

XI SEMANA ACADÊMICA

E XI MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA



29 DE AGOSTO A 02 DE SETEMBRO DE 2017

ANAIS DO EVENTO

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

**XI Semana Acadêmica e XI Mostra de Trabalhos
Científicos dos Cursos de Educação Física Bacharelado e
Licenciatura da URI Erechim**

ANAIIS

Organizadores:

Alessandra Dalla Rosa da Veiga

Flávio Zambonato

Adriane Vanni



XI SEMANA ACADÊMICA

E XI 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

S471a Semana Acadêmica e XI Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura (11. : 2017 : Erechim, RS)
Anais [recurso eletrônico] : XI Semana Acadêmica e XI Mostra de Trabalhos Científicos Dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura. – 2017.

ISBN 978-85-7892-140-8

Modo de acesso:

http://www.uricer.edu.br/site/informacao.php?pagina=publicacoes&id_sec=125&cod=54

Título da página da Web (acesso em: 20 ago. 2017).

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

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

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

1. Recreação escolar 2. Treinamento funcional 3. Reabilitação cardíaca 4. Saúde
5. Pesquisa científica 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

APRESENTAÇÃO

A XI Semana Acadêmica e XI Mostra de Trabalhos Científicos dos Cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura realizada de 13 a 21 de novembro de 2017 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.

Objetiva a dar visibilidade aos trabalhos desenvolvidos nos cursos de Educação Física, tanto na modalidade Licenciatura quanto Bacharelado. Sendo assim, o evento recebeu trabalhos de caráter multidisciplinar, produzidos por acadêmicos e professores dos cursos de Educação Física e áreas afins.

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

XI SEMANA ACADÊMICA

E XI MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
A EXPRESSIVIDADE NA DANÇA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
ADAPTAÇÃO DOS ESPORTES NO ÂMBITO ESCOLAR POR MEIO DE INTERVENÇÕES REALIZADAS PELOS PIBIDIANOS NA ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA DR. SIDNEY GUERRA, ERECHIM – RS	9
DIA DO DESAFIO, UMA PRÁTICA ESCOLAR	10
PAINTBALL: UMA PRÁTICA POSSÍVEL NA VIVÊNCIA ESCOLAR	11
O RESGATE DO JOGO DE PETECA	12
RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA E A UNIVERSIDADE SEM LIMITES	13
LESÕES NO BASQUETEBOL: UMA REVISÃO	14
FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTES E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO ...	15
A VIDA DO JUDOCA PEDRO HENRIQUE BAIDEK	16
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL	17
DIA DO DESAFIO, UMA PRÁTICA ESCOLAR	18
INCLUSÃO POR MEIO DO BASQUETE SOBRE RODAS	19
INICIAÇÃO AO BASQUETEBOL NA ESCOLA: UM ESTUDO DE REVISÃO	20
MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DO BASQUETEBOL	21
PAINTBALL: UMA PRÁTICA POSSÍVEL NA VIVENCIA ESCOLAR	22
PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	23
PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	24
PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA	25
REVISÃO DE MÉTODOS DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL	26
ACANTONAMENTO OLÍMPICO FEMININO NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM	27
ATIVIDADES OLÍMPICAS NO CENTRO OCUPACIONAL E DE ATIVIDADES PROFISSIONALIZANTES CL ALBANO FREY	28
EDUCAÇÃO OLÍMPICA POR MEIO DO BADMINTON NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	29
MINI TÊNIS NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM: DESENVOLVENDO OS VALORES OLÍMPICOS	30
PARTICIPAÇÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM NO 11º FÓRUM INTERNACIONAL DA JUVENTUDE PIERRE DE COUBERTIN	31

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

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA E A UNIVERSIDADE SEM LIMITES.....	32
RELATO DE PARTICIPAÇÃO NO 23º SUMMER DEAFLYMPICS SAMSUN 2017	33
VIII FESTIVAL DE DANÇA: AS COISAS BOAS DA VIDA	34
PARALÍMPIADAS E INCLUSÃO: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE A INSERÇÃO DE MODALIDADES PARALÍMPICAS NO ÂMBITO ESCOLAR	35
ANÁLISE DOS EFEITOS DA CAMINHADA DIÁRIA ACIMA DE 7.500 PASSOS: UM ESTUDO DE CASO.....	36
DESENVOLVIMENTO MOTOR NA EDUCAÇÃO INFANTIL	37
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM MULHERES NA CIDADE DE SÃO VALENTIM – RS	38
BALLET CLÁSSICO E GINÁSTICA RÍTMICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO DE REVISÃO	39
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA IMPORTÂNCIA NA INFÂNCIA: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	40
A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UM ESTUDO DE REVISÃO	41
O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO	42
NÍVEL DE SOBREPESO E OBESIDADE DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE ERECHIM-RS.....	43
EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FORÇA COM ALTO NÚMERO DE REPETIÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UM INDIVÍDUO SEDENTÁRIO: UM ESTUDO DE CASO.....	44
EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ: OTIMIZANDO A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ	45
A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA ATÉ A FALHA MUSCULAR CONCÊNTRICA: UMA REVISÃO	46
A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A OTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO	47
A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO AS LOMBALGIAS EM SOCORRISTAS DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR.....	48
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE E APÓS A GESTAÇÃO SEGUNDO A PERCEPÇÃO DE MULHERES QUE FORAM GESTANTES, DE UMA CLÍNICA OBSTÉTRICA DA CIDADE DE ERECHIM-RS	49
AS RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A QUALIDADE DO SONO: UMA REVISÃO	50
BENEFÍCIOS DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS COM ALTERAÇÕES OSTEOMUSCULARES.....	51

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

OS EFEITOS DA DANÇA HIP HOP NAS CAPACIDADES MOTORAS DE MENINAS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM/RS E DE IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO UNIVERSIDADE SEM LIMITES DA URI ERECHIM/RS..... 52

BENEFÍCIOS DA DANÇA EM CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN – REVISÃO DE LITERATURA 53

A EXPRESSIVIDADE NA DANÇA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Bruna Marques Giacomelli¹
Elisabete Patrícia Gallina²

Tendo em vista a correlação entre a importância da expressividade corporal na dança e o papel educativo da escola no desenvolvimento do aluno enquanto construtoras da postura e da personalidade da criança elaborou-se este trabalho, com o objetivo de analisar os registros históricos da dança, a importância da expressividade na dança, corporeidade e movimento no ambiente escolar. Partindo de uma pesquisa de revisão bibliográfica, buscou-se identificar a importância do ensino da dança nas escolas através do mundo expressivo. Além de verificar pontos relevantes das contribuições da dança oferecida nas escolas, tanto para o desenvolvimento motor e cognitivo, quanto social e afetivo dos alunos, além disso, salientar durante a pesquisa a importância de trabalhar a expressividade no âmbito escolar, bem como no conteúdo da dança, oportunizando o ser humano a expressar sensações, emoções, sentimentos e pensamentos através de seu corpo, no qual o mesmo consiga compreender que para expressar seus próprios atos não precisa de instrumento algum, mas que, seu corpo é o próprio instrumento. Contudo, entende-se que a expressão corporal na dança exerce e amplia todas as potencialidades humanas e é de notória necessidade que haja uma valorização dessa atividade para o desenvolvimento do ser humano, da sua cultura e qualidade de vida desde a vida escolar, além disso, é importante que o ser humano consiga encontrar na dança, expressiva ou não, a superação dos limites de seus movimentos corporais. Além disso, a dança precisa ser estudada, entendida e aprimorada em suas teorias, pois ela contribui muito para a formação total do indivíduo. Dançar é humano e é uma atividade mágica fundada na beleza da energia enquanto movimento produzido pelo corpo.

Palavras-chave: Movimento. Crianças. Expressão Corporal.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Erechim (b.r.u_17@hotmail.com)

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim

ADAPTAÇÃO DOS ESPORTES NO ÂMBITO ESCOLAR POR MEIO DE INTERVENÇÕES REALIZADAS PELOS PIBIDIANOS NA ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA DR. SIDNEY GUERRA, ERECHIM – RS

João Marcelo Tabaczinski¹
Christian Hartmann¹
Cristiane Alcedine de Lima¹
Daniela Dalabona¹
Elisandra Bruschi Maletzke¹
Pâmela Ongaratto Pan¹
Flávio Zambonato²

Introdução: O seguinte trabalho busca descrever a respeito da adaptação de esportes como: Futsal, Handebol, Voleibol e Basquete, nas aulas de Educação Física a partir das intervenções realizadas pelos bolsistas do programa PIBID, na Escola de Educação Básica Dr. Sidney Guerra, da cidade de Erechim – RS, com o intuito de trazer o conhecimento básico sobre os esportes citados, aos alunos realizando adaptações, conforme necessárias, como quando ocorrem: falta de materiais, espaço inadequado, baixa técnica dos alunos ou número de alunos presentes nas aulas forem baixos. **Objetivo:** Proporcionar aos alunos os conhecimentos básicos sobre os esportes, melhorando aspectos sociais e físicos, como: Coordenação motora, raciocínio, agilidade, mostrar aos estudantes que é possível praticar qualquer modalidade, independentemente das limitações de cada um, do ambiente ou dos materiais disponíveis. **Metodologia:** A metodologia utilizada para pesquisa foi de caráter qualitativo, exploratório e experimental. Foi realizada a coleta de referências bibliográficas pertinentes ao tema, que foram lidas, analisadas e discutidas, para chegar-se a conclusão dos resultados obtidos. As aulas práticas foram aplicadas por acadêmicos, bolsistas do PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência), por exemplo no voleibol, inicialmente foi apresentado o jogo de câmbio, para trazer uma iniciação na modalidade, fazendo com que os alunos entendessem alguns fundamentos, regras e movimentos como a rotação. Em seguida, quando foi trabalhado o vôlei propriamente dito, no primeiro momento, foi permitido que os educandos encaixassem a bola na recepção devido à dificuldade de alguns em fazer o primeiro toque, o segundo e o terceiro foram feitos normalmente como no jogo normal. **Conclusão:** A partir das intervenções, podemos concluir que é possível ensinar os esportes aos estudantes mesmo de maneira adaptada, utilizando de criatividade, flexibilidade e domínio de conceitos e conteúdo a serem realizados de forma adaptada

Palavras-chave: Intervenções. Escola. Adaptação. Aprendizado.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Erechim (00joao@hotmail.com.br), Bolsistas do Programa PIBID/CAPEs na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI ERECHIM-RS.

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim e Coordenador do PIBID/Sub-Área Educação Física-URI ERECHIM-RS

DIA DO DESAFIO, UMA PRÁTICA ESCOLAR

Lana Mara Colombo¹
Gabriel Pomieczinski Sigognini¹
Gabriela Galli Pomieczinski¹
Douglas Todescato Cavaletti¹
Vanessa Kurek¹
Flávio Zambonato²

Introdução: O dia do desafio é uma campanha mundial para incentivar o público em geral para à pratica regular de atividades físicas em benefício da saúde e bem-estar. O evento ocorre em uma única data anual sendo a última quarta-feira do mês de maio. Neste dia as cidades fazem uma forma de competição entre as mesmas com o intuito de levar o maior número de pessoas a praticar e vivenciar atividades físicas. Devido a esses fatores o objetivo da prática diferenciada possibilitou uma quebra da rotina diária em sala de aula. As atividades realizadas no Dia do Desafio proporcionaram aos estudantes um incentivo a participação das mesmas, bem como uma maior interação entre um grande grupo de pessoas que levou ao êxito da atividade. **Objetivo:** Atrair um público amplo de pessoas, incentivando-as a saírem de suas rotinas e realizarem toda e qualquer ação que envolva movimento do corpo. **Metodologia:** A atividade proporcionada pelos bolsistas na manhã de quarta feira executada durante aproximadamente 15 minutos, na qual o Dia do Desafio sugere, os estudantes e demais membros da comunidade escolar foram convidados a participar onde estas contaram com algumas brincadeiras e também movimentos coreografados ao som de músicas. **Resultados:** As ações proporcionaram interação entre todos os participantes e descontração dos mesmos. **Conclusão:** Este programa teve suma importância por ser realizado no ambiente escolar, onde além do incentivo a prática de atividades físicas proporcionou ludicidade ao momento.

Palavras chave: Atividades Físicas. Dia do Desafio. Escola. Estudantes.

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

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

PAINTBALL: UMA PRÁTICA POSSÍVEL NA VIVÊNCIA ESCOLAR

Gabriel Pomieczinski Sigognini¹
Douglas Todescato Cavalet¹
Gabriela Galli Pomieczinski¹
Lana Mara Colombo¹
Vanessa Kurek¹
Flávio Zambonato²

Introdução: O Paintball é reconhecido mundialmente como um esporte de combate, onde são utilizadas armas de pressão que disparam bolas com tinta colorida. O mesmo é disputado em um campo aberto com esconderijos e obstáculos que dificultam a visão dos participantes e ajuda os mesmos a não serem atingidos. O intuito da aplicabilidade dessa atividade foi instigar os estudantes da Escola Estadual Normal José Bonifácio a criar estratégias de ataque para invadir o campo adversário e também táticas de defesa de si próprio ou de algum objetivo. **Objetivo:** Proporcionar aos estudantes uma vivência adaptada para que tenham um aprendizado desta modalidade à qual exige extrema atenção dos escolares motivando-os para esta atividade. **Metodologia:** Esta pratica contou com a utilização de objetos e materiais disponíveis na escola, adaptando-os para atividade no ginásio poliesportivo onde os estudantes utilizaram bolas de iniciação como munição para atingir o adversário. Utilizaram também plintos, colchonetes, bancos, cones, e os próprios pilares como esconderijo servindo como forma de proteção para evitar que fossem atingidos. **Resultados:** Percebeu-se que com a aplicação da atividade, os estudantes mostraram se, interessados a participarem da mesma tendo um bom envolvimento e aceitação no decorrer da atividade proposta. **Conclusão:** Com isso consideramos que o esporte pode ser trabalhado nas aulas de Educação Física de forma lúdica e prazerosa, dessa maneira fazendo com que os estudantes se reunissem para planejarem estratégias de defesa e ataque auxiliando no companheirismo e trabalho em grupo dos mesmos justamente pela característica dinâmica da atividade.

Palavras chave: Estudantes. Escola. Lúdico. Paintball.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Erechim (gabriel.sigognini@gmail.com).

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

O RESGATE DO JOGO DE PETECA

Christian Hartmann¹
Cristiane Alcedine de Lima¹
Daniela Dalabona¹
Elisandra Bruschi Maletzke¹
Pâmela Ongaratto Pan¹
Flávio Zambonato²

Introdução: A peteca, por ser um objeto lúdico difundido na cultura popular brasileira que sobreviveu a sucessivas gerações é hoje, além de passatempo, também considerada como modalidade esportiva. O presente estudo possui como tema o resgate do jogo de peteca, como modalidade a ser utilizada nas aulas de Educação Física Escolar. Assim sendo o problema encontrado para esta intervenção foi a dificuldade da aceitação dos estudantes por ser um jogo que tem sua associação a atividades e jogos infantis. Por sua vez, a prática desta modalidade apresentada de forma descontraída aos estudantes, tende a promover a socialização entre seus pares e proporcionar aos mesmos quando executado, o sentir, o pensar, o aprender, o desenvolver-se, aplicando esquemas mentais e corporais, transformando o real, segundo suas necessidades e desejos. **Objetivo:** Despertar o interesse dos praticantes por essa modalidade. **Metodologia:** A proposta apresentada pelos bolsistas de utilizar esta atividade como uma intervenção para as aulas de Educação Física Escolar é o resgate desta prática, através da adaptação da mesma. A metodologia aplicada foi realizada por meio de uma explanação, a qual, foram apresentadas as regras básicas e as diferentes formas de confeccionar a peteca, sendo elas: de palha de milho como faziam os índios, pano ou couro, recheadas de algodão ou cortiça, com penas coloridas de galinha ou de peru. **Resultados:** Notou-se uma ampla participação dos estudantes, onde os mesmos, através da prática, consolidaram um aprendizado e um aperfeiçoamento de diversas habilidades que o jogo de peteca exige. **Conclusão:** Desta forma, consideramos que esta modalidade pode ser trabalhada no âmbito escolar, como uma prática pedagógica recreativa, a qual, envolve os estudantes de maneira íntegra, pela sua característica lúdica e dinâmica.

Palavras chave: Estudantes. Escola. Intervenção. Jogo.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Licenciatura - URI Erechim (hartmann.christian@hotmail), Bolsistas do Programa PIBID/CAPES na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI ERECHIM-RS.

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim e Coordenador do PIBID/Sub-Área Educação Física-URI ERECHIM-RS.

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA E A
UNIVERSIDADE SEM LIMITES**

Lucas Fernando Camerini¹
José Luis Dalla Costa²
Edenir Serafini²
Bruno Felipe Assoni Faleiro²

O presente trabalho relata a experiência de um acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, participante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) ministrando aulas para um grupo de mulheres da terceira idade integrantes do projeto “Universidade sem Limites” da URI Erechim, por meio de um Programa de Educação Olímpica (EO). O projeto Universidade sem Limites objetiva integrar as mulheres da melhor idade, em atividades que proporcionem a inserção na sociedade, elevem a auto-estima das participantes e promovam o conhecimento em todos os momentos da vida. O Programa de EO da URI Erechim está institucionalizado por meio da Resolução 1520/Conselho Universitário/2011 que dispõe sobre a criação do Programa de Extensão em EO. As aulas acontecem nas dependências da URI Erechim, 02 vezes por semana com a participação aproximadamente de 18 idosas. Durante as aulas as idosas vivenciam diversas atividades, tais como: Basquetebol, Futebol, Handebol, Câmbio, Aulas de musculação, flexibilidade, recreação, memória. As aulas visam disseminar os Valores Olímpicos (VO) (Respeito, Amizade e Excelência), juntamente com a busca por saúde e qualidade de vida. Durante as aulas, observou-se que os VO foram colocados em prática pelas alunas participantes, por meio da socialização e pela convivência com o professor e as colegas, estimulando as alunas a desenvolverem sentimentos uma pelas outras, trabalho em equipe nas atividades em grupo, amizades, reflexões e inclusão social. Atividades culturais, cognitivas, recreativas e exercícios físicos auxiliam as idosas no desenvolvimento de suas ações rotineiras. Salienta-se a importância do planejamento das atividades práticas, do desenvolvimento das habilidades de comunicação, da inovação nas ações elaboradas para que os resultados do projeto sejam positivos. Esse relato busca ressaltar para o futuro profissional de Educação Física a importância de aliar os conhecimentos teóricos das diversas disciplinas com a execução prática dos mesmos.

Palavras-chave: Universidade sem limites. Programa de educação olímpica. Qualidade de vida.

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

² Ciências da Saúde - URI Erechim.

Apoio Financeiro: URI Erechim

LESÕES NO BASQUETEBOL: UMA REVISÃO

Tainá Hining¹
Fernando Borzio Martins¹
Laysla Ariana Zaions¹
Nathana Muller¹
Alessandra Dalla Rosa Da Veiga²

Introdução: durante o longo e rigoroso inverno de Massachussets, no ano de 1891, a prática de esportes ao ar livre era quase impossível. As atividades eram limitadas a aulas de ginástica que pouco estimulava os alunos, então Luther Halsey Gullick, convocou o professor James Naismith, para que ele criasse um jogo sem violência, que estimulasse os alunos a praticarem esportes durante o inverno, e que também pudesse ser praticado em áreas abertas durante o verão. O basquete é um esporte que envolve esforços breves e intensos, o qual exige grande coordenação e movimentação. O fato de o basquete ser um esporte com grande exigência física, técnica e tática, torna os treinamentos mais extenuantes e fatigáveis, fazendo com que o atleta que busca perfeição se esforce mais. Assim, altas cargas de treinamento, disputas mais acirradas, e aumento de contato entre os adversários facilita o alto nível de lesões. **Objetivo:** este estudo foi descrever as causas de lesões ocasionadas em atletas de basquetebol por meio de uma revisão de literatura. **Conclusão:** devido a sua exigência física de técnica e tática, carga de treino elevado, disputas acirradas e maior contato entre os adversários, o nível de ocorrerem lesões aumenta. Para prevenir os atletas, é de extrema importância que os treinos atuem como forma de prevenção de possíveis lesões. O acompanhamento de um preparador físico responsável e competente, para a prevenção de lesões é imprescindível.

Palavras-chave: Lesões. Basquetebol. Atletas.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (taai-hining@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

**FATORES MOTIVACIONAIS EM INICIANTES E PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

Alex Cechet¹
Angélica Fátima Frazzini¹
Fernando Borzio¹
Michael Mioto Alberti¹
Adriane Carla Vanni²

O presente estudo visa discorrer sobre a importância da identificação dos fatores motivacionais que levam os indivíduos iniciarem e permanecerem na prática da musculação em academias. A metodologia foi realizada por meio de estudos de revisão, com auxílio de livros e artigos científicos, que ajudaram muito na construção e desenvolvimento do trabalho. Existem elementos que são fundamentais para que o indivíduo sinta a sensação de bem estar e satisfação quando executa alguma ação. Esses elementos estão relacionados à motivação, fator importante para que um indivíduo tome uma iniciativa. A motivação pode ser considerada interna ou externa; a motivação interna está relacionada a si própria, é a motivação que vem da própria pessoa e, a motivação externa está relacionada às influências de outras pessoas e às influências que o ambiente exerce sobre o indivíduo. Existem seis dimensões motivacionais, sendo elas: prazer, sociabilidade, estética, controle de estresse, saúde e competitividade as quais podem ser analisadas com o propósito de analisar a motivação. A motivação está presente em tudo que fazemos em qualquer área de trabalho. Uma pessoa motivada é capaz de fazer e aprender muito mais do que alguém desmotivado. Se tratando de atividade física e exercícios físicos, essas dimensões são fundamentais para saber por que uma pessoa pratica musculação ou porque ela pensa em iniciar esse tipo de atividade. A musculação é uma das atividades mais praticadas, mas muitas pessoas não conseguem dar continuidade nessa prática por falta de motivação e incentivo e por esse motivo algumas pessoas não tornam disso um hábito. Através da aplicação do inventário IMPRAF-54 e uma pergunta descritiva, são possíveis descobrir quais das seis dimensões motivacionais levam os indivíduos a prática e a permanência da prática de musculação nas academias. É importante que o profissional de educação física procure identificar esses fatores motivacionais em seus alunos.

Palavras-chave: Treino de força. Motivação. Exercício físico.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (taai-hining@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

A VIDA DO JUDOCA PEDRO HENRIQUE BAIDEK

Pedro Henrique Baidek¹
Daiane Pegoraro¹
Stefany Krebs¹
Kelly Centenaro Giacometti¹
Edenir Serafini²
José Luis Dalla Costa²

O presente trabalho relata a trajetória no Judô do acadêmico do quarto semestre do Curso de Educação Física Licenciatura da URI Erechim Pedro Henrique Baidek. O judoca teve seu primeiro contato com o Judô aos 10 anos de idade, fazendo parte da Escolinha de Judô da Escola de Educação Básica da URI Erechim, a qual, ainda participa agora como monitor, evoluindo em seus aspectos motores, sociais e cognitivos, contando com o apoio e companheirismo de todos os colegas. Pedro é atleta de competição da URI/ASSERJU (Associação Erechim de Judô) e faz parte do Projeto Judô para Todos (atletas com síndrome de Down). Este projeto é gerido pela Confederação Brasileira de Judô, localizada no Rio de Janeiro e apresenta como objetivo incentivar e divulgar a prática do Judô para pessoas que apresentam alguma limitação motora ou cognitiva. Conta com uma rotina repleta de atividades com acompanhamento nutricional, aula com personal training (preparação física) e duas vezes na semana faz Kumon de Língua Portuguesa, monitoria e treinos de Judô na Universidade. Em 2015, recebeu o convite para participar da sua primeira competição nacional, o Open São Paulo de Judô para Todos, conquistando a medalha de prata e a convocação para a Seleção Brasileira de Judô para Todos. Atualmente conta com 20 medalhas em competições, sendo seis de ouro, seis de prata e oito de bronze, estaduais (Bento Gonçalves, Lajeado, Passo Fundo e Porto Alegre), nacionais (São Paulo, Rio de Janeiro e Santa Catarina) e internacionais (Ravenna/Itália e Baarlo/Holanda). Em 2016, Pedro recebeu do Poder Legislativo de Erechim a Medalha Mérito Legislativo juntamente com seu treinador/professor Giuliano Jacques Liotto. Aos seus 19 anos, Pedro almeja ser um Professor de Educação Física atuando especificamente com o Judô e colaborando com o desenvolvimento deste esporte e principalmente de seus alunos.

Palavras-chave: Educação. Judô. Inclusão social.

¹Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (neivabai@yahoo.com.br)..

²Ciências da Saúde - URI Erechim.

XI SEMANA ACADÊMICA

E XI MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Fernando Borzio Martins¹

Alex Cechet¹

Laysla Zions¹

Tainá Hining¹

Alessandra Dalla Rosa Da Veiga²

Entre as modalidades da prática de exercícios físicos o treinamento funcional é cada vez mais procurado por pessoas, atletas ou não, que buscam um corpo saudável com bom condicionamento, independente da idade. O treinamento funcional desenvolve algumas capacidades motoras como equilíbrio, coordenação, resistência muscular localizada, agilidade e propriocepção, além destas capacidades desenvolve conjuntamente força, potência, resistência, flexibilidade, agilidade, sinestesia, controle corporal, equilíbrio estático e dinâmico. É uma modalidade de treinamento que atende alguns objetivos específicos, desde a reabilitação até a performance esportiva, envolvendo um público variado e com diversos níveis de adaptação física, comprovando ser um método flexível e ilimitado, que apresenta infinitas adaptações. O presente estudo teve como objetivo verificar através da literatura os benefícios do treinamento funcional, buscou-se referências em fontes científicas, portais de periódicos da CAPES, Scielo, Google Acadêmico entre outros. Os estudos encontrados mostram que o treinamento funcional é uma prática recomendada para indivíduos que buscam reduzir os níveis de gordura corporal e controlar a obesidade, beneficiando tanto as condições de saúde quanto promovendo a independência desse público. Foi verificado melhora na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida, bem como no desempenho das atividades de vida diária de mulheres idosas. Além de benefícios relacionados a propriocepção e o equilíbrio de pessoas com deficiência visual, possibilitando a inclusão de portadores desse tipo de deficiência às práticas corporais, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida, sociabilidade, saúde, liberdade e autonomia. Podemos concluir com os estudos encontrados e realizados com diferentes populações que o treinamento funcional proporciona muitos benefícios influenciando positivamente no desempenho funcional de quem se submete a esse tipo de treinamento. E, quando acompanhados por um profissional de Educação Física, os seguidores desta modalidade têm a possibilidade de alcançar a funcionalidade corporal natural de seu organismo, proporcionando um corpo saudável e bem condicionado.

Palavras-chave: Treinamento. Exercício. Treinamento funcional. Benefícios.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (feborziomartins@gmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

DIA DO DESAFIO, UMA PRÁTICA ESCOLAR

Lana Mara Colombo¹
Gabriel Pomieczinski Sigognini¹
Gabriela Galli Pomieczinski¹
Douglas Todescato Cavaletti¹
Vanessa Kurek¹
Flávio Zambonato²

Introdução: O dia do desafio é uma campanha mundial para incentivar o público em geral para à pratica regular de atividades físicas em benefício da saúde e bem-estar. O evento ocorre em uma única data anual sendo a última quarta-feira do mês de maio. Neste dia as cidades fazem uma forma de competição entre as mesmas com o intuito de levar o maior número de pessoas a praticar e vivenciar atividades físicas. Devido a esses fatores o objetivo da prática diferenciada possibilitou uma quebra da rotina diária em sala de aula. As atividades realizadas no Dia do Desafio proporcionaram aos estudantes um incentivo a participação das mesmas, bem como uma maior interação entre um grande grupo de pessoas que levou ao êxito da atividade. **Objetivo:** Atrair um público amplo de pessoas, incentivando-as a saírem de suas rotinas e realizarem toda e qualquer ação que envolva movimento do corpo. **Metodologia:** A atividade proporcionada pelos bolsistas na manhã de quarta feira executada durante aproximadamente 15 minutos, na qual o Dia do Desafio sugere, os estudantes e demais membros da comunidade escolar foram convidados a participar onde estas contaram com algumas brincadeiras e também movimentos coreografados ao som de músicas. **Resultados:** As ações proporcionaram interação entre todos os participantes e descontração dos mesmos. **Conclusão:** Este programa teve suma importância por ser realizado no ambiente escolar, onde além do incentivo a prática de atividades físicas proporcionou ludicidade ao momento. **Palavras chave:** Atividades Físicas, Dia do Desafio, Escola, Estudantes.

Palavras-chave: atividades físicas. Dia do desafio. Escola. Estudantes.

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

²Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

INCLUSÃO POR MEIO DO BASQUETE SOBRE RODAS

Kelly Centenaro Giacometl¹
Stefany Krebs¹
Gustavo Lopes Gomes¹
Bruno Felipe Assoni Faleiro²
Daiane Pegoraro²
Alessandra Dalla Rosa Da Veiga³

O presente trabalho busca relatar por meio de uma revisão bibliográfica as formas de inclusão de pessoas com deficiências físicas no esporte do basquetebol sobre rodas e mostrar os benefícios da prática do paradesporto. As Primeiras modalidades de esporte adaptado tiveram origem na Inglaterra e nos Estados Unidos da América. Na Inglaterra, por iniciativa do médico Ludwig Guttmann, indivíduos com lesão medular ou amputações de membros inferiores começaram a praticar esportes em um hospital como forma de reabilitação e inclusão. As dificuldades enfrentadas pelos cadeirantes e amputados no cotidiano, é amenizada no âmbito do basquetebol sobre rodas, pois o esporte é adequado para a prática desportiva e conta com cadeiras específicas para a modalidade, diminuindo as dificuldades na participação e inclusão dessas pessoas no paradesporto. Anteriormente a esse processo de adaptação, o conhecimento dos participantes sobre o basquetebol era limitado, após pode-se mostrar e relatar que por meio do esporte, sendo ele qual for, pessoas com necessidades especiais podem ser incluídas, exercendo qualquer papel dentro da sociedade. Assim, podem praticar esportes de alto nível, aumentar a autoestima e sociabilizar-se sem medo de não conseguir, mostrando que o esporte traz inúmeros benefícios tanto físicos como sociais para o cadeirante. Sendo assim percebe-se que o paradesporto do basquetebol sobre rodas viabiliza a inclusão de pessoas com deficiência física gerando benefícios não somente na saúde, mas sim unificando com a mente e o corpo como um todo.

Palavras-chave: Paradesporto. Basquetebol sobre rodas. Inclusão.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (kellycentenarogiacometl@gmail.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

³ Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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

INICIAÇÃO AO BASQUETEBOL NA ESCOLA: UM ESTUDO DE REVISÃO

Josiane Klosinski¹
Tatiane Calderolli¹
Isadora Maria Fantini Tomazin¹
Renata Burtuli¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

Este estudo teve como objetivo identificar como acontece a iniciação do basquetebol na escola, por meio de uma revisão bibliográfica. Os objetivos da iniciação esportiva ficam por várias vezes presos a questões desnecessárias que acabam perdendo o principal foco do processo de ensino e aprendizagem: as necessidades, possibilidades e interesses das crianças e adolescentes que fazem parte de uma aula de educação física. A importância do incentivo do professor da disciplina também é de grande relevância para um ensino aprendizagem eficaz, o esporte deve ser proporcionado aos alunos de forma lúdica para que o desenvolver das habilidades da criança seja espontâneo. Este estudo focou na iniciação esportiva na escola voltada ao jogo de basquetebol, pois através da iniciação desta modalidade acredita-se que um grande conhecimento de cultura e de história desse esporte pode ser possibilitado aos envolvidos. O professor de Educação Física deve fazer o ensino do basquetebol na Educação Física uma prática onde o ambiente possa promover o desenvolvimento social, motor e cognitivo e a aprendizagem modalidade de forma prazerosa. O interesse da criança no primeiro momento está relacionado a vontade de jogar livremente, e se familiarizar com os aspectos tático, técnico e físico do basquetebol. Dessa forma, o aluno conseguirá transferir os princípios operacionais para as situações de jogo vivenciadas. Os professores atribuem um significado muito positivo às possibilidades pedagógicas que o ensino do basquetebol propicia, ressaltando que a prática do basquetebol na escola vai além dos aspectos metodológicos e técnicos: possibilita também a integração dos envolvidos e se apresenta centrada numa proposta pedagógica que vise à formação integral dos estudantes.

Palavras-chave: Basquetebol. Iniciação esportiva. Modalidade coletiva.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicas do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (josiiklosinski@uricer.edu.br).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DO BASQUETEBOL

Renata Burtuli¹
Isadora Tomazin¹
Josiane Klosinski¹
Tatiane Calderolli¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

O presente estudo objetivou identificar os motivos de desistência da prática esportiva do Basquetebol, por meio de uma revisão bibliográfica. Identificou-se que há inúmeros fatores envolvidos na evasão da prática dessa modalidade esportiva, dentre os quais, considerou-se em destaque: influência da mídia, falta de incentivo familiar, conflitos com o treinador, bem como a falta de tempo. Buscou-se então, na literatura, quais seriam as formas de tentar reduzir essa evasão, como motivar os atletas a permanecerem e evoluírem nos aspectos técnicos e táticos desse esporte. A literatura aponta como uma possibilidade a presença da família, o apoio dos amigos e pessoas próximas nesse desenvolvimento, além da manutenção de um bom relacionamento com o treinador, e o convívio social da equipe.

Palavras-chave: Basquetebol. Motivação. Desistência.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicas do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (renataburtuli@gmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

PAINTBALL: UMA PRÁTICA POSSÍVEL NA VIVENCIA ESCOLAR

Gabriel Pomieczinski Sigognini¹

Douglas Todescato Cavalet¹

Gabriela Galli Pomieczinski¹

Lana Mara Colombo¹

Vanessa Kurek¹

Flávio Zambonato²

Introdução: O Paintball é reconhecido mundialmente como um esporte de combate, onde são utilizadas armas de pressão que disparam bolas com tinta colorida. O mesmo é disputado em um campo aberto com esconderijos e obstáculos que dificultam a visão dos participantes e ajuda os mesmos a não serem atingidos. O intuito da aplicabilidade dessa atividade foi instigar os estudantes da Escola Estadual Normal José Bonifácio a criar estratégias de ataque para invadir o campo adversário e também táticas de defesa de si próprio ou de algum objetivo. **Objetivo:** Proporcionar aos estudantes uma vivência adaptada para que tenham um aprendizado desta modalidade à qual exige extrema atenção dos escolares motivando-os para esta atividade. **Metodologia:** Esta pratica contou com a utilização de objetos e materiais disponíveis na escola, adaptando-os para atividade no ginásio poliesportivo onde os estudantes utilizaram bolas de iniciação como munição para atingir o adversário. Utilizaram também plintos, colchonetes, bancos, cones, e os próprios pilares como esconderijo servindo como forma de proteção para evitar que fossem atingidos. **Resultados:** Percebeu-se que com a aplicação da atividade, os estudantes mostraram se, interessados a participarem da mesma tendo um bom envolvimento e aceitação no decorrer da atividade proposta. **Conclusão:** Com isso consideramos que o esporte pode ser trabalhado nas aulas de Educação Física de forma lúdica e prazerosa, dessa maneira fazendo com que os estudantes se reunissem para planejarem estratégias de defesa e ataque auxiliando no companheirismo e trabalho em grupo dos mesmos justamente pela característica dinâmica da atividade.

Palavras-chave: Estudantes. Escola. Lúdico. Paintball.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (gabriel.sigognini@gmail.com).

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Tatiane Salete Delatorre¹
Diogo Felipe Basquera¹
Jean Carlos Drechsler¹
Roberta Lenhardt¹
Alessandra Dalla Rosa Da Veiga²

A sociedade apresenta dados alarmantes em relação à juventude no mundo. São estudos que enfatizam o crescimento da obesidade infantil e juvenil, problemas de saúde ligados ao sedentarismo dos jovens e adultos. A integração entre o corpo e a mente na formação integral da criança e do adolescente não está sendo devidamente trabalhada no âmbito escolar. Sob esta perspectiva se torna relevante associar a importância da atividade física a um estilo de vida de melhor qualidade, visando à saúde mental e física, seja em momentos de lazer ou em práticas de Educação Física, portanto visou com este trabalho promover atividades físicas e orientações sobre saúde, em alunos dos 6º anos de uma escola estadual da cidade de Erechim. Para tanto foram realizados testes que avaliassem a resistência, o equilíbrio e a coordenação motora dos alunos do sexto ano da Escola Estadual Professor Mantovani. No início das aulas foram aplicados os testes concomitante com uma fala sobre a importância da atividade física para melhoria da saúde, realizando atividades no decorrer do estágio para verificar o aumento destas capacidades. Os resultados encontrados demonstram que entre meninos e meninas houve uma diferença significativa devido as características biológicas de cada gênero, contudo a maioria dos alunos pratica alguma atividade física fora do âmbito escolar, o que auxilia no processo de planejamento do professor para as aulas de Educação Física, pois através destes testes e da motivação dos alunos o professor pode verificar a aptidão física de seus alunos visando com cada atividade realizada a melhoria de suas capacidades. No entanto o período de realização do trabalho foi curto, por isso a verificação desta melhora foi pequena, mas com um trabalho longitudinal os resultados podem ser ainda melhores.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Sedentarismo. Escola. Orientação.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (thatydelatorre@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Jean Carlos Drechsler¹
Roberta Lenhardt¹
Tatiane Salete Delatorre¹
Alessandra Dalla Rosa Da Veiga²

A sociedade moderna sofre um problema de saúde pública decorrente da inatividade física, com base nesta afirmação este projeto tem por objetivo principal promover orientações sobre saúde e atividades físicas com os alunos dos 6º 7º e 8º anos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Helvética Rotta Magnabosco da cidade de Erechim – RS, e como objetivos específicos promover testes para avaliar a aptidão física de cada estudante, investigar o comportamento e as mudanças em relação às atividades físicas e incentivar a prática de exercícios físicos, utilizando como metodologia de pesquisa uma investigação de caráter qualitativo com abordagens quantitativas (RODRIGUES, 2006), A seleção da amostra foi aleatória e sistemática, sendo realizada com os alunos do 6º e 7º e 8º anos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Helvética Rotta Magnabosco – Erechim –RS. As ferramentas utilizadas foram, um questionário sobre mudança de comportamento em relação a atividades físicas e alguns testes retirados do Projeto Esporte Brasil (PROESP) para verificar a resistência cardiovascular, a resistência muscular abdominal, o equilíbrio estático e dinâmico e a coordenação motora destes estudantes. Sendo os testes aplicados teste de resistência corrida de 6 min, teste de resistência abdominal 60 segundos, teste de equilíbrio dinâmico amarelinha e estático do avião, testes de coordenação olho pé, teste de chute à meta, olho mão, teste de arremesso de bola ao alvo. Após a coleta, tabelamento e análise dos resultados dos testes obtidos na escola, estes serão comparados e discutidos com o objetivo de apontar se os alunos da respectiva escola são ativos ou não, e se existe uma diferença no nível de atividade física em relação ao sexo e faixa etária e se o projeto aplicado é válido ou não para o ambiente escolar, se for podendo assim este ser aplicado em mais escolas com o mesmo objetivo.

Palavras-chave: Teste motores. Avaliação motora. Escola.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (jeanacaua@hotmail.com).

²Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

Roberta Lenhardt¹
Jean Carlos Drechsler¹
Tatiane Salete Delatorre¹
Maria Angela Rogoski¹
Alessandra Dalla Rosa Da Veiga²

O presente estudo tem como princípio de investigação o contexto que abrange a atividade física no meio escolar, tendo como principal enfoque a qualidade de vida em relação a saúde dos alunos, a faixa etária da obesidade, os fatores e riscos da obesidade e sedentarismo, os componentes da atividade física buscando desenvolver uma promoção a saúde por meio das aulas de educação física. Apresentando por meio de testes relacionados à saúde dos alunos, tendo assim um ponto de vista geral sobre o professor como um intercessor político fundamental na formação de cidadãos que se constituem em sujeitos do processo de aprendizagem, portanto o educador deve estar sempre se adequando e especializando os seus conhecimentos e saberes específicos dos conteúdos, mas somente isto não o coloca em professor por completo, ele necessita conhecer de forma ampla as questões pedagógicas, os níveis reais de aprendizagem dos seus alunos, para assim saber elaborar e adequar as diferentes situações de ensino. No entanto o trabalho teve como princípio estimular a prática de Atividades Físicas em estudantes dos 6° e 7° anos da Escola Estadual Normal José Bonifácio, através da aplicação de questionário e testes para analisar o nível de aptidão física dos alunos. Apresentando para os alunos a importância da prática de atividade física durante o dia a dia e também alguns dos seus benefícios, esperando assim contribuir para a mudança no estilo de vida dos alunos sedentários e acrescentando ainda mais no estilo de vida dos alunos ativos, buscando uma qualidade de vida melhor em relação a saúde no futuro dessas pessoas.

Palavras-chave: Escola. Exercícios físicos. Testes. Promoção. Alunos.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (lenhardt.roberta@gmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

REVISÃO DE MÉTODOS DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Angélica Fátima Frazzini¹
Alex Cechet¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

O presente estudo tem como objetivo discorrer sobre os diferentes métodos da avaliação da composição corporal. A metodologia foi realizada por meio de estudos de revisão, com auxílio de livros e artigos científicos. A avaliação da composição corporal é de extrema importância para monitorar diferentes componentes do organismo de um indivíduo. Entretanto, existem inúmeros métodos para a avaliação da composição corporal, tais como, direto, indiretos e duplamente indireto. Alguns métodos são mais conhecidos, como o Índice de Massa Corporal (IMC), que é definido como a razão do peso corporal total em quilogramas (kg) pela estatura elevada ao quadrado expressa em metros. Mas, o IMC não diferencia o peso de gordura do peso isento de gordura. A Impedância bioelétrica que tem como base a medida da resistência total do corpo à passagem de uma corrente elétrica de 500 a 800 μ A e 50 kHz, pois o corpo tem uma resistência diferenciada à passagem da corrente elétrica. A Absorciometria de raios x de dupla energia (DXA), que é a utilização de uma fonte de raio X com um filtro que converte um feixe de raio X em picos fotoelétricos de baixa e alta energia que atravessam o corpo do paciente, sendo uma metodologia que apresenta validade, precisão e fidedignidade, além de ser uma técnica não-invasiva de coleta de informações sobre os diferentes tecidos que compõem o corpo humano. E, por fim, a antropometria que é a mensuração do corpo humano. Há várias técnicas que se enquadram nessa categoria: altura, peso, circunferências, medidas de cintura e dobras cutâneas. O emprego da antropometria também pode ser considerado como componente de controle de um treinamento, visto que alguns de seus elementos sofrem interferência direta de acordo com o grau de treino. Concluímos que existem diferentes métodos para a verificação da composição corporal, porém depende do profissional conhecer e escolher o método que supre as necessidades do aluno.

Palavras-chave: Avaliação. Composição corporal. Métodos.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado - URI Erechim (angelica-franzzini@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física - URI Erechim.

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

**ACANTONAMENTO OLÍMPICO FEMININO NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO
BÁSICA DA URI ERECHIM**

Emile Zortéa¹
Vanessa Alberti¹
Lurdes Caroline Smaniotto Lunkes¹
Bruno Felipe Assoni Faleiro²
Daiane Pegoraro²
Edenir Serafini²

Este trabalho relata a experiência de acadêmicos do Curso de Educação Física, participantes do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) no XVIII Acantonamento Olímpico Feminino (AOF) promovido pela Escola de Educação Básica da URI Erechim (EEBUE). O AOF é um dos subprogramas do Programa de Educação Olímpica (EO) da URI Erechim e está institucionalizado por meio da Resolução 1520/Conselho Universitário/2011 que dispõe sobre a criação do Programa de Extensão em EO. O AO acontece nas dependências da EEBUE 2 vezes por ano, sendo um masculino e outro feminino. O AOF recebeu a temática: uma aventura na selva, realizado nos dias 28 e 29/10/2017, iniciou às 18h do dia 28 e finalizou às 10h do dia 29. Participaram 45 crianças dos 5° e 6° anos do Ensino Fundamental, 8 monitores, 13 acadêmicos e 03 professores. As alunas vivenciaram diversas atividades, tais como: Circuito Olímpico, Caça ao Tesouro, Atividades Recreativas, Jogos Esportivos, Busca da Lenha, Acendimento da Fogueira, Vigias Noturnas, Plantio de árvore, cursos sobre o meio ambiente e primeiros socorros. O AOF objetivou disseminar os Valores Olímpicos (VO) (Respeito, Amizade e Excelência), assim como representar muitas vezes a primeira experiência noturna das crianças. Durante o AOF, observou-se que os VO foram praticados por meio da socialização pela convivência ampliada com as colegas e professores, estimulando a desenvolverem noções e sentimentos de responsabilidade, trabalho em equipe, amizade, tomada de decisões, enfrentando dificuldades e superando adversidades. Pequenas tarefas e desafios auxiliam as crianças a vencer seus medos, fortalecer a convivência social e comunitária, além de desenvolver atividades culturais, físicas e cognitivas. Essa vivência de participar do planejamento e da execução do AOF foi de grande importância para a formação acadêmica, pois os conhecimentos teóricos de diversas disciplinas foram colocados em prática.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Valores Olímpicos. Acantonamento.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (emile.zortea@outlook.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO. Apoio Financeiro: GEPEF/EO

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

**ATIVIDADES OLIMPÍCAS NO CENTRO OCUPACIONAL E DE ATIVIDADES
PROFISSIONALIZANTES CL ALBANO FREY**

Gustavo Lopes Gomes¹
Lucas Fernando Camerini¹
Vanessa Alberti¹
Lurdes Caroline Smaniotto Lunkes¹
Emile Zortéa¹
José Luis Dalla Costa²

A Educação Olímpica (EO) é definida como um processo de ensino-aprendizagem, caracterizado pela ideia de um programa, no qual se busca a integração entre corpo e alma, visando o íntegro desenvolvimento humano, tendo como eixo integrador os Valores Olímpicos: respeito, amizade e excelência. O desenvolvimento humano está relacionado ao adequado desenvolvimento da coordenação motora que é a base para o aprendizado de qualquer modalidade esportiva e para o adequado desempenho nas tarefas diárias do ser humano, sendo imprescindível desenvolvê-la na infância. O presente relato de experiência apresenta atividades de ensino-aprendizagem por meio de um Programa de EO aos alunos do Centro Ocupacional e de Atividades Profissionalizantes CL Albano Frey. O CL Albano Frey tem um público-alvo para ser atendido, como, crianças e adolescentes na faixa etária de 08 a 18 anos. Esses jovens que fazem parte do programa oferecido são portadores de deficiência mental leve e identificados em suas características por meio de avaliações psicológicas, psicomotora, testes de visão e avaliação dentária. As atividades desenvolvidas neste local são realizadas semanalmente na quarta-feira no turno da tarde com início às 14h e término às 16h30min, com o objetivo principal de colaborar com o desenvolvimento motor dos estudantes por meio das atividades de EO contempladas pelo Programa de EO da URI Erechim tais como: atividades psicomotoras, brincadeiras lúdicas, estafetas, mini jogos, iniciação esportiva e circuito motores. Atividades de extensão visando o desenvolvimento da coordenação motora são de extrema importância para que crianças e adolescentes melhorem seu desempenho físico e mental e desta forma, contribuindo com sua formação pessoal, profissional e auxiliando na inserção social e na preparação para o mercado de trabalho.

Palavras-chave: Educação Olímpica. Valores Olímpicos. Coordenação motora.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (gustavolopes.gomes@hotmail.com).

² Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim; Membro do GEPEF/EO.

Apoio Financeiro: GEPEF/EO

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

**EDUCAÇÃO OLÍMPICA POR MEIO DO BADMINTON NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Carolina Pacheco Da Silva¹
Helena Da Fonseca¹
Bruno Felipe Assoni Faleiro²
Edenir Serafini²
Daiane Pegoraro²
José Luis Dalla Costa³

A Educação Olímpica (EO) dissemina os Valores Olímpicos (VO) por meio do esporte, baseada nos princípios e valores do Olimpismo, propostos por Pierre de Coubertin. O Badminton, um esporte de rede, está inserido nos conteúdos de Educação Física (EF) da Escola de Educação Básica - URI Erechim/RS, a qual é uma escola que leva o selo Pierre de Coubertin tendo como objetivo a propagação dos VO: Respeito, Amizade e Excelência de maneira interdisciplinar. O objetivo do trabalho é relatar como a EO é relacionada com o Badminton nas aulas práticas de EF e apresentar quais são os efeitos dessa associação. O Badminton é um esporte que coincide com os princípios da Carta Olímpica que desenvolvem valores que ultrapassam as limitações éticas impostas pelas diferentes religiões e filosofias contemporâneas, promovendo a união dos povos por meio do esporte. Os resultados da metodologia de usar o Badminton para mostrar aos alunos a relevância dos VO já aparecem tanto nas aulas que esse é lecionado como nas que visam a prática de outra modalidade esportiva, dado que esse esporte ganha cada vez mais força no cenário nacional e segue o conceito da Eúritmia, isto é, promove a junção de corpo e mente na mesma ação o que, de acordo com Pierre de Coubertin, é a melhor forma de dar sentido à prática esportiva, uma vez que – segundo ele – treinar os músculos não é suficiente para formar um atleta. Concluindo, os alunos dos mais diferentes biótipos, etnias e classes sociais unem-se para praticar uma mesma atividade em que é necessária a harmonia e o equilíbrio entre os movimentos corporais e a concentração criando, assim, uma perfeita fusão entre esporte e pedagogia olímpica.

Palavras-chave: Educação olímpica. Valores olímpicos. Badminton.

¹ Escola de Educação Básica - URI ERECHIM (carolinapachecods.cpbs@gmail.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

³ Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim; Membro do GEPEF/EO.

XI SEMANA ACADÊMICA

E XI MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA

MINI TÊNIS NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM: DESENVOLVENDO OS VALORES OLÍMPICOS

Vanessa Alberti¹
Emile Zortéa¹
Lucas Fernando Camerini¹
Daiane Pegoraro²
Edenir Serafini²
José Luis Dalla Costa³

O presente trabalho relata a experiência de acadêmicos participantes do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) nas aulas de Mini Tênis (MT) promovidas pela Escola de Educação Básica da URI Erechim (EEBUE). O MT é um dos subprogramas do Programa de Educação Olímpica (EO) da URI Erechim e está institucionalizado por meio da Resolução 1520/Conselho Universitário/2011 que dispõe sobre a criação do Programa de Extensão em EO. O MT é um esporte adaptado do tênis tradicional, com regras adequadas para a fase de iniciação esportiva. Utiliza-se raquetes menores, bolas soft e a quadra de jogo possui dimensões reduzidas. O MT acontece aos sábados pela manhã das 9h30min às 10h30min para os 4º, 5º e 6º anos e das 10h30min às 11h30min para os alunos do 1º, 2º e 3º anos do Ensino Fundamental, totalizando 30 meninos e 22 meninas. O MT oportuniza a participação de alunos do 7º, 8º e 9º anos como monitores, estes, auxiliam o professor servindo de exemplo e liderança para os demais alunos. O MT visa proporcionar aos alunos aprendizagem e familiarização ao Tênis de Campo, oportunizar atividades que envolvem noções básicas técnicas e táticas, estimular a empunhadura da raquete, deslocamentos, ações recreativas, bem como o desenvolvimento dos Valores Olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência. No decorrer das atividades observou-se que o Respeito esteve presente: às diferenças, às regras, e aos colegas e professores. A Amizade foi identificada na ajuda mútua entre as crianças e maior socialização. Observou-se a Excelência na organização e cuidado com os materiais e equipamentos, bem como, o saber vencer/não vencer na esfera do MT. Conclui-se que o desenvolvimento dos Valores Olímpicos apresenta-se como uma ferramenta importante no processo de ensino-aprendizagem no âmbito escolar, além de possibilitar uma situação real de prática docente e liderança aos acadêmicos do Curso.

Palavras-chave: Educação olímpica. Valores olímpicos. Mini tênis.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (vane-alberti2012@hotmail.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

³ Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim; Membro do GEPEF/EO.

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

**PARTICIPAÇÃO DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM NO
11º FÓRUM INTERNACIONAL DA JUVENTUDE PIERRE DE COUBERTIN**

Helena Severo Da Fonseca¹
Carolina Pacheco Da Silva¹
Daiane Pegoraro²
Edenir Serafini²
Bruno Felipe Assoni Faleiro²
José Luis Dalla Costa³

O Fórum Internacional da Juventude Pierre de Coubertin convencionou-se em 1997 com o intuito de agrupar a cada dois anos jovens (16 a 18 anos), assegurando a expansão do conhecimento dos Temas Transversais (TT) referentes ao Movimento Olímpico (MO). No ano de 2017, foi-me outorgada a oportunidade de integrar o projeto, juntamente de quatro alunas da Escola de Educação Básica, e do professor Edenir Serafini. Efetivado entre os dias 19 e 26 de agosto, na cidade de Ülenuirme - Estônia, o Fórum agrupou aproximadamente 150 estudantes, compondo 24 delegações. A prática de atividades físicas como: natação, cross-country, 100 metros rasos, arremesso de pelota, salto em distância e esportes paraolímpicos oportunizou a concepção dos valores do respeito, amizade e excelência ratificando uma vivência promissora mediante o equilíbrio entre mente e corpo. A impulsão de múltiplas culturas atendendo ao convívio e interação de divergentes nações por meio de workshops de arte e seminários reforçou os princípios do Olimpismo e fortificou a expansão do MO, bem como o legado do Barão Pierre de Coubertin. O Fórum manifestou-se como uma ampliação dos TT já empregados na Universidade Regional Integrada (URI) desde 2009, contribuindo para tornar obsoleta a ideia de distanciamento de um modo de vida vigoroso. Fundamentando-se nos elementos apresentados, atesto que, todos nós como participantes, simultaneamente com o Comitê Olímpico Internacional, temos uma corresponsabilidade não apenas para com a URI, mas com toda uma nação, na difusão e emancipação dos conhecimentos apreendidos. É a partir da compreensão desses que obteremos um futuro mais promissor, com uma pluralidade de culturas, com o reforço dos valores olímpicos e a busca por uma vida harmoniosa.

Palavras-chave: Olimpismo. Fórum da juventude. Pierre de Coubertin.

¹ Escola de Educação Básica - URI ERECHIM (helenasf123@gmail.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

³ Professor dos Cursos de Educação Física - URI Erechim; Membro do GEPEF/EO.

XI SEMANA ACADÊMICA

E XI MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA E A UNIVERSIDADE SEM LIMITES

Lucas Fernando Camerini¹
José Luis Dalla Costa²
Edenir Serafini³
Bruno Felipe Assoni Faleiro³

O presente trabalho relata a experiência de um acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, participante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) ministrando aulas para um grupo de mulheres da terceira idade integrantes do projeto “Universidade sem Limites” da URI Erechim, por meio de um Programa de Educação Olímpica (EO). O projeto Universidade sem Limites objetiva integrar as mulheres da melhor idade, em atividades que proporcionem a inserção na sociedade, elevem a auto-estima das participantes e promovam o conhecimento em todos os momentos da vida. O Programa de EO da URI Erechim está institucionalizado por meio da Resolução 1520/Conselho Universitário/2011 que dispõe sobre a criação do Programa de Extensão em EO. As aulas acontecem nas dependências da URI Erechim, 02 vezes por semana com a participação aproximadamente de 18 idosas. Durante as aulas as idosas vivenciam diversas atividades, tais como: Basquetebol, Futebol, Handebol, Câmbio, Aulas de musculação, flexibilidade, recreação, memória. As aulas visam disseminar os Valores Olímpicos (VO) (Respeito, Amizade e Excelência), juntamente com a busca por saúde e qualidade de vida. Durante as aulas, observou-se que os VO foram colocados em prática pelas alunas participantes, por meio da socialização e pela convivência com o professor e as colegas, estimulando as alunas a desenvolverem sentimentos uma pelas outras, trabalho em equipe nas atividades em grupo, amizades, reflexões e inclusão social. Atividades culturais, cognitivas, recreativas e exercícios físicos auxiliam as idosas no desenvolvimento de suas ações rotineiras. Salienta-se a importância do planejamento das atividades práticas, do desenvolvimento das habilidades de comunicação, da inovação nas ações elaboradas para que os resultados do projeto sejam positivos. Esse relato busca ressaltar para o futuro profissional de Educação Física a importância de aliar os conhecimentos teóricos das diversas disciplinas com a execução prática dos mesmos.

Palavras-chave: Universidade sem Limites. Programa de educação olímpica. Qualidade de vida.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim; Membro do GEPEF/EO (lucas_camerini@hotmail.com).

² Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim; Membro do GEPEF/EO.

³ Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

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

RELATO DE PARTICIPAÇÃO NO 23º SUMMER DEAFLYMPICS SAMSUN 2017

Stefany Krebs¹
Lucas Fernando Camerini¹
José Luis Dalla Costa²
Daiane Pegoraro³
Bruno Felipe Assoni Faleiro³
Edenir Serafini³

O presente trabalho consiste em relatar a experiência de uma acadêmica do Curso de Educação Física da URI Erechim, participante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) e atleta surda da Seleção Brasileira de Futebol Feminino no 23º Summer Deaflympics Samsun 2017. O evento aconteceu entre os dias 18 a 31 de Julho de 2017 em Samsun – Turquia, com a participação de 3.148 atletas de 97 países e envolvendo 21 modalidades esportivas. A delegação do Brasil participou em 14 modalidades, sendo representada por 98 atletas e 40 profissionais, conquistando 5 medalhas (1 ouro – Natação 200m livre masculino e 4 bronzes – Karate + 84kg masculino, Judô – 90kg masculino, Natação 100m livre masculino e Futebol Feminino). No quadro geral de medalhas o Brasil ficou na 28ª posição. A medalha de bronze foi a primeira conquista do Futebol feminino do Brasil na Surdolimpíada. Percebeu – se comprometimento, responsabilidade, trabalho em equipe, amizade, tomada de decisões, enfrentando dificuldades e superando adversidades. Conclui – se que é importante a participação na Olimpíada para surdos, pois além de ser um desafio fica um aprendizado que tanto nas derrotas ou vitórias, o mais importante é participar e o esporte oportuniza isso por meio dos valores, reconhecimento e marca a história da vida, oferecendo coragem, determinação, inspiração e proporcionando momentos de crescimento pessoal de todos. Durante os 13 dias da competição foi possível vivenciar os Valores Olímpicos: Respeito, Amizade e Excelência por meio da convivência e integração entre os atletas participantes.

Palavras-chave: Surdolímpico. Futebol feminino. Valores olímpicos. .

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (stekrebs11@gmail.com).

² Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim; Membro do GEPEF/EO.

³ Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

Apoio Financeiro: GEPEF/EO



VIII FESTIVAL DE DANÇA: AS COISAS BOAS DA VIDA

Lurdes Caroline Smaniotto Lunkes¹
Vanessa Alberti¹
Emile Zortéa¹
Daiane Pegoraro²
Edenir Serafini²
Bruno Felipe Assoni Faleiro²

O presente trabalho consiste em relatar a experiência de uma acadêmica do Curso de Educação Física da URI Erechim, participante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física/Educação Olímpica (GEPEF/EO) no VIII Festival de dança, que ocorreu no dia 28 de Novembro de 2017. O festival contemplou o tema “As coisas boas da vida”. Participaram do evento acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade e em média 80 alunos, com idades entre 03 e 15 anos, da Escola de Educação Básica da URI da educação infantil, séries iniciais e ensino fundamental, estes supervisionados e orientados pelos professores da Escola Básica e do Curso de Educação Física. Este festival faz parte de um projeto de Educação Olímpica desenvolvido pela Escola de Educação Básica da URI. Dentro deste projeto, são oferecidas aulas de danças semanalmente. A principal finalidade do projeto é buscar desenvolver desde cedo os Valores Olímpicos (Respeito, Amizade e Excelência), bem como proporcionar diferentes vivências para seus participantes, fortalecendo os ideais olímpicos. Este festival faz parte do II Festival Olímpico Pierre de Coubertin, promovido pela Escola de Educação Básica da URI Erechim em parceria com o Curso de Educação Física Bacharelado da URI Erechim, o qual contempla diversos momentos de integração por meio de vivências artísticas, culturais e esportivas para os alunos da escola. Conclui-se que desde os ensaios até o momento das apresentações, os estudantes demonstraram excelência em tudo o que lhes foi proposto, a amizade fortaleceu-se com o incentivo mútuo, e o respeito ao corpo e as diversidades foi possível ser observado durante os ensaios e também durante o Festival. Desta forma, acredita-se que o desenvolvimento dos Valores Olímpicos por meio das atividades artísticas, culturais e esportivas, apresenta-se como uma ferramenta importante no processo de ensino-aprendizagem no âmbito escolar.

Palavras-chave: Educação. Valores olímpicos. Festival de dança.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicas do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPEF/EO (slurdescaroline@yahoo.com).

² Professores de Educação Física da Escola de Educação Básica da URI Erechim; Membros do GEPEF/EO.

Apoio Financeiro: GEPEF/EO



PARALÍMPIADAS E INCLUSÃO: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE A INSERÇÃO DE MODALIDADES PARALÍMPICAS NO ÂMBITO ESCOLAR

Tatiane Salete Delatorre¹
Elisabete Patrícia Gallina²

Diante das novas expectativas que estão sendo direcionadas à Educação Física e aos profissionais que atuam na escola mediante o processo de inclusão de alunos com deficiências no ensino regular, identifica-se que a participação destes alunos nas aulas de Educação Física tem gerado discussões e divergências. Ainda que muitas perguntas permaneçam sem respostas, as oportunidades disponíveis atualmente para o desenvolvimento profissional constituem um marco principal para todos os professores e, portanto, para todas as crianças. Assim, considerando a relevância da Educação Física escolar no contexto da educação inclusiva, possibilitando ao aluno o conhecimento dos esportes paralímpicos e como estes podem ser inseridos no âmbito escolar, proporcionando enfim a inclusão do aluno com deficiência as aulas, desenvolveu-se este estudo para analisar de forma teórica as paralímpiadas, suas modalidades e quais destas podem ser inseridas no âmbito escolar. Tem-se como referência a abordagem sócio-histórica das atividades paralímpicas, no qual o estudo baseia-se em uma pesquisa bibliográfica e tem como principais instrumentos de pesquisas, livros, artigos científicos e meios eletrônicos referentes à atividades paralímpicas e a inclusão. Com esse estudo pode-se mostrar que o esporte também é essencial e imprescindível para pessoas com deficiência, pois este serve como uma fuga da rotina e também como impulso para se desenvolver um aluno autoconfiante, potencializando sua espontaneidade para que partindo do esporte, o aluno consiga alcançar sua própria inclusão na sociedade, sendo que este assunto é de suma importância e deve ser levado adiante quanto ao tema de pesquisa, pois por ser novo e quebrar paradigmas deve ser atualizado e conter mais estudos que corroborem com esta iniciativa.

Palavras-chave: Esportes adaptados. Interação. Atividades adaptadas. Educação Física.

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

ANÁLISE DOS EFEITOS DA CAMINHADA DIÁRIA ACIMA DE 7.500 PASSOS: UM ESTUDO DE CASO

Pedro Felipe Moutinho Bernardo de Moraes¹

Cléo Paulo Luiz Tybursky¹

Emmanuele Gomes¹

Vanessa Kurek¹

Liamara da Silveira Tybursky²

Alessandra Dalla Rosa da Veiga³

Adriane Carla Vanni³

Introdução: A Organização Mundial da Saúde afirma que o sedentarismo é o quarto fator de risco de mortalidade global. Estudos sugerem que < 5.000 passos-dia⁻¹ classificam um indivíduo como sedentário, em contraponto ≥ 7.500 passos-dia⁻¹ tornam o estilo de vida fisicamente ativo. Levando em consideração os dados supracitados, pode-se no intuito de tentar diminuir o número de sedentários, incentivar uma modalidade de exercício que a grande maioria das pessoas pode realizar e que não tem custo: a caminhada. **Objetivo:** Analisar os efeitos da caminhada diária acima de 7.500 passos em algumas variáveis fisiológicas e da aptidão física relacionada à saúde. **Metodologia:** A amostra será de um indivíduo do sexo feminino, sedentário (< 5.000 passos-dia⁻¹), pertencente a faixa etária de 20 a 40 anos (sem problemas osteomioarticulares que impeçam a realização das caminhadas), que irá realizar, no mínimo, 7.500 passos diários com a utilização de um pedômetro. **Variáveis analisadas:** ingestão alimentar; perfil lipídico (colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL e triglicerídeos); Taxa Metabólica Basal (TMB); pressão arterial de repouso (PArep); glicemia de jejum; marcador inflamatório (PCR); Aptidão Cardiorrespiratória ($VO_{2máx}$); composição corporal (% gordura, IMC, circunferência abdominal, perímetros); força de membros inferiores (dinâmica máxima/submáxima e isométrica); encurtamento de paravertebrais lombares e ísquios tibiais. Após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e confirmação da classificação de sedentarismo, será agendada uma data, hora e local para a realização das coletas referentes às variáveis supracitadas. Um dia após essas coletas a voluntária iniciará o programa de caminhada, sendo disponibilizada uma esteira na Academia FIT PERSONAL para o cumprimento da meta em dias chuvosos. O estudo de caso ocorrerá por um período de 24 semanas. **Resultados Esperados:** Obter, por meio da caminhada diária > 7.500 passos, evidências de variáveis fisiológicas e aptidão física relacionadas à saúde em um único indivíduo para verificar a possibilidade de ocorrerem alterações importantes. Caso os resultados sejam satisfatórios, dar prosseguimento em um projeto com número amostral relevante para comprovar a hipótese.

Palavras-chave: Sedentarismo. Caminhada. Pedômetro. Variáveis Fisiológicas. Aptidão Física.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura - URI Erechim; Membros do GEPAD (pedro.fmb.moraes@gmail.com).

² Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Nutrição - URI Erechim; Membro do GEPAD.

³ Professoras dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim; Membros do GEPAD.

Apoio financeiro: GEPAD (Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividades Físicas e Desportivas).



DESENVOLVIMENTO MOTOR NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Diogo Luis Braga¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²

Introdução: Ao chegar em uma escola no horário de recreio, poderemos ver as crianças correndo, pulando, saltando, jogando futebol. Algumas com facilidade e outras com algumas dificuldades. As dificuldades podem ser notadas pelo professor de Educação Física e trabalhadas para melhorar o desenvolvimento motor das crianças através de uma série de fatores e atividades psicomotoras. Uma análise correta e um bom desenvolvimento psicomotor poderá favorecer e ser favorecido pelas funções consideradas básicas da psicomotricidade, como: esquema corporal, imagem corporal, lateralidade, coordenação geral e orientação espaço-temporal. **Objetivo:** Analisar o desenvolvimento motor das crianças que frequentam o 3^a ano nos anos iniciais de uma escola que desenvolve atividades de psicomotricidade e uma escola em que não desenvolve essas atividades, tendo como base suas brincadeiras no recreio. **Metodologia:** Foi utilizada a Escala de Desenvolvimento Motor de Rosa Neto, para identificar possíveis problemas motores e assim auxiliar no desenvolvimento dessas crianças na educação infantil. **Análise estatística:** foi utilizado média e desvio padrão, percentual que serão realizados no programa Excel. **Resultados:** foram encontrados resultados melhores na escola que praticam atividades de psicomotricidade do que na escola que não praticam as atividades que envolvam psicomotricidade. O desenvolvimento motor apresentado pelos alunos é maior na escola onde realizam atividades psicomotoras. **Conclusão:** Com a realização deste estudo, podemos concluir que as atividades psicomotoras são de extrema importância no desenvolvimento motor das crianças, auxiliando nas atividades do dia a dia, bem como, na realização de tarefas mais complexas.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Desenvolvimento motor. Educação infantil.

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM MULHERES NA CIDADE DE SÃO VALENTIM – RS

**Fernando Borzio Martins¹
Alessandra Dalla Rosa da Veiga²**

Atualmente entre os exercícios físicos e métodos de treinamento propostos encontra-se o treinamento funcional, um método inovador, que prioriza a capacidade funcional do indivíduo, seja no desempenho das atividades diárias ou esportivas. O objetivo norteador da pesquisa foi avaliar os benefícios da prática do treinamento funcional em mulheres que frequentam o Studio Fit, na cidade de São Valentim-RS. O presente estudo é de caráter quantitativo, tendo como sujeitos 20 mulheres com idade entre 18 e 55 anos, divididas em dois grupos: Grupo Treino (GT) e Grupo Controle (GC). As participantes do GT (n=10) realizaram um programa de exercícios que tinham como proposta o desenvolvimento do controle rotacional, rigidez muscular e estabilidade (quadril); controle e resistência das musculaturas laterais do CORE; equilíbrio estático e estabilização (unipodal); força abdominal; flexibilidade; e capacidade cardiorrespiratória. Durante 16 semanas, com frequência de duas vezes por semana, em dias não consecutivos e duração de 60 minutos por sessão. Pelo mesmo período as colaboradoras do GC (n=10) realizaram 20 minutos de alongamentos, em uma sessão semanal. Todas as participantes foram avaliadas no momento inicial da pesquisa e após 16 semanas. Os resultados deste estudo mostraram que houve melhora significativa em todas as capacidades avaliadas nas participantes do GT. Podemos concluir que o programa de treinamento realizado proporcionou benefícios satisfatórios, influenciando positivamente no desempenho funcional das mulheres.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Benefícios do Treinamento Funcional. CORE.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (feborziomartins@gmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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

**BALLET CLÁSSICO E GINÁSTICA RÍTMICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
UM ESTUDO DE REVISÃO**

Yara Cristina Lando Zibetti¹
Elisabete Patrícia Gallina²

O presente estudo, realizado através de uma revisão de literatura, objetiva reconhecer a importância do Ballet Clássico e da Ginástica Rítmica no âmbito escolar. Relata a identificação de vários elementos muito importantes que essas práticas podem trazer sendo utilizados na escola. As aulas de Educação Física, junto com a Ginástica Rítmica e o Ballet Clássico, costumam ser um conteúdo rejeitado por muitos alunos e até por alguns professores. Muitos são os preconceitos contra essa prática. Para efetuar estas práticas na escola, não é necessário saber passos. A proposta de trabalhar a Ginástica e o Ballet na escola é para romper a ideia de coreografia montada com passos feitos, introduzindo exercícios onde os alunos possam sentir o seu corpo, desenvolver a postura e posições corretas do tronco, braços e pernas/pés, os quais são a base para todos os elementos da Ginástica Rítmica e do Ballet, visando a parte motora, afetiva e também cognitiva. Os objetivos serão alcançados através de exercícios físicos, de postura, flexibilidade, coordenação motora, entre outras técnicas, sempre visando à consciência corporal, a harmonia do movimento, o desenvolvimento integral e o bem-estar da criança, mostrando que a dança educacional pode ter movimentos mais livres de forma que o aluno fique mais à vontade para se movimentar e podendo usar todos os equipamentos que a Ginástica e o Ballet usam, fazendo que uma aula mais calma se torne mais divertida e participativa, sem restrições de meninos ou meninas.

Palavras-chave: Dança. Crianças. Benefícios

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA IMPORTÂNCIA NA INFÂNCIA: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

Diogo Felipe Baschera¹
Elisabete Patrícia Gallina²

A presente pesquisa de cunho bibliográfico tem como foco compreender a importância da Educação Física escolar na fase da infância, e para isto buscou-se obras de diversos autores e estudiosos sobre o assunto. A infância de acordo com o Estatuto da criança e do adolescente reconhece-se como criança, pessoas de até doze anos de idade incompletos. É marcada pelas mudanças físicas e psíquicas, deste modo é a uma das fases mais importantes da vida humana. A Educação física escolar age como principal responsável pelo desenvolvimento da criança sejam eles motores, cognitivo e sócio-afetivos. Para que este desenvolvimento seja satisfatório, é necessário trabalhar a motivação e interesse nos estudantes em praticar as aulas. Além de auxiliar no desenvolvimento, a educação física escolar garante um estilo de vida mais saudável, fazendo com que as crianças não fiquem sedentárias correndo o risco de desenvolverem doenças como a obesidade, que muitas vezes se passa despercebida aos olhos e quando se é notada na maioria das vezes, nada mais pode ser feito. A ludicidade entra como uma ferramenta que auxilia no processo de aprendizagem, de modo que, orienta e educa através de brincadeiras, aumentando a motivação que é primordial para que a aula aconteça da melhor forma. Cabe ao professor de Educação Física saber usar os métodos mais adequados, de acordo é claro, com as necessidades de cada aluno.

Palavras-chave: Criança. Desenvolvimento. Saúde

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.



A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UM ESTUDO DE REVISÃO

Jean Carlos Drechsler¹
Elisabete Patrícia Gallina²

O presente estudo tem por objetivo geral analisar na literatura a importância do equilíbrio no desenvolvimento motor de crianças na educação infantil. Sendo a infância uma das fases mais importantes para a criança, pois nela desenvolverá habilidades motoras extremamente necessárias para toda a vida, e em um contexto escolar, a fase que compreende o ensino para crianças na infância é a educação infantil, que na qual é responsável pela educação de crianças de 0(zero) a 5(cinco) anos de idade, e que através de aulas de psicomotricidade, ajudará a criança a elevar seu nível de desenvolvimento motor, através de atividades motoras, mas para que a criança realize estas atividades, é preciso que mantenha seu corpo em equilíbrio, sendo assim possível caminhar, correr, pular, entre outros, sendo estes movimentos básicos, mas de suma importância para realização de qualquer atividade, sendo assim com base nos autores apresentados nesta pesquisa, aponta-se que a capacidade motora do equilíbrio é um fator fundamental e importantíssimo para o desenvolvimento motor de crianças na educação infantil.

Palavras-chave: Qualidade Psicomotora. Escola. Infância.

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.



O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO

Jaqueline Fátima Alberti¹
Flávio Zámbonato²

O presente projeto tem com objetivo geral, analisar, qual a importância do papel do professor de Educação Física Escolar na prevenção da obesidade infantil, através de uma revisão de literatura, pois, a obesidade infantil aumenta ao passar dos anos ultrapassando a desnutrição, considerada uma epidemia na infância. Dessa forma se torna importante ficarmos atento aos comportamentos principalmente na hora da alimentação e da realização nas atividades físicas. Diante disso, salientamos o importante papel da Educação Física Escolar na prevenção e mudança de hábitos na vida diária desses estudantes. A proximidade dos profissionais de Educação Física com os estudantes caracteriza o elo de ligação para o início dessas mudanças, porque nas respectivas aulas de Educação Física Escolar, por não acontecerem em um ambiente tradicional com classes e cadeiras, as manifestações corporais e sócio afetivas acontecem de modo natural, estreitando a ligação entre Professor e estudante. Sendo assim, podemos caracterizar a Educação Física Escolar como peça de fundamental importância para o auxílio na prevenção da obesidade infantil.

Palavras-chave: Obesidade, Professor, Educação Física Escolar e Prevenção.

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

² Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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

NÍVEL DE SOBREPESO E OBESIDADE DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE ERECHIM-RS

Janaina Paula Giarolo¹
Flávio Zámbonato²

O sobrepeso e a obesidade estão ligados a diversos fatores de risco e doença para as pessoas, como pode-se citar o sedentarismo, decorrente da falta da prática de atividades físicas, sobretudo, a má alimentação. Salienta-se também que no decorrer dos anos, a taxa de obesidade e sobrepeso vem aumentando, tanto em países desenvolvidos, como àqueles que ainda estão em desenvolvimento. O presente trabalho tem o intuito de apresentar os índices de sobrepeso e obesidade em estudantes do 5º ano, com idade de 10 a 11 anos de uma escola municipal da cidade de Erechim-RS. Este estudo é de caráter descritivo-exploratório. Os resultados foram dados em percentil e classificados conforme os gráficos de WHO, obteve-se a identificação de alunos com sobrepeso, obesidade e obesidade grave. Foram avaliados 45 estudantes, a análise dos dados apontou 22,22% dos estudantes com sobrepeso, 8,88% com obesidade e 4,44% apresentaram índice de obesidade grave, representando 35,54% da amostra. Com a obtenção destes resultados evidencia-se a importância de se iniciar programas educacionais voltados especialmente à formação de hábitos alimentares mais saudáveis, e a prática regular de atividades físicas desde a infância. Ações de prevenção e tratamento do sobrepeso e da obesidade devem ser desenvolvidas e estimuladas pela família, escola e sociedade. Os sistemas de serviço à saúde devem estar atentos à prevenção e detecção precoce da obesidade infantil, pois esta traz consequências orgânicas e psicológicas, além de haver grandes chances da criança se tornar um adulto obeso e enfrentar problemas desta doença.

Palavras chave: Atividade física. Obesidade. Sobrepeso. Estudantes.

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

² Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FORÇA COM ALTO NÚMERO DE REPETIÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UM INDIVÍDUO SEDENTÁRIO: UM ESTUDO DE CASO

**Carlos Eduardo Cirino dos Santos¹
Adriane Carla Vanni²
Marta Beatriz Santolin³**

Na teoria, um número elevado de repetições durante o treinamento de força promoveria o aumento da resistência muscular enquanto que um número menor de repetições em alta intensidade a tão esperada, por muitos indivíduos, hipertrofia. No entanto, o presente estudo teve como objetivo, de verificar a hipótese de aumento de massa magra (hipertrofia) e diminuição do percentual de gordura (%G) em 1 (um) indivíduo, que participou do treinamento de força com alto número de repetições com duração de seis meses, com orientação nutricional, a fim de verificar a massa magra pré e pós-período de treinamento, comparar o %G pré e pós período de treinamento e relacionar os resultados do presente estudo com as teorias para alterações da composição corporal promovidas com a realização de modelos de treinamento de força. No final do estudo após as 24 semanas foram observados a hipertrofia (aumento de massa magra) e diminuição no %G, como esperado. O voluntário teve um ganho de massa magra de 18,3% nos membros superiores. Em relação a massa gorda houve uma diminuição de 19,03% nas pernas. Conclui-se que o ganho de massa nos braços ocorreu pelo número de exercícios que eram maiores em relação ao de pernas, sugere-se novas pesquisas com número amostral maior para serem reavaliadas e confirmadas alterações supracitadas.

Palavras-chave: Treinamento de força. Hipertrofia Muscular. Percentual de Gordura.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (eduardosantos.rc@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

³ Professora do Curso de Nutrição da URI – Erechim.

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

EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ: OTIMIZANDO A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ

Michael Mito Alberti¹
Adriane Carla Vanni²

Este estudo parte de uma pesquisa bibliográfica tendo como objetivo buscar as contribuições da prática do exercício físico para a gestante, para a saúde do bebê e para uma melhor recuperação pós-parto. Por isso, o interesse em abordar na literatura uma melhor explicação sobre a prática do exercício físico e sobre os seus resultados no período gestacional. O desafio de se trabalhar com uma mulher gestante, tendo que tomar todos os cuidados que devemos ter em relação ao exercício físico e às mudanças que a gestação traz ao corpo da mulher é muito interessante. Sendo assim, este trabalho traz a proposta de alertar os educadores físicos e também gestantes que gostariam de começar as atividades físicas sobre todos os cuidados e também sobre os benefícios que a atividade física pode trazer para a gestante e seu bebê, para desenvolver um trabalho mais prático e seguro para ambos. Com a realização do presente estudo pode-se verificar falsas considerações sobre a prática da atividade física na gestação, assim como incentivar a esta população e também os profissionais da área de saúde, em especial, os educadores físicos, a obterem informações necessárias às suas intervenções como, também, mostrou-se que a atividade física é de suma importância para uma gestação tranquila e que pode trazer vários benefícios durante e após o período gestacional, tanto para a gestante quanto para o feto.

Palavras-chave: Exercícios. Gestantes. Bem-Estar. Cuidados.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (ma_icon_13@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA ATÉ A FALHA MUSCULAR CONCÊNTRICA: UMA REVISÃO

Rafaela Ricardi¹
Adriane Carla Vanni²

O objetivo geral deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, se o treinamento de força até a falha muscular concêntrica promove resultados mais expressivos em relação a outros métodos de treinamento encontrados na literatura. Para atender a estas finalidades, realizou-se pesquisa sobre as modalidades de forças, os treinamentos de força, os tipos e as variedades de forças e os sistemas e técnicas de treinamentos de força. Todos estes tópicos foram pesquisados em literaturas validadas, teses e artigos científicos. Na revisão pode-se identificar que ao utilizar métodos decrescentes como, por exemplo, as reduções na carga dos métodos drop set pode-se obter melhores resultados contornando as fadigas apresentadas pelas séries, o que resulta em uma adequação do esforço às possibilidades momentâneas do músculo e, com isso, mantendo um trabalho relativamente intenso por mais tempo. Já os treinamentos em circuito possibilitam um maior gasto calórico do que os treinamentos físicos (TF) tradicionais resultando em ganhos similares na força máxima e massa magra. E por fim, o treinamento excêntrico (sistema negativo) o qual pode ser identificado, conforme descrito nas literaturas pesquisadas, ganhos elevados na força e hipertrofia. Não obstante, é necessária cautela na prescrição do treinamento, pois todos os indivíduos necessitam de planejamento adequado na prescrição, sejam eles hipertensos, atletas de alto nível e praticantes de musculação por lazer. É de extrema importância também evitar a probabilidade de overtraining e lesões por excesso de treinamento. Portanto, conclui-se que, considerando os múltiplos métodos de treinamento e testes encontrados na literatura, a resistência muscular localizada e a hipertrofia são conquistadas através da falha momentânea concêntrica, já o ganho de potência muscular pode ser atingido facilmente com repetições que não incluem falha muscular com cargas elevadas.

Palavras-chave: Falha muscular concêntrica. Treinamento de força. Ganho de força.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (rafa.ricardi@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A OTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO

Carlos Alberto Nunez¹
Adriane Carla Vanni²

Por meio de uma revisão de literatura, este estudo busca exemplificar uma constatação que valida os exercícios físicos, anaeróbios e aeróbios, e combinados, como alternativa para intervenção no processo de emagrecimento de crianças com sobrepeso e obesidade. A metodologia adotada para a realização desta monografia foi a pesquisa bibliográfica. Além da revisão em material bibliográfico textual em português, também foram utilizadas pesquisas em bancos de dados, como: Scielo, CAPES e Google Acadêmico. O crescente aumento nas taxas de incidência de pessoas com excesso de peso nas últimas décadas fez com que a obesidade atingisse proporções epidêmicas, tornando-se um problema de Saúde Pública, para a redução da gordura corporal através da intervenção de exercícios físicos, segundo autores pesquisados, além de diminuir os valores da composição corporal contribui para a melhora da saúde física e psíquica, elevando a autoestima e o bem estar das mesmas. Na literatura pesquisada, os exercícios resistidos com maior intensidade se sobressaíram às atividades aeróbias, muito embora, conforme os artigos analisados, os exercícios de força com as atividades aeróbias apresentaram resultados mais satisfatórios que comprovam inúmeros benefícios. Mas segundo estudos a associação do treino aeróbio e anaeróbio, ou seja, o treino combinado apresenta os melhores resultados para a redução da gordura corporal, sendo assim fica evidente a importância de se trabalhar este método de treinamento de forma conjunta sendo mais eficaz que os outros de forma isolada. Mas, é importante salientar que a gravidade do excesso de peso acentua-se na medida em que as crianças infelizmente acabam influenciadas pelo comportamento cultural em aderir á hábitos sedentários tornando assim, necessária a intervenção primária através da educação física escolar em reverter esta situação com medidas paliativas e por iniciativas multidisciplinares de profissionais preocupados com a situação, pois não há nenhuma sinalização concreta de mudança cultural de nossa sociedade em abandonar o sedentarismo e os hábitos inadequados de ingestão alimentar.

Palavras-chave: Atividade física. Obesidade infantil. Sobrepeso.

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

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO AS LOMBALGIAS EM SOCORRISTAS DOS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR

Edson Luis Cardoso¹
Adriane Carla Vanni²

O trabalho realizado por socorristas que atuam nos serviços de atendimento pré-hospitalar (APH) exige por parte destes profissionais quando em atuação um grande esforço físico e um bom preparo emocional. Esses profissionais trabalham em ambientes diversos muitas vezes hostis e, na grande maioria das intervenções, é exigido um bom condicionamento físico para execução dos serviços. Os socorristas, geralmente, trabalham em turnos de 6, 12 e 24 horas, dependendo da entidade em que exercem a atividade, sendo que o quantitativo de atendimento varia conforme os dias da semana, sistemas de triagem e a real necessidade dos solicitantes. Dentro destas circunstâncias um dos locais mais exigidos do corpo humano por esta atividade é a coluna vertebral, mais especificamente a porção da coluna lombar, pois os socorristas, comumente, precisam trabalhar agachados, realizam levantamentos manuais de cargas diversas com frequência de repetições variadas conforme a situação encontrada o que facilita o desenvolvimento das lombalgias. O trabalho do socorrista pode durar poucos minutos ou até horas, conforme a situação a ser atendida e nem sempre conseguem executar os movimentos corretos com boa postura o que vai exigir mais do sistema funcional da coluna vertebral. Com o passar do tempo e sem um trabalho preventivo é inevitável o surgimento das consequências da sobrecarga na região da coluna lombar. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é evidenciar, por meio de uma revisão de literatura as principais causas de lombalgias nesta classe trabalhadora e relacionar a importância da realização de exercícios físicos orientados por profissional de educação física como forma de prevenção às patologias da coluna vertebral auxiliando na redução dos índices de afastamento precoce do trabalho e melhorando a qualidade de vida destes trabalhadores. Diante destes fatores a inserção de um trabalho preventivo e permanente em educação física junto aos socorristas e as instituições que agregam os serviços de APH deve fortalecer a saúde física destes profissionais melhorando o enfrentamento as emergências e traumas.

Palavras-chave: Socorristas. Coluna Vertebral. Trabalho Preventivo.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (edsonluc85@gmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE E APÓS A GESTAÇÃO SEGUNDO
A PERCEPÇÃO DE MULHERES QUE FORAM GESTANTES, DE UMA CLÍNICA
OBSTÉTRICA DA CIDADE DE ERECHIM-RS**

Élen Caroline Zanoni¹
Adriane Carla Vanni²

Introdução: o estímulo para que a população se exercite é crescente em todo contexto da saúde, e a cada dia aumenta o número de mulheres que praticam exercícios físicos regularmente. A gravidez, embora não seja uma doença, é um período que envolve diversas modificações no organismo materno, pois pode provocar riscos para a mãe como: aumento na força de compressão das articulações, principalmente, no quadril e nos joelhos e lombalgia devido ao excesso de peso, diabetes gestacional; mas, o exercício físico realizado nesse período pode promover benefícios como: melhor sensibilidade à insulina, melhor controle da gordura corporal, interações psicossociais e eventual facilitação do trabalho de parto. Já, no feto, o exercício pode diminuir o fluxo sanguíneo para a placenta, e também causa hipertermia e hipoglicemia, mas pode oferecer a diminuição dos riscos de parto. A orientação médica sobre variadas complicações no período gestacional deve ser pautada para a prescrição de exercícios ou para interrupção do mesmo, e somente profissionais habilitados podem atuar na elaboração do programa de exercício físico para a gestante. Objetivo: investigar quais são os benefícios observados por ex gestantes, durante e após a gestação, da prática exercícios físicos realizados durante a gravidez. Metodologia: esta pesquisa é de cunho qualitativo/quantitativo, e visa analisar a percepção das gestantes que praticaram exercício físico durante a gravidez e das gestantes que não praticaram exercício físico, através da aplicação de um questionário. Resultados: Observamos que 47% ex gestantes praticaram exercícios físicos durante a gestação, declararam sentir-se bem, tiveram uma melhora na resistência e na forma física. Relataram ter uma melhora na auto estima. Já as ex gestantes que não praticaram exercícios físicos durante a gestação, relataram sentir sono, indisposição, dores de cabeça e nas costas. Conclusão: Conclui-se que é necessário mais informações sobre exercícios físicos durante e após a gestação, pois além de diminuir as queixas, promoverão inúmeros benefícios. Além disso, a volta a forma física também será positiva, assim, como relatado no estudo pelas ex gestantes que praticaram algum tipo de exercício físico durante a gestação.

Palavras-chave: Exercício físico. Gestação. Feto.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (eleenzanoni@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

AS RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A QUALIDADE DO SONO: UMA REVISÃO

Jéssica Eloise Pereira Pompermaier¹
Adriane Carla Vanni²

O ciclo vigília/sono é um ritmo biológico e está ligado a inúmeros eventos fundamentais para a sobrevivência bem como para um bom desempenho motor e cognitivo. O sono é apontado como fator importante para a restauração das funções fisiológicas do ser humano. Cada pessoa apresenta um ciclo circadiano próprio, de certo modo, cada um com suas particularidades, respondendo de uma forma diferente fisiologicamente. Diante da evolução tecnológica o homem tem disponibilizado mais tempo para sua produtividade profissional, seus estudos, lazer e o próprio exercício físico, aumentando assim, o seu ciclo de vigília e, conseqüentemente, sacrificando seu tempo para o sono. A sociedade, dessa forma, está privando sua qualidade do sono, diminuindo a quantidade de horas, mantendo uma falsa ilusão de que dormir menos não tem influência sobre a qualidade do sono mantendo o mesmo desempenho nas atividades cotidianas. Mas, a privação do sono compromete o desempenho nas tarefas cognitivas envolvendo a memória, o aprendizado, o raciocínio lógico, cálculos matemáticos, reconhecimento de padrões, processos verbais complexos e poder de decisão. Há uma percepção negativa em relação ao sono insuficiente. Um sono de qualidade é necessário para melhor desempenho nas atividades do dia a dia como, também, para a prática de exercícios físicos. Portanto, recomenda-se a prática de atividade física para a melhora da qualidade de vida e do sono. Também, a prática regular de atividade física, melhora a qualidade do sono das pessoas no sentido de menor tempo para adormecer, maior duração no sono e maior tempo em sono profundo e um estado vigília mais alerta como também, uma boa noite de sono é importante para alcançar os objetivos e bom desempenho no treinamento.

Palavras chave: Sono. Exercício Físico. Ciclo Circadiano.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (adrideboni@yahoo.com.br).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

BENEFÍCIOS DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS COM ALTERAÇÕES OSTEOMUSCULARES

Luana Francini Chikoski¹
Adriane Carla Vanni²

Este trabalho apresenta quais os benefícios de diferentes modalidades de exercício na prevenção, tratamento e reabilitação de idosos com diferentes alterações osteomusculares. O objetivo geral deste estudo foi verificar por meio de uma revisão de literatura, os benefícios de diferentes modalidades de exercício físico para idosos com alterações osteomusculares. O envelhecimento é marcado por transformações que ocorrem na vida dos idosos. Os tecidos já não têm a mesma eficiência, começam a comprometer ossos e músculos e outros órgãos começam a sofrer dificuldades para exercer suas funções. Com isso, há um aumento de quedas em função da diminuição da capacidade funcional do idoso. Essas perdas acarretam na dependência e dificuldade de realizar funções e tarefas diárias, limitando a sua autonomia. No presente estudo pretende-se, entretanto, salientar as alterações osteomusculares: osteoporose, sarcopenia e artrite reumatoide e como o exercício físico pode auxiliar nesses processos. Os exercícios físicos podem ser divididos em programas de treinamento de força e resistência aeróbia, cada um contemplando benefícios diferentes. Os mais indicados para população de idosos podem variar entre uma caminhada, corrida, hidroginástica, natação, musculação, dança entre outros. Através deste estudo chegou-se à conclusão de que a prática da atividade física regular, ao contrário do sedentarismo, é capaz de proporcionar ao idoso as condições de vida ideais para sua plena autonomia funcional e um envelhecimento com qualidade de vida uma vez que ela proporciona a este grupo a possibilidade da socialização, da reconquista da sua autoestima, do fortalecimento muscular, da estabilidade postural, do equilíbrio, da flexibilidade, do aumento da força, da prevenção de doenças osteomusculares e até mesmo de reverter ou retardar o declínio da atividade motora provocado pelo envelhecimento de funções neuromusculares que acabam por comprometer sua autonomia funcional.

Palavras-chave: Envelhecimento. Osteoporose. Sarcopenia. Artrite. Exercício Físico.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (adrideboni@yahoo.com.br).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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

OS EFEITOS DA DANÇA HIP HOP NAS CAPACIDADES MOTORAS DE MENINAS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA DA URI ERECHIM/RS E DE IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO UNIVERSIDADE SEM LIMITES DA URI ERECHIM/RS

Allan Knecht¹
José Luis Dalla Costa²

As atividades físicas e esportivas podem ser desenvolvidas por meio de dança, que devem promover amplas possibilidades de aquisição e aperfeiçoamento das habilidades motoras do ser humano, as quais serão utilizadas durante toda a vida e constituem um componente essencial para concretizar respostas motoras. A dança permite a tentativa de construir uma proposta pedagógica e sistematizada de educação. O objetivo do estudo foi oferecer atividades práticas de Dança Hip Hop para alunas do 4º ano do Ensino Fundamental para comprovar resultados significativos no desenvolvimento de índices satisfatórios de coordenação motora das respectivas participantes. Sendo assim, as participantes do estudo foram submetidas à 10 sessões de Dança Hip Hop, além de avaliações, divididas em pré-teste, avaliação formativa e pós-teste. O teste escolhido foi o Teste de Coordenação Corporal para Crianças (*Körperkoordination Test für Kinder – KTK*), o qual avalia a coordenação motora de crianças de até 14 anos e 11 meses. O mesmo demonstrou melhoras significativas, tornando-se notória a importância do uso da dança como ferramenta para o desenvolvimento geral, os quais tornam-se ferramentas de ensino-aprendizagem para qualquer idade e etapa de desenvolvimento do ser humano.

Palavras-chave: Dança Hip Hop. Coordenação motora. Desenvolvimento motor.

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

² Professor dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

BENEFÍCIOS DA DANÇA EM CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN – REVISÃO DE LITERATURA

Rúbia Elizabete Mezomo¹
Elisabete Patrícia Gallina²

A síndrome de Down é uma condição genética e ocasiona diversas alterações físicas e biológicas, acarretando um acentuado atraso no desenvolvimento das funções motoras do indivíduo. Crianças com Síndrome de Down, também apresentam frequentemente um atraso da fala, equilíbrio, postura, etc. A estimulação precoce pode diminuir o risco ou atraso no seu desenvolvimento, isto poderia ser amenizado por meio da dança. A dança é uma atividade física que traz inúmeros benefícios, tanto para o corpo quanto para a mente. Ela fortalece a musculatura, melhora o condicionamento físico, reduz os fatores de riscos cardiovasculares, os distúrbios do aparelho locomotor, previne lesões, ajuda a melhorar o equilíbrio, a flexibilidade, o controle de peso e até mesmo a depressão e a ansiedade. Proporciona também um efeito positivo, melhorando a autoestima e o humor, trazendo uma sensação de bem estar. O objetivo deste estudo foi verificar os benefícios da dança em crianças com Síndrome de Down, por meio de pesquisas bibliográficas e artigos. Os estudos analisados em relação à dança e a Síndrome de Down, apresentaram aspectos bastante positivos, mostrando que a dança é uma ferramenta de inserção social, promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida desses indivíduos. Cada um responde de maneira única aos estímulos que a dança proporciona, e todos são capazes de realizar gestos e movimentos, aprendendo assim a atuar e se tornarem independentes, melhorando a sua saúde física e mental, rompendo preconceitos, lutando pela igualdade de capacidades e ampliando suas relações sociais. Conclui-se então que, a dança tem muito a contribuir para o desenvolvimento das potencialidades da criança com Síndrome de Down, pois trabalha aspectos que são indispensáveis para ela, como o trabalho em grupo, a expressão corporal e a exploração dos mais variados movimentos, além de contar com elementos como a música e o ritmo, que podem ainda ser trabalhados de forma lúdica, e isso faz com que os indivíduos praticantes obtenham prazer na realização das propostas, e ao mesmo tempo, estimulem o seu domínio psicomotor.

Palavras-chave: Dança. Síndrome de Down. Benefícios. Crianças. Desenvolvimento.

¹ Departamento de Ciências da Saúde - Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado - URI Erechim (rubiamezomo@hotmail.com).

² Professora dos Cursos de Educação Física da URI – Erechim.

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



URI

ERECHIM