda diferença para o sucesso ou fracasso nesse quesito. Na escola, o jovem conta também com o professor, neste caso, o profissional de educação física que o orienta, o treina e que também dá o suporte emocional. O presente trabalho busca apresentar um panorama das pesquisas e teorias disponíveis sobre o tema ansiedade, seus tipos, fatores geradores e formas de controle em atletas em competições escolares, a influência da família e do professor de educação física sobre o modo de confrontar estas sensações.

Palavras-chave: Influência. Competições. Desempenho

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (odair.kajewski@hotmail.com.br)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EXPERIÊNCIA DE ENSINO POR MEIO DA EDUCAÇÃO OLÍMPICA NO CENTRO OCUPACIONAL ALBANO FREY

Samara Luisa Posso¹
Maiara Gabriela Maciel²
Lucas Fernando Camerini³
Allan Knecht⁴
José Luis Dalla Costa⁵

O presente trabalho relata a experiência docente de acadêmicos do segundo e sexto semestres dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da URI-Erechim, por meio de seu Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO). Que tem por objetivo o desenvolvimento da coordenação motora e intelectual desses alunos por meio da Educação olímpica. Participaram das atividades estudantes com idade entre 11 e 14 anos que portam algum tipo de necessidade especial, sendo elas tanto físicas quanto intelectuais. As atividades de Educação Olímpica (EO) são uma ferramenta de ensino – aprendizagem por meio do esporte, onde o ensino de Valores Olímpicos (Amizade, Respeito e Excelência) colabora no desenvolvimento moral de crianças e adolescentes, bem como, auxilia na formação de corpo, mente e espírito dos indivíduos. A experiência docente foi realizada no Centro Ocupacional (CO) e de atividades Profissionalizantes CL Albano Frey, o qual tem por objetivo a inserção de crianças e adolescentes portadores de necessidades educativas especiais no mercado de trabalho. As atividades desenvolvidas pelos acadêmicos ocorreram quinzenalmente, contemplando atividades do programa de Educação Olímpica (EO) que incluem o mini – tênis, psicomotricidade e recreação. Os resultados apontam para a melhora no desenvolvimento motor dos alunos e no desenvolvimento humano e relações interpessoais. Estes resultados foram evidenciados por meio de observações realizadas pelos acadêmicos, relatório e comentários realizados pelos professores na referida instituição. Por meio das atividades de Educação Olímpica desenvolvidas, os alunos mostraram uma melhora no seu comportamento, passaram a ajudar uns aos outros respeitando as diferenças dentro do grupo, e a cada atividade os alunos buscavam ser excelentes, dando o melhor de si. É importante ressaltar que a participação no projeto auxilia para o desenvolvimento acadêmico e pessoal de quem participa das atividades dentro do Centro Ocupacional (CO) e de atividades Profissionalizantes CL Albano Frey.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Valores. Experiência

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI ERECHIM (saposso7@hotmail.com)

^{2,3,4} Educação Física - URI ERECHIM

⁵Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



BATERIAS E TESTES PSICOMOTORES: FERRAMENTAS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E PSICONEUROLÓGICO DE CRIANÇAS

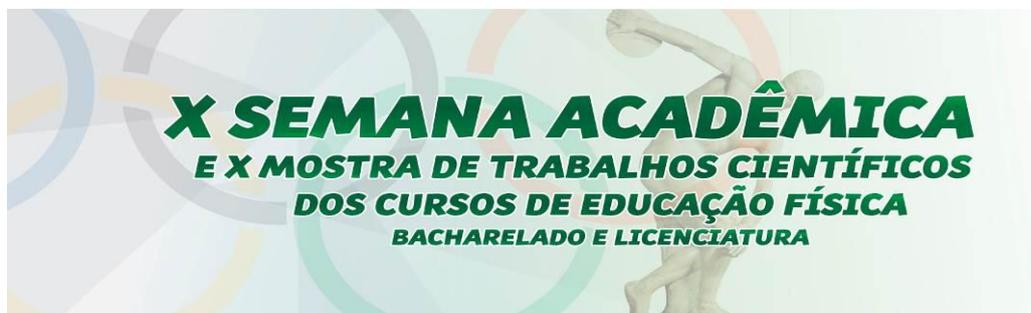
Suelen Fortuna¹
Giuliano Jacques Liotto²

Este trabalho apresenta um resumido conceito da psicomotricidade, suas características e elos no meio Escolar, relatando e salientando ainda mais a grande importância do porque se trabalhar a psicomotricidade na Escola para aumento do desenvolvimento motor e psiconeurológico. Testes e baterias psicomotoras são a melhor maneira de distinguir e avaliar os graus e o nível de desenvolvimento motor e psiconeurológico; por isso será apresentado aqui três tipos diferentes de baterias e testes psicomotores; o KTK (teste de coordenação corporal para crianças); o EDM (Escala de desenvolvimento motor) e a BPM (Bateria psicomotora). Este trabalho vai conceituar através de algumas pesquisas as conclusões dos autores quanto à eficácia dos mesmos. Os estudos citados neste trabalho relatam a grande importância que os testes e a bateria psicomotora vem tendo no meio escolar, como ferramentas ímpares no auxílio aos professores para o aumento do desenvolvimento motor e psiconeurológico de crianças em fase Escolar.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Escola. Desenvolvimento motor.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



O ENSINO DA DANÇA: UMA PROPOSTA PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Vinicius Chappuis¹
Elisabete Patrícia Gallina²**

O ser humano nasce, se desenvolve e cresce, aprendendo experiências através do seu corpo. Ou seja, a criança desde pequena vai vivenciando e descobrindo coisas novas com o espaço em que vive e comunicando se com as pessoas que a cercam. Muitos movimentos acabam sendo não despertado na criança, e sendo assim no que poderíamos esperar para um país dito “dançante”, a Dança é um dos conhecimentos da Educação Física pouca trabalhada nas escolas. A pesquisa visa buscar a resposta para o seguinte problema: como a Dança pode melhorar e contribuir para uma aprendizagem mais significativa nas aulas de Educação Física? Por muitas vezes acaba faltando um espaço adequado, um espaço melhor para poder desenvolver um trabalho mais específico, ou até mesmo tendo problemas com a direção da escola, mais precisamente pela falta de interesse do professor. Cabe a nós futuros professores mudar isso, e não ficarmos de braços cruzados, pois de nada teremos superado aquela Educação Física. A metodologia de pesquisa foi feita por método qualitativo por meio de um levantamento bibliográfico, e tem como objetivos mais especificamente divididos em três partes: Identificar o processo histórico da Dança com o passar dos tempos, não há como falar da Dança sem percorrer a grandeza de sua trajetória ao longo dos anos. Evidenciar os benefícios da Dança na Educação Física para uma melhor aprendizagem e desenvolvimento. Verificar as formas de trabalho do professor com a Dança. Pois com a prática de atividades como a Dança, o aprendizado possibilita inúmeros benefícios, um desenvolvimento significativo no comportamento social, cultural e emocional dos alunos, além de desenvolver os aspectos cognitivos e motores, resultando na formação de um cidadão ético, formador de suas opiniões e ideias.

Palavras-chave: Dança. Educação Física. Professor.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI CAMPUS DE ERECHIM (vinichappuis@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EFEITOS POSITIVOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE O COMPROMETIMENTO DA FORÇA MUSCULAR E DA MASSA MUSCULAR DECORRENTES DO ENVELHECIMENTO

**Dirlei Ana Wrzesinski¹
Adriane Carla Vanni²**

Priorizar as atividades físicas, no período de envelhecimento, tem como objetivos o não comprometimento da força e da massa muscular, no decorrer dos anos. Este estudo tem como objetivo analisar o processo de envelhecimento relacionado aos diversos campos de investigação: biológicas, músculo - esqueléticas, nervosas e psicológicas. A metodologia utilizada na análise dos dados da pesquisa foi de rastreio teórico, pois se valeu de revisão bibliográfica. Os resultados obtidos com este estudo fazem-se dizer que o envelhecimento é heterogêneo, não se apresentando linearmente, pois varia desde sistemas orgânicos a psico - sociais. Este processo depende, não apenas na nossa condição genética mais sobretudo dos hábitos que temos ao longo da vida. Pode-se dizer que entender o processo de envelhecimento é importante não apenas para entender a etiologia associada aos processos degenerativos que lhe estão associados, mas fundamentalmente para conhecer e desenvolver estratégias que atenuem os efeitos da senescência. Pode-se afirmar o quanto é necessário ter um programa que monitore as atividades físicas durante o envelhecimento humano. O nível de conhecimento em relação ao novo padrão da atividade física para a promoção da saúde mostrou ter um comportamento diferente de acordo com o sexo e o local analisado.

Palavras-chave: Envelhecimento. Sistema musculoesquelético. Sistema nervoso.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (dirleianaw@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



TREINO DE HIPERTROFIA: ESTUDO DE FUNDAMENTOS E VARIÁVEIS

Juhan Lucas Álisson Cantelli Tasca¹
Adriane Carla Vanni²

Diante do crescimento do número de academias e da preocupação das pessoas com a saúde e a estética, a hipertrofia tem se tornado objetivo de grande parte do público que as frequentam. Por isso a importância de um estudo sério de como desenvolver a hipertrofia, que sirva de guia ou referência ao instrutor e também ao leigo praticante de musculação. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica focada nas variáveis que compõem um treino para que se pudesse obter modelos eficientes de treinamento para hipertrofia. A pesquisa demonstrou a importância principalmente do volume e intensidade para o desenvolvimento da hipertrofia, assim como dos hormônios IGF-1, testosterona e GH nesse processo. A pesquisa também reconheceu a tensão mecânica, o dano muscular e o estresse metabólico como os três fatores fundamentais para a ocorrência de hipertrofia em um treino, por isso que também se mostrou como mensurá-los para a eficiência no ganho de massa muscular. O estudo comentou a importância das células satélites no reparo e na regeneração das fibras musculares em seu trabalho de força para hipertrofia. Assim como mencionou a função das seguintes vias primárias de sinalização anabólica: a Akt, a MAPK, a Calcineurina e a Miostatina. E de forma geral, o papel integral dos hormônios na resposta hipertrofica foi descrito. De modo a elucidar e entender a relação entre as variáveis de treino e o processo fisiológico de ganho de força e massa muscular realizou-se uma pesquisa explicativa através de diversos tipos de bibliografias, especialmente de artigos científicos disponibilizados via internet.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento. Academia. Saúde. Estética.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (juhantasca@yahoo.com.br)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Marisete Bianchi¹
Adriane Carla Vanni²

O envelhecimento humano é um processo natural, progressivo e tem a influência dos fatores biológicos, psicológicos, econômicos, culturais e sociais, que acometerão todos os seres vivos. Sendo que, a diminuição das capacidades funcionais no decorrer dos anos está ligada a alguns fatores como, por exemplo: genéticos e estilo de vida. O exercício físico tanto aeróbio como anaeróbio realizado de forma regular proporciona ao idoso mais saúde, independência, auto estima, uma melhora na estabilidade postural, boa percepção, aumento de força, condicionamento aeróbio, flexibilidade, equilíbrio, diminuição de estresse e diminuição de risco de quedas. Afinal, idosos sedentários têm menor mobilidade e conseqüentemente, maiores probabilidade de quedas, que são hoje consideradas um problema de Saúde Pública, devido ao número elevado de ocorrências, que poderiam ser evitadas através de medidas preventivas. A osteoporose está indicada como das causas mais comuns de quedas em idosos, depois, o ambiente, fraqueza, tontura, alteração postural, lesão no SNC, síncope, e redução da visão. A osteopenia é um alerta indicando a diminuição da massa óssea, sendo diagnosticada através da densitometria óssea, e se não tratada pode levar o desenvolvimento da osteoporose, levando ao enfraquecimento dos ossos, aumentando os riscos de fraturas. Assim, este estudo teve como objetivo investigar, através de uma revisão de literatura, a importância do exercício físico para a prevenção de quedas em idosos. E, apresenta como conclusão que o exercício físico realizado de forma regular, como treinamento aeróbio, treinamento de força e treinamento de equilíbrio, com orientação de um profissional da Educação Física, aliado a uma alimentação adequada é de fundamental importância para a prevenção de quedas em idosos, minimizando os efeitos do envelhecimento humano.

Palavras-chave - Envelhecimento. Atividade Física. Saúde.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (mariseteb84@gmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA PREVENÇÃO DA PERDA DE MASSA ÓSSEA

Natanael Zulian¹
Adriane Carla Vanni²

O aumento da expectativa de vida das populações, a queda da mortalidade e a redução da fecundidade resultam no envelhecimento da população e aumento da incidência de doenças crônicas, como é o caso da osteoporose, considerada um problema de Saúde Pública. A osteoporose é uma doença que aparece quando há um desequilíbrio entre as células formadoras de ossos e as células que fazem a destruição do osso, assim promove o enfraquecimento dos ossos tornando-os porosos e mais susceptíveis à fratura devido à perda dos minerais, o que causa a diminuição da densidade dos ossos e, conseqüentemente, sua espessura, além da perda da força óssea. A prática regular de treinamento de força ou resistido pode oferecer melhorias na aptidão física e na saúde de indivíduos idosos, bem como auxiliar na prevenção ou no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão arterial sistêmica, diabete mellitus, obesidade e osteoporose. Ao usarmos o treinamento de força as alterações no uso do osso não só conduzem a uma alteração na estrutura interna como, também, em sua forma externa e função. Esta reestruturação tornará o osso mais forte na direção de maior exigência. Quanto maior a pressão exercida, maior a deposição do mineral cálcio e reorganização da estrutura para suportar cargas semelhantes. Quando a pressão é maior do que os níveis normais ocorrem a adaptação e o osso mais forte. Com isso objetivou-se no presente estudo de revisão identificar os benefícios do treinamento de força na prevenção da perda de massa óssea. E, após a análise literária observou-se que o treinamento de força é o exercício ideal para a aumento da massa óssea e prevenção da osteoporose, pois a tração exercida por esses exercícios causam aumento de deposição mineral no local.

Palavras-chave: Osteoporose. Remodelagem. Osso.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (natazulian@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



FATORES AMBIENTAIS QUE AUXILIAM O TREINAMENTO DE FORÇA A PROMOVER AUMENTO DE MASSA MUSCULAR EM ADOLESCENTES

Pâmela Oleviecki¹
Adriane Carla Vanni²

O Treinamento de Força (TF) vem sendo indicado nos últimos anos como uma alternativa relevante e segura para a saúde e bem-estar das pessoas. Um programa de TF pode alterar favoravelmente parâmetros de saúde e aumentar o desempenho no esporte e nas habilidades motoras e tem a capacidade, ainda, de reduzir o risco de lesões. No entanto, é importante salientar que alguns fatores ambientais podem otimizar as funções da prática e auxiliar para um maior ganho de massa muscular. O objetivo desse estudo é fazer uma revisão de literatura trazendo alguns fatores ambientais que podem influenciar no ganho de massa muscular com o TF em adolescentes, afinal, fatores como o a qualidade do sono, uma boa alimentação e o nível de estresse que é muito comum nessa fase, podem promover alteração significativa no ganho de massa muscular e, tendo conhecimento disso, treinadores profissionais da área da saúde e “amantes” dessa prática poderão prescrever um treinamento mais eficaz e com melhores resultados. Mais especificamente, pretende-se tratar de fatores que influenciam no ganho de massa muscular, benefícios, mitos e verdades sobre o TF em adolescentes, o treinamento de força específico para adolescentes pode propiciar um ganho considerável de massa muscular, e contribuir favoravelmente para a promoção da saúde e qualidade de vida nessa faixa etária. Sendo que, após a realização do presente estudo pode-se concluir que o TF bem orientado e executado da forma correta é benéfico ao adolescente porém, devemos levar em consideração alguns fatores ambientais para ajudar no ganho de massa muscular, sabendo equilibrar uma alimentação saudável com um sono de qualidade e evitar momentos de estresse, há um ganho de massa muscular maior do que ignorando esses fatores.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Puberdade. Treinamento resistido.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (p_amyzyinha@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



MÉTODOS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

**Rosecler Salette Sfredo¹
Adriane Carla Vanni²**

A obesidade infantil é, atualmente, considerada uma das principais ameaças à saúde no mundo desenvolvido. As crianças não são incentivadas à prática de exercícios físicos, e isso, associado a uma alimentação inadequada, traz como consequência um maior aumento de peso, abalando a saúde física e mental. A obesidade nada mais é do que o desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético que as crianças, de modo geral, são capazes de autorregular. Entretanto, a interação de fatores ambientais, genéticos, hormonais, psicológicos, sociais, econômicos, entre outros, podem interferir no ganho de gordura corpórea das crianças causando algum tipo de desequilíbrio e levando à obesidade. O alto índice de obesidade na infância vem alertando os profissionais da área de saúde a buscarem maior conhecimento a respeito das causas, dos métodos de prevenção, e dos tratamentos para a obesidade, sendo que uma das preocupações a que prevalece é o impacto econômico global que esses futuros obesos poderão causar. Em concordância com estas colocações essa revisão literária descreve como podemos prevenir e tratar a obesidade infantil, fazendo uso da prática de exercícios físicos. Concluindo que crianças submetidas a programas de treinamento físico atingem resultados satisfatórios na mudança dos hábitos de vida, na composição corporal e na aptidão física. Porém, se faz necessário proporcionar atividades prazerosas que estimulem essas crianças a adotarem continuamente alguma modalidade esportiva. Outras intervenções alimentares e até mesmo psicológicas são importantes para mudar definitivamente os hábitos de crianças obesas, assim como envolver a família nessas mudanças e adaptar esse novo estilo para tornar a vida mais saudável, com menor risco de doenças e com mais qualidade.

Palavras-chave: Criança. Excesso de peso. Treinamento físico.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (rosi.sfr@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA PARA A OTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Sabrina Talgatti¹
Adriane Carla Vanni²

O presente estudo tem como proposta contribuir significativamente para a otimização do processo de envelhecimento através da dança, a qual pode promover um envelhecimento saudável. Caracteriza-se por uma pesquisa bibliográfica que busca por meio da opinião de autores e através de seus estudos contribuições frente os benefícios proporcionados pela dança nessa nova fase da vida. O envelhecimento é a fase onde as mudanças acontecem sejam elas fisiológicas ou estéticas, pois o corpo passa por muitas transformações e pode-se dizer que é um novo mundo, no qual novos grupos sociais são formados, novas escolhas são tomadas, sendo que, a cada dia mais as pessoas vão em busca de um estilo de vida saudável, isso tudo devido a preocupação em viver mais e melhor. Esse estilo de vida é procurado em atividades que lhes proporcionem alegria e, descontração além de poderem sair de casa sem depender dos filhos, realizando suas tarefas de vida diária normalmente. Também, esse estudo tem como base a explicação das transformações existentes nessa fase que se inicia aos 60 anos, qual o papel da sociedade frente às mudanças na faixa etária da população, os programas que são disponibilizados e qual sua importância para que a pessoa idosa possa sair de casa convivendo com outras pessoas da mesma idade. Destaca-se também a importância da dança como estimulante fazendo com que mesmo aposentados o corpo e a mente não parem de trabalhar proporcionando autoconfiança em si próprios. Dessa forma a dança torna-se fundamental para a pessoa idosa que está em uma fase considerada de declínio, lhes proporcionando bem – estar, prazer, melhor convívio com as pessoas, e ainda o que é mais importante para eles: não depender dos outros, seguindo sua vida normalmente.

Palavras-chave: Vida Ativa. Qualidade de vida. Bem - Estar.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (sabrina_talgatti@hotmail.com)

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EFEITOS DE DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINAMENTO SOBRE O PERFIL LIPÍDICO EM MULHERES COM DIAGNÓSTICO DE OSTEOPOROSE

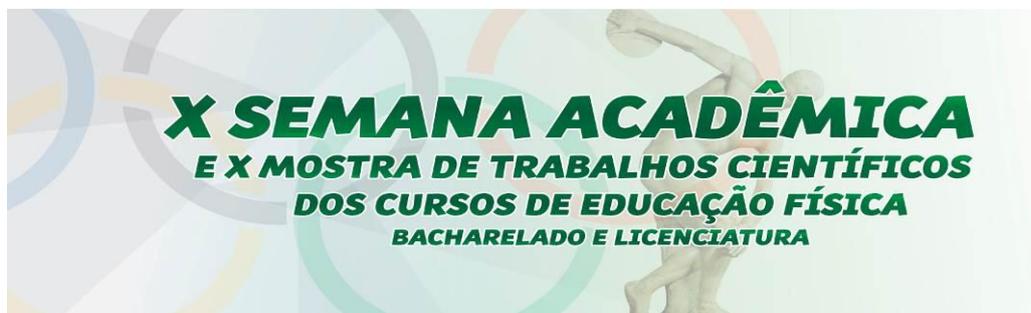
André Campos de Lima¹
Adriane Carla Vani²
Mari Lúcia Sbardelotto³

A população idosa vem aumentando gradativamente. O envelhecimento promove alterações fisiológicas, facilitando a proliferação de patologias crônico-degenerativas, destacando-se a osteoporose, que diminui a massa óssea, fazendo com que os ossos se tornem mais frágeis e, propícios a fraturas. Associado a este ciclo vicioso do processo do envelhecimento destacam-se as dislipidemias consideradas preditoras para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares (DCV) que contribuem drasticamente para o prejuízo da qualidade de vida do idoso. Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar os efeitos de diferentes programas de treinamento sobre o perfil lipídico em mulheres. A amostra voluntária foi composta por 34 mulheres idosas com diagnóstico de osteoporose. A abordagem metodológica se caracteriza como longitudinal, quase-experimental e de caráter quali-quantitativo. Para tal, foi realizada coleta de sangue para mensuração de parâmetros que compõem o perfil lipídico (CT, LDL-c, HDL-c, TG e as relações CT/HDL-c e LDL-c/HDL-c [Índices de Castelli I e II]). A amostra foi dividida aleatoriamente em 3 grupos: Treinamento de Equilíbrio (TE n=13), Treinamento de Equilíbrio e Força (TEF n=11) e Treinamento de Força (TF n=11). Os grupos realizaram os treinamentos durante 10 semanas, com uma frequência de duas sessões semanais. Após, as idosas foram reavaliadas e os resultados analisados são os que seguem: ocorreu uma melhora estatisticamente significativa nos níveis de HDL - c, TG, Castelli I no TF, enquanto o TEF melhorou o Índice de Castelli II, o TE não apresentou melhoras significativamente estatística, porém todos os grupos melhoram clinicamente seus níveis de HDL - c, TG, e Índices de Castelli I e II. Pode-se concluir que o TF se mostrou mais eficiente para a melhora dos níveis de perfil lipídico após o período de treinamento, em relação aos TE e TEF.

Palavras-chave: Envelhecimento. Programa de treinamento. Doenças Cardiovasculares.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (apfandrei@hotmail.com)

^{2,3}Professoras dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA E NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS OSTEOPORÓTICAS

Mateus Rech¹
Adriane Carla vanni²
Mari Lúcia Sbardelotto³

A taxa de sobrevivência da população vem aumentando gradativamente nos últimos anos. Contudo, esse ganho acarreta em diversas consequências na vida da população idosa, que podem ser positivas ou negativas. Os idosos têm mais tempo para concretizar seus planos de vida, mas em contrapartida, com a diminuição do seu metabolismo e da resposta dos hormônios no corpo, há uma tendência aumentada para degenerações, tais como a osteoporose, que, se não tratada, leva a complicações provenientes da perda óssea e muscular, que podem causar quedas e promover fraturas que podem inviabilizar o bem-estar e a independência do idoso. Assim, o presente estudo tem o objetivo de verificar os efeitos do treinamento resistido na força e na qualidade de vida de idosas osteoporóticas. A abordagem metodológica se caracterizou como longitudinal quase experimental e de caráter quali-quantitativo. Para tal, foi realizada anamnese, aplicado o questionário QUALEFFO-41 e mensurada a força muscular através de um dinamômetro manual e de um dinamômetro hidráulico analógico. Para a amostra, foram selecionadas idosas com diagnóstico de osteoporose. As voluntárias realizaram o treinamento durante dez semanas, com uma frequência de duas sessões semanais. Após, as mesmas foram reavaliadas e os resultados analisados são uma melhora na força dos extensores de joelho, enquanto os outros movimentos musculares como a flexão de joelho, a abdução de quadril, a extensão de ombro, a flexão de ombro e a preensão palmar não apresentaram resultado significativo. A qualidade de vida analisada através do questionário QUALEFFO-41 também não obteve resultado significativo. Com o estudo presente pode ser concluído que seriam necessários novos estudos com outros testes.

Palavras-chave: Osteoporose. Treinamento de Força. Bem-estar.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (mateusrech120@yahoo.com.br)

^{2,3}Professoras dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FLEXIBILIDADE, EQUILÍBRIO E AGILIDADE DE IDOSAS COM OSTEOPOROSE

Cristian Lenon Andreolla¹
Adriane Carla Vanni²
Mari Lúcia Sbardelotto³

A taxa de sobrevivência da população vem aumentando gradativamente nos últimos anos. Contudo, isso acarreta em diversas consequências na vida da população idosa, que podem ser positivas ou negativas, ou seja, os idosos têm mais tempo para concretizarem seus planos de vida, mas em contrapartida, com a diminuição do seu metabolismo e da resposta dos hormônios no corpo, há uma tendência aumentada para degenerações, tais como a osteoporose, que se não tratada, leva à complicações provenientes da perda óssea e força muscular, que, se traduzido em quedas podem levar à fraturas que inviabilizam o bem-estar e a independência do idoso. Dessa forma, o presente estudo objetivou verificar as respostas que o treinamento de força apresenta frente as variáveis de flexibilidade, equilíbrio e agilidade, que, neste contexto, denotam grande importância. A abordagem metodológica foi longitudinal, quase-experimental e de caráter quali-quantitativo. Para tal, foi realizada anamnese, avaliado o encurtamento muscular de ísquios tibiais e iliopsoas através do teste de sentar e alcançar no Banco de Wells, o equilíbrio com aplicação da Escala de Equilíbrio de Berg e a agilidade com o teste Timed Up & Go. Participaram do estudo 07 idosas com diagnóstico de osteoporose, que realizaram, durante 10 semanas, com uma frequência de duas sessões semanais, exercícios de força. Os resultados da avaliação inicial foram comparados com os da avaliação final e pode-se inferir um ganho estatisticamente significativo tanto na flexibilidade, quanto no equilíbrio, e na agilidade. Conclui-se, portanto, que o treinamento resistido, por proporcionar ganhos morfofuncionais positivos nos indivíduos que o praticam, é de grande valia no tratamento das degenerações que afetam naturalmente a saúde da população idosa.

Palavras-chave: Perda óssea. Envelhecimento. Capacidades físicas.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI CAMPUS DE ERECHIM (cr.andreolla@gmail.com)

^{2,3}Professoras dos Cursos de Educação Física - URI ERECHIM



X SEMANA ACADÊMICA
E X MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA

