



**ANAIS DO XIII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE DO PARANÁ**

Realização



Fomento



JULHO - 2024

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	9
PROGRAMAÇÃO	10
PALESTRANTES	11
COMISSÃO ORGANIZADORA	15
CORPO DOCENTE DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UENP	16
COMISSÃO CIENTÍFICA.....	17
RESUMOS DE PESQUISAS – BACHARELADO	
A corrida e os benefícios para a saúde física	18
A flexibilidade influencia na agilidade do corredor de rua?	20
A interferência do isostretching na capacidade funcional de mulheres idosas	22
Acurácia do salto vertical para prever baixa densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa	24
Análise do desenvolvimento motor em crianças com diferentes métodos de ensino para modalidade de tênis	26
Aptidão musculoesquelética de mulheres na pós menopausa com e sem osteoporose	28
Associação entre a aptidão cardiorrespiratória com os sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes	30
Associação entre a prática de atividade física com o bem-estar físico, psicológico e a qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes	32
Associação entre o suporte social dos pais e a percepção do ambiente físico com a prática de atividade física em adolescentes	34
Associação entre o tempo de tela, bem-estar e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes do ensino fundamental.....	36
Atividades da modalidade de basquetebol no projeto de extensão esporte na uenp para crianças e adolescentes	38
Avaliação da qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em colaboradores de empresa logística de carga pesada	40
Ballet infantil: um projeto de extensão para crianças e adolescentes.....	42
Comparação da densidade mineral óssea e índice de massa corporal entre idosas praticantes de treinamento com pesos e pilates.....	44
Comparação dos indicadores de saúde mental entre adolescentes praticantes e não praticantes de treinamento sistematizado fora da escola.....	46
Composição corporal em mulheres na pós-menopausa com e sem osteoporose	48
Correlação da área de secção transversa muscular, pico de torque e trabalho total em atletas de vôlei sub- 17	50
Correlação da corrida com a força muscular de membros inferiores de corredores do projeto papa-léguas UENP.....	52

Correlação dos parâmetros impedância muscular localizada e composição corporal das pernas com a potência muscular de membros inferiores em meninos jogadores de futsal de nove a 11 anos	54
Correlação entre a potência aeróbica máxima e a força muscular abdominal de corredores de rua do projeto papa-léguas uenp.....	56
Correlação entre a ultrassonografia do músculo reto femoral e composição corporal determinada pela dxa em adultos jovens.....	58
Correlação entre equilíbrio postural e medo de quedas em mulheres na pós-menopausa	60
Correlação entre funcionalidade e qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa.....	62
Correlação entre massa muscular esquelética e pico de torque isocinético dos extensores e flexores do joelho em mulheres na pós-menopausa	64
Correlação entre resistência muscular paravertebral, flexibilidade, força isométrica máxima, e composição corporal de tronco em atletas de voleibol sub-17	66
Desenvolvimento físico-motor em crianças e adolescentes praticantes de natação em um projeto de extensão.....	68
Diferença na desidratação entre homens e mulheres após atividade de ciclismo Mountain Bike (MTB)	70
Efeito de séries múltiplas de exercício de extensão do joelho sobre os parâmetros da impedância bioelétrica localizada em mulheres jovens.....	72
Efeitos de 12 semanas de intervenção de atividade física nos sintomas psicológicos em adolescentes	74
Efeitos de um programa de dança e aumento de passos/dia em mulheres com câncer de mama para controle da depressão.....	76
Efeitos de um programa de dança na ansiedade de mulheres com câncer de mama	78
Efeitos do treinamento cognitivo-motor nas funções cerebrais inibitórias e desempenho esportivo de jovens jogadores de basquete	80
Exercícios aquáticos e em solo para pacientes com osteoartrite de quadril e joelho	82
Impacto do judô no desenvolvimento pessoal dos alunos	84
Indicadores de desempenho no salto vertical em atletas de vôlei sub-17	86
Influência da força e potência muscular isocinética de membros inferiores sobre a densidade mineral óssea do fêmur de jogadores de voleibol sub-17.....	88
Perfil de saúde dos participantes do grupo de atividade física - hiperdia da UBS Vila Setti de Jacarezinho	90
Programa mini-tênis para crianças e adolescentes	92
Projeto mulher dinâmica - UENP	94
Relação entre a força muscular e os parâmetros da impedância bioelétrica total e localizada em adultos jovens	96
Relação entre indicadores de composição corporal e a força muscular em jovens saudáveis	98
Relação entre medidas da ultrassonografia no músculo reto femoral e força muscular de quadríceps em adultos jovens	100

Revisão sistemática: como o sono e a percepção de competência influenciam no desenvolvimento

motor de crianças.....	102
Só mais um pouquinho: análise do efeito da imposição de um leve aumento na intensidade autosseleccionada em respostas psicofisiológicas utilizando o modelo reflexivo-impulsivo	104
Validade e confiabilidade de aplicativos de smartphones para análise de saltos verticais: uma revisão sistemática	106

RESUMOS DE PESQUISAS – LICENCIATURA

A quantidade de atividade física (passos/dia) tem relação com a qualidade de vida em escolares?	108
Brincadeiras e jogos africanos na educação física escolar: um relato de experiência vivenciado no PIBID	110
Desenvolvimento físico-motor de crianças e adolescentes praticantes de esportes coletivos e de raquetes	112
Desenvolvimento motor de escolares praticantes de atividades esportivas e não praticantes de atividades esportivas extracurriculares.....	114
Iniciação esportiva para crianças e adolescentes participantes do projeto de extensão esporte na UENP	116
Jogos de matrizes africanas nos anos iniciais do ensino fundamental: um relato de experiência no programa PIBID.....	118
Projeto de extensão esporte na UENP para crianças e adolescentes – modalidade de futsal.....	120
Resgate cultural: o ressignificar das brincadeiras indígenas e africanas nos anos iniciais do ensino fundamental na escola EMEF Professor Francisco Dias Negrão em Ourinhos-SP.....	122
Vivências e interesses dos estudantes sobre a unidade temática lutas na escola	124

RESUMOS DE PROJETOS DE PESQUISA – BACHARELADO

A composição corporal pode influenciar a resistência física de atletas em iniciação esportiva?	126
A frequência do exercício aeróbico em praticantes de musculação	128
A importância da musculação para adolescentes na faixa etária dos 12 a 17 anos.....	130
A melhora da autoestima e socialização em mulheres que praticam aulas de dança	131
A prática esportiva do tênis pode melhorar a qualidade de vida de crianças?	133
A quantidade de horas de sono tem influência na força muscular durante o treino de musculação de homens de 18 a 30 anos?	135
Academia ao ar livre: infraestrutura e perfil da população idosa.....	137
Academia com EXERGAMES - tecnologia e treino personalizado: um modelo de negócio estruturado segundo business model CANVAS (BMC).....	139
Atividade física, conduta sedentária, força de preensão palmar e função cognitiva em adultos idosos: estudo epidemiológico.....	141
Atividade física, conduta sedentária, força de preensão palmar e saúde mental em adultos idosos: estudo epidemiológico.....	143

Basquetebol, treinamento pliométrico em adolescentes e seu desenvolvimento	145
Benefícios da ginástica laboral para o controle da ansiedade dos colaboradores da prefeitura de Santa Cruz Do Rio Pardo	147
Benefícios dos exercícios físicos para a qualidade de vida: uma análise dos impactos nos idosos.	149
Centro de treinamento esportivo - JTMS projeto segundo o modelo CANVAS	151
Coliseu artes marciais: empresa desenvolvida segundo o CANVAS (BMC)	153
Como a ansiedade pode impactar a coordenação e o foco no voleibol.....	155
Como atividades lúdicas podem melhorar a qualidade de vida de crianças obesas	156
Comparação entre métodos de treinamento de hipertrofia do bíceps em homens e mulheres de 18 a 37 anos, abordagens convencionais versus técnica de sistema negativo de treinamento	158
Comparação entre o número de repetições em diferentes exercícios resistidos com a mesma carga submáxima relativa ao teste de uma repetição máxima em homens treinados.....	160
Composição corporal e desempenho específico por esporte em atletas profissionais de futsal em Jacarezinho	162
Construindo um ambiente seguro na natação: didáticas preventivas para crianças e jovens	164
Correlação entre a massa magra de membros inferiores com o desempenho no salto vertical e potência muscular no dinamômetro isocinético em universitários	166
Dança com o uso de EXERGAME na fadiga de pacientes oncológicas: um projeto piloto	168
Dança de salão como exercício físico: impactos na qualidade de vida de idosos	170
Desempenho físico entre mulheres em processo de envelhecimento praticantes de Pilates e treinamento resistido	172
Desenvolvimento aquático na infância: papel do profissional de educação física na natação infantil	174
Desenvolvimento motor de crianças praticantes e não praticantes de futsal.....	176
Efeitos da alimentação e do treinamento de força na musculação	178
Efeitos do treinamento de força na redução de lesões musculoesqueléticas em atletas de voleibol	179
Efeitos do treinamento de força no desempenho de jogadores de futebol	181
Efeitos do treinamento pliométrico no desempenho de atletas adultos	183
Efeitos do treinamento resistido no estresse e ansiedade: promoção da qualidade de vida.....	184
Evolução dos golpes de combate no muay thai em diferentes níveis de treinamento.....	186
Exercício físico no tratamento da osteoporose em idosos.....	188
Exercícios de mobilidade específicos antes do treino de membros inferiores resulta em uma melhora na amplitude de movimento?	189
Existe relação entre os níveis técnicos de atletas de voleibol e a incidência de lesões?	191
Festival das quadras: basquetebol e rock and roll na UENP	193
Festival de atividades aquáticas “Peixonados” e a observação de habilidades motoras dos quatro nados em jovens	195
Ginástica funcional melhorando a qualidade de vida dos idosos.....	197
Ginástica laboral: exercício físico no trabalho	199

Guiando o aprendizado na água: princípios e estratégias para o ensino de atividades aquáticas	201
Hand fest, além do festival: desenvolvimento global de crianças e adolescentes	203
Handebol interativo: utilizando jogos eletrônicos para aprender e ensinar handebol	205
Handebol legal: educação, cidadania e vida	207
Hands-up: avaliação dos efeitos do treinamento pliométrico na força explosiva e prevenção de lesões em atletas de handebol	208
Impacto da atividade física na saúde mental de estudantes do ensino médio	210
Impacto do treinamento pliométrico na altura do salto vertical de adolescentes	211
Impacto do treinamento resistido e a melhora da qualidade de vida, composição corporal e força muscular em adultos em diferentes faixas etárias	212
Impacto positivo do exercício físico na luta contra a depressão	213
Inclusão do forró em casa de repouso	215
Influência da dança na composição corporal e na capacidade funcional de idosas	217
Influência da natação no bem-estar físico e mental de adolescentes com sedentarismo causado pelo uso excessivo de smartphones	218
Influência do personal trainer na força nos treinos de musculação em homens jovens	220
Motivação e burnout acadêmico de estudantes universitários dos cursos de educação física e fisioterapia	222
Motivações para o início da prática de musculação em academias	224
Mudanças físico respiratórias após o início de aulas de natação em crianças	226
Nadando para o sucesso: explorando os benefícios da natação na vida das crianças	227
Natação infantil: uma abordagem lúdica para o desenvolvimento integral na primeira infância em um projeto de extensão em Jacarezinho	229
Natação recreativa: expressando emoções e sensações, fortalecendo laços afetivos e conexões interpessoais, ao promover saúde e bem-estar	231
O esporte pode ajudar no controle da ansiedade nos adolescentes?	233
O impacto da suplementação de creatina na recuperação muscular após o treinamento de força em homens jovens adultos de 20 a 26 anos: uma revisão sistemática	235
O trabalho do profissional de educação física no teatro de Jerzy Grotowski	236
Observação da motivação para a aprendizagem e evolução dos nados em crianças: com trocas de toucas de natação: segundo a metodologia Gustavo Borges	238
Os efeitos da suplementação de cafeína na força e desempenho durante o treinamento de força	240
Os impactos psicossociais da dança em idosos	242
Parapanema stand up paddle: ensino de atividades de aventura no meio aquático	244
Prevalência e correlatos de condutas de saúde em adultos idosos: estudo epidemiológico	246
Projeto de extensão esporte na UENP para crianças e adolescentes na modalidade do voleibol	248
Promovendo a acessibilidade no esporte: desenvolvimento de aulas de basquetebol para cadeirantes	250

Qual a influência do treinamento pliométrico na evolução da altura dos saltos em adolescentes....	252
Relação de força com massa magra com a força muscular de membros superiores em universitários	253
Relação entre composição corporal e agilidade de atletas de futsal	255
Respostas afetivas e percentuais com diferentes intervenções de treinamento combinado	257
Tecnologia e movimento: associação entre o tempo de tela de crianças e adolescentes e as brincadeiras.....	259
Treinamento de força como tratamento para pessoas com ansiedade	261
Treinamento de força de atletas.....	263
Treinamento inicial de atletismo: explorando a evolução dos iniciantes nos 100 metros rasos.....	265
Treinamento pliométrico para a potência dos membros inferiores em praticantes de ginástica artística	266
Treine bem: um modelo de franquia para promoção da atividade física a partir do business model CANVAS (BMC)	268
Xadrez na UENP para crianças e adolescentes.....	270

RESUMOS DE PROJETOS DE PESQUISA - LICENCIATURA

A dança como ferramenta de desenvolvimento integral na educação extraclasse.....	272
A influência dos campos de experiência no planejamento das aulas de educação física na educação infantil.....	274
A prática do judô refletindo nos níveis de agilidade de crianças.....	276
As dificuldades dos professores no handebol são solucionadas?	278
Associação entre adesão às diretrizes de movimento e rendimento escolar em estudantes adolescentes do ensino básico	280
Basquetebol escolar: com espaço físico organizado e estratégias eficazes.....	282
Basquetebol escolar: e o desenvolvimento positivo de crianças e adolescentes do ensinofundamental	284
Basquetebol lúdico: impacto no desenvolvimento de crianças	286
Break dance para adolescentes em âmbito escolar	288
Corpo em movimento na primeira infância: explorando gestos e movimentos na educação física infantil	290
Dança digital: integrando tecnologia e movimento.....	292
Danças lúdicas na educação infantil e nos direitos de aprendizado e desenvolvimento integral	294
Descobrimo o potencial do mini handebol no desenvolvimento infantil: um estudo em Cambará-PR	296
Explorando as potencialidades do polo aquático no ambiente escolar.....	298
Handebol importante prática nas escolas	300
Hand Kids: handebol estimulando o desenvolvimento motor das crianças	302
Hidrogenástica e seus benefícios para adolescentes	304

Impacto de um projeto de iniciação esportiva de basquetebol no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: um relato de experiência.....	306
Impacto do campo de experiência: corpo, gestos e movimentos nas aulas de educação física na educação infantil	308
Impacto dos campos de experiência “o eu, o outro e o nós” e “corpo, gestos e movimentos” nas aulas de educação física da educação infantil	310
Importância da prática do basquetebol no âmbito escolar	312
Inclusão do atletismo no contexto escolar: estratégias e benefícios a partir da obra “atletismo na escola”	314
Incorporando a ginástica acrobática na escola	316
Integração da educação física na educação infantil: explorando os campos de experiência "o eu, o outro e nós"	318
Jogos e desenvolvimento de habilidades motoras na água: um projeto para crianças	320
Lutas como conteúdo na educação física escolar: da visão do docente a uma proposta de intervenção com o karatê na perspectiva da teoria bioecológica do desenvolvimento humano	322
Mini-handebol: uma sequência didática para o desenvolvimento integral na educação infantil	324
Natação artística infantil - estimulando o desenvolvimento integral das crianças.....	326
O atletismo como terapia para crianças com dificuldades psicomotora.....	328
O futsal pode influenciar no desempenho escolar dos alunos?	330
Possibilidades para o ensino de atividades aquáticas para pré-escolares em uma escola sem piscina	332
Projeto ginástica para todos na escola	334
Projeto ginástica rítmica na escola.....	336
Recreio feliz: diversão e aprendizado com a turma da educação física	338
Relato de experiência projeto handebol legal educação, cidadania e vida na UENP	340
Traços, sons, cores e formas: avaliando o impacto no engajamento dos alunos na educação infantil.....	342

APRESENTAÇÃO

A realização do “XIII Congresso de Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná” é multifacetada e busca atender a diversos objetivos. O congresso visa contribuir com o avanço das diferentes áreas de atuação dos profissionais da Educação Física. Proporcionará atualização e qualificação aos congressistas, preparando-os para enfrentar os desafios complexos que surgem em um mundo de informação imediata.

O tema central “Do Campus ao Campo: Desafios na Carreira de Educação Física” reflete a necessidade de abordar questões práticas e aplicadas da profissão. O evento explorará os desafios enfrentados pelos profissionais desde a formação acadêmica à atuação no campo, promovendo discussões relevantes e soluções práticas.

A dedicação e colaboração dos docentes e discentes do curso de Educação Física são essenciais para a realização do congresso. Além disso, contaremos com a participação de profissionais renomados, tanto nacional quanto internacionalmente, para enriquecer a programação e proporcionar uma experiência de aprendizado única.

O congresso não se limitará ao conhecimento teórico; também oferecerá momentos para interagir com pessoas interessantes do meio acadêmico. A troca de experiências, o networking e a convivência com colegas, orientandos e amigos, são aspectos valiosos para motivar e comprometer os participantes, com o aprendizado contínuo em Educação Física. Em suma, o XIII Congresso de Educação Física será uma oportunidade ímpar para adquirir conhecimentos, estabelecer conexões e fortalecer a atuação profissional na área.

PROGRAMAÇÃO

22 / 07 / 2024 – Segunda-Feira

LOCAL: Auditório do PDE no Centro de Ciências Humanas e da Educação (CCHE/CJ)

19:30h: Credenciamento.

19:45h: Cerimonial de Abertura

20:00h: Palestra de Abertura - Prof. Dr. Dartagnan Pinto Guedes - “Formação e Caracterização Acadêmica-Profissional em Educação Física”.

21:15h: Palestra de Abertura - Prof. Dr. Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira - “Formação e intervenção em Educação Física”.

23 / 07 / 2024 – Terça-Feira

LOCAL: AABB e Centro de Ciências da Saúde (CCS/CJ)

19:30h: Minicurso - Prof. Me. Carlos Gomes de Oliveira - “Prescrição de exercícios físicos pautados na intensidade funcional do exercício e frequências cardíacas alvo”.

19:30h: Minicurso - Prof. Dr. Anselmo Alexandre Mendes - “Dança de Salão”

21:00h: Minicurso - Prof. Me. Carlos Gomes de Oliveira - “Utilização de músicas como estratégia de estímulo motor, afetivo e cognitivo, em academias, clubes, hotéis”

21:00h: Minicurso - Prof. Dr. Anselmo Alexandre Mendes - “Skip na escola”

24 / 07 / 2024 – Quarta-Feira

LOCAL: Auditório do PDE no Centro de Ciências Humanas e da Educação

(CCHE/CJ) **19:30h:** Palestra - Prof. Dr. Giuliano Gomes de Assis Pimentel - “Esportes de aventura: educação e rendimento”.

21:00h: Oficina - Prof^a. Ma. Helli Faria Ferreira Risso - “Esporte Orientação na Educação Física Escolar”.

21:00h: Palestra - Prof^a. Dra. Michele Caroline de Costa Trindade Avelar - “Como o profissional de Educação Física pode aplicar os conceitos nutricionais na sua prática”.

25 / 07 / 2024 – Quinta-Feira

LOCAL: Auditório do PDE no Centro de Ciências Humanas e da Educação (CCHE/CJ)

19:30h: Apresentações de trabalhos científicos (oral).

21:15h: Palestra - Prof^a. Dra. Bruna Barboza Seron - “Possibilidades de atuação profissional na Educação Física com esporte adaptado”.

26 / 07 / 2024 – Sexta-Feira

LOCAL: Auditório do PDE no Centro de Ciências Humanas e da Educação (CCHE/CJ)

19:30h: Apresentações de trabalhos científicos (banner).

21:15h: Palestra de Encerramento - Prof. Dr. Claudio Kravchychn - “Esporte Educacional no Brasil: caminhos percorridos e perspectivas”.

PALESTRANTES



Prof. Dr. Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira – Universidade Estadual de Maringá – UEM. Graduado em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (1979), mestrado em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM – 1988), doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP – 1999) e pós-doutorado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS – 2014). Atualmente é professor Voluntário da Universidade Estadual de Maringá no Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UEM/UEL, atuando com orientações a nível de mestrado e doutorado. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Gestão de Projetos, Métodos e Técnicas de Ensino e Metodologia da Pesquisa, com destaque para: formação profissional, currículo, atividade física e saúde, educação física escolar, atividade física e obesidade. Atuação na Gestão de Projetos do Ministério do Esporte – Programa Segundo Tempo, vinculado à UFRGS, de 2007 a 2019.



Prof. Dr. Anselmo Alexandre Mendes – Universidade Estadual de Maringá – UEM. Possui graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (1999), especialista em Administração, Supervisão e Orientação Educacional pela UNOPAR (2001), mestrado em Educação pela Universidade do Oeste Paulista (2005) e doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (2016). É professor colaborador no departamento de Educação Física – UEM. (2013 – 2024). Tem experiência nas áreas de Ginástica Laboral, Ginástica Geral, Ginástica em Academia e Ginástica escolar, Danças e Danças de Salão; Lutas, Recreação, e Educação Física Escolar. É faixa preta em Tae Kwon Do – 1o. Dan. Ministrou como professor temporário as disciplinas de Didática, Teoria dos jogos, fundamentos da dança, Introdução a dança, a ginástica escolar e

Ginástica em academia, jogos brinquedos e brincadeiras, atividade física na infância e adolescência, rítmica e expressão corporal, epidemiologia, bioestatística, biomecânica, natação, lutas, dança de salão, danças, recreação, estágio em lazer, esportes coletivos, capoeira e políticas públicas para a saúde, estágio supervisionado, atenção em saúde II. É palestrante de diversas temáticas relacionadas à ginástica, saúde, dança, educação física escolar, educação, temáticas relacionadas a área motivacional, possui formação em hipnose e hipnoterapia. É ex-aluno do Programa Especial de Treinamento – Grupo PET/DEF/UEM.



Prof.ª Dra. Bruna Barboza Seron – Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Possui mestrado e doutorado pela Universidade Estadual de Londrina. Atualmente é professora adjunta da Universidade Federal de Santa Catarina. Participa do Grupo de estudo e pesquisa em atividade física e deficiência (GEPAFID). Coordena os projetos de extensão de Goalball e Handball em Cadeira Rodas e atua na iniciação esportiva para crianças com autismo.



Prof. Mestre Carlos Gomes de Oliveira – Centro Universitário de Maringá – UniCesumar. Possui graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá. Mestrado em Educação Física no programa associado UEM/UEL. Pesquisador do GEL – Grupo de estudos do Lazer / Maringá. Prof. da Pós-graduação das faculdades UNICESUMAR, UNIFAMMA, FAFIMAN, UNIUV, FAG, INTEGRADO e FAFIPA. Licenciado Internacional pela AFAA – Aerobic And Fitness Association Of America. Licenciado Internacional Professional Instructor IDEA Brazil. World Class Body Systems com qualificação Internacional em Body Pump, Body Combat, Body Step e RPM. Pós-Graduado em Treinamento Desportivo pela Universidade Estadual de Maringá. Diversos Cursos e Palestras Ministrados pelo Brasil. como JOPEF, ENAF, ENAREL, ELAP. Há 32 anos é funcionário da Secretaria de

Esportes e Lazer da Prefeitura do Município de Maringá onde foi Chefe da Divisão de Esportes; Coordenador de Esportes do Centro Social e Urbano. Gerente de Esportes Comunitários e Lazer. Consultor de fitness de diversas academias Coordenador do Curso de recreação Professor Rosa. Consultor do Rotary Youth Leadership Award, Prof. do CESUMAR há 22 anos.



Prof. Dr. Dartagnan Pinto Guedes – Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Possui graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina (1974), mestrado em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (1984), doutorado em Educação Física pela Universidade de São Paulo (1994) e pós-doutorado em Condição Física e Saúde pela Universidade Técnica de Lisboa, Portugal (1997). Professor-Associado aposentado do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Estadual de Londrina, Paraná (1980-2011). Coordenou o Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Profissional (Mestrado e Doutorado) em Exercício Físico na Promoção da Saúde da Universidade Norte do Paraná (2012-2022). Atualmente é docente-orientador no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu (Mestrado) em Ciências do Movimento Humano da Universidade Estadual do Norte do

Paraná. Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Atividade Física Relacionada à Saúde, criado em 1994, atendendo 3 linhas de pesquisa: (a) comportamento de risco para saúde; (b) atividade física/exercício físico para promoção da saúde; e (c) programas de ensino do componente curricular de educação física. Desde 1998, é bolsista Produtividade em Pesquisa pelo CNPq. Exerce a função de revisor e possui artigos publicados em periódicos científicos de impacto nacional e internacional. É autor de livros em sua área de atuação e assessor científico no desenvolvimento de softwares direcionados à avaliação/prescrição de exercício físico.



Prof. Dr. Giuliano Gomes de Assis Pimentel – Universidade Estadual de Maringá – UEM

Professor Associado da Universidade Estadual de Maringá na Graduação (Licenciatura e Bacharelado) e no Programa Associado UEM/UEL de Pós-Graduação em Educação Física (Mestrado e Doutorado). Coordena o GEL – Grupo de Estudos do Lazer (2000). Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa (1996), Mestre (1999) e Doutor (2006) em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas. Realizou estágio de PósPhD pela Universidade de Coimbra e Pós-Doutorado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, além de professor visitante internacional nas seguintes instituições: Universidad de Antioquia, Colômbia (2008), Universidade de Munster, Alemanha (2015) e Universidad Católica del Maule, Chile (2018).



Prof.ª Mestre Helli Faria Ferreira Risso – Secretaria da Educação-SEED. Doutoranda e Mestra pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física (UEM/UEL) – Linha de Pesquisa – Práticas, Políticas e Produção do Conhecimento em Educação Física. Possui Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Especialização em Avaliação da Performance Motora e Educação Inclusiva. Docente na rede estadual de ensino SEED- Paraná (2005). Experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Física Escolar, atuando no Ensino Fundamental II, EJA Fundamental, EJA Médio e Educação Especial. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos de Lazer (GEL), participa do projeto da Escola de Aventuras, no Colégio de Aplicação Pedagógica (CAP/UEM – Maringá) e da Rede MADDIS – Materiais Didáticos Digitais Interativos em Educação Física.



Prof.ª. Dra. Michele Caroline de Costa Trindade Avelar – Universidade Estadual de Maringá – UEM. Possui graduação em Nutrição pelo Centro Universitário Filadélfia – UNIFIL (2002) e em Educação Física – UNINGÁ (2015), Especialização em Treinamento Desportivo pela Universidade Estadual de Londrina (2004), Mestre em Ciências dos Alimentos pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (2007) e Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (2011). Concluiu o Pós-doutorado em Metabolismo e Nutrição pela Universidade Estadual de Londrina em 2012. Atualmente é docente do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (desde 2017), líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício e Nutrição para a Saúde e no Esporte (GEPENSE) (desde 2014), Vice-Presidente da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE) (desde 2019) e membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Metabolismo, Nutrição e Exercício (GEPEMENE) (desde 2002). Atuou como docente do Departamento de Nutrição, Medicina, Gastronomia e Educação Física do Centro Universitário Ingá (2013 a 2017); Departamento de Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (2013) e do Departamento de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual de Londrina (2011 a 2012). Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição Esportiva e Clínica.



Prof. Dr. Claudio Kravchychyn – Universidade Estadual de Maringá – UEM. Licenciatura em Educação Física pela Escola de Educação Física de Assis (1985); Mestrado em Educação pela Universidade do Oeste Paulista (2006); Doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá – Programa de Pós-Graduação Associado UEM/UEL (2014); Professor Adjunto e Coordenador do Curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (DEF/UEM); Docente do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Dr. Fabricio José Jassi – Diretor do Centro de Ciências da Saúde

Prof.^a Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima – Coordenação Geral

Prof.^a Dra. Flávia Evelin Bandeira Lima Valério – Coordenação Geral e do
Bacharelado em Educação Física

Prof. Dr. Walcir Ferreira Lima – Coordenação Geral e Coordenação Financeira

Prof. Me. Maria Cristina Simeone – Coordenadora da Licenciatura em Educação Física

Prof. Dr. Raphael Gonçalves de Oliveira Coordenador do Mestrado CMH

CORPO DOCENTE DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UENP (BACHARELADO E LICENCIATURA)

Prof. Me. Almir de Oliveira Ferreira

Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto

Prof.^a Dra. Cláudia Regina Zocal Mazza

Prof. Dr. Claudinei Ferreira dos Santos

Prof. Dr. Everaldo Lambert Modesto

Prof. Me. Éverton Bernardes Wenceslau

Prof. Dr. Ezequiel Moreira Gonçalves

Prof.^a Dra. Flávia Evelin Bandeira Lima Valério

Prof.^a Dra. Héres Faria Ferreira Becker Paiva

Prof.^a Me. Izabel Cristina Diogo de Moraes

Prof. Me. Jarlisson Francsuel Melo dos Santos

Prof. Dr. Kleverton Krinski

Prof.^a Dra. Luciana da Silva Lirani

Prof.^a Me. Maria Cristina Simeoni

Prof.^a Dra. Marieli Ramos Stocco

Prof. Dr. Raphael Gonçalves de Oliveira

Prof. Dr. Rui Gonçalves Marques Elias

Prof.^a Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima

Prof. Dr. Walcir Ferreira Lima

Prof. Dr. Wayne Ferreira de Faria

COMISSÃO CIENTÍFICA

Docentes do Colegiado de Educação Física

Prof. Dr. Raphael Gonçalves de Oliveira

Prof.^a Dra. Héres Faria Ferreira Becker Paiva

Prof.^a Me. Maria Cristina Simeoni

Prof.^a Dra. Marieli Ramos Stocco

Prof. Me. Jarlisson Francsuel Melo dos Santos

Prof.^a Dra. Marieli Ramos Stocco

Prof.^a Me. Izabel Cristina Diogo de Moraes

Prof.^a Dra. Cláudia Regina Zocal Mazza

Prof. Dr. Claudinei Ferreira dos Santos

Prof. Dr. Everaldo Lambert Modesto

Prof.^a Dra Anna Carolina Leonelli Pires de Campos

Prof. Dr. Dyego Leonardo Ferraz Caetano

Prof. Dr. Ezequiel Moreira Gonçalves

Prof. Dr. Wayne Ferreira de Faria

Discentes da Pós-graduação

Luiz Gustavo Dias
Gabriel Amaro de Lima
Ana Paula Damasceno Zanuto
Thaiany Cristine Sanguini
Paula Regina Basilio
Afonso de Mello Tiburcio
Natália Viana Isoldino
Laura Isabel Martins de Almeida
Maria Clara Fagundes Lucio
Larissa Victória Branco
Diogo Dias Costa
Matheus Ribeiro Quaglio

Docente externo

Prof.^a Me. Mariane Aparecida Coco

CONTATO

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP Educação Física - Centro de Ciências da Saúde - CCS
Alameda Padre Magno, nº 841 - Nova Jacarezinho, CEP 86400-000 Jacarezinho - Paraná - Brasil
E-mail: congressoeducacaofisica.ccs.cj@uenp.edu.br



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

A CORRIDA E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA

Genaina Pereira Goveia, Daniel Junior Vacari Dias, Maria Luiza De Oliveira,
Kailaine Rodrigues Garcia Poletto, João Paulo de Faria, Rui Gonçalves Elias.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treino De Resistência; Aptidão cardiorrespiratória; Promoção do Bem Estar.

Introdução: O estilo de vida sem atividades físicas pode ao longo do tempo acelerar o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. A falta do exercício físico tem uma forte relação com o grande número de doenças crônicas, assim a prática regular de exercícios físicos é uma importante ação para promover qualidade de vida e saúde para as pessoas (Gualano; Tinucci, 2011). As doenças crônicas causam cerca de 60% dos óbitos no Brasil, e uma das causas para ter chegado a esse resultado foi a falta de atividade física (Malta et al., 2009). Com esse pensamento de oferecer qualidade de vida e saúde foi criado o Programa de extensão PAPA-LÉGUAS UENP Jacarezinho, com a finalidade de oferecer atividades físicas, onde tem como objetivos a promoção da saúde do aluno e prevenção de possíveis doenças crônicas e degenerativas. **Objetivo:** Oferecer ações de promoção à saúde e ao longo do período avaliar seu impacto na saúde e aderência ao esporte dos praticantes. **Métodos:** O projeto Papa-légua que reside na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), atende em média 160 participantes. O projeto completa cinco anos em Jacarezinho, incentivando a prática de atividades físicas e reúne pessoas de todas as idades, desde adolescentes até idosos. O treinamento é adaptado para atender tanto iniciantes quanto corredores experientes. Os alunos passam por um teste de aptidão cardiorrespiratória no início do programa, o que permite personalizar os treinos. Embora todos treinem por igual, eles são divididos em grupos com base nos resultados do teste. Por exemplo, uma pessoa pode fazer uma rodagem de 5 km em 45 minutos, enquanto outra pode fazer 8 km ao mesmo tempo. A pista de atletismo da UENP é o local de encontro para os participantes, oferecendo segurança e possibilidade de exercícios aeróbicos. Os treinos ocorrem três vezes por semana, independentemente do clima, e incluem alongamento, aquecimento, treino principal e volta calma. Os tipos de treino variam, como HIIT, rampa, funcional, tiro, Fartlek e rodagem. Materiais como colchonetes e cones são usados para garantir o melhor tratamento aos alunos, sempre sob supervisão dos professores. Além dos treinos regulares, os participantes são incentivados a se envolverem em competições de corrida na região. A adesão aumenta quando os participantes se comprometem com metas específicas. O projeto também organizou a segunda corrida de 12 horas, promovendo o esporte e unindo os corredores de Jacarezinho e arredores. É gratificante ver como o Papa-légua se tornou uma verdadeira família, proporcionando saúde, amizade e superação. **Resultados:** É ótimo ver como o projeto voltou com força total em 2023 após a pandemia! A inclusão do teste de Leger para classificar os participantes em diferentes faixas de intensidade de treino é uma abordagem inteligente. Isso permite prescrever treinos ajustados e evitar lesões por excesso de esforço. A adição do treino de mobilidade articular também é uma excelente iniciativa para preparar os músculos e reduzir o risco de lesões durante a corrida. As competições e provas são uma ótima maneira de estimular a adesão dos alunos. Ter metas específicas, como participar de uma prova em três meses, ajuda a manter o foco e a motivação. Participamos de várias provas de corridas do SESC de Jacarezinho e Santo Antônio da Platina, envolvendo tanto iniciantes quanto alunos



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

experientes. A corrida de 12 horas organizada pelos integrantes do projeto é um desafio incrível e ver 46 alunos do grupo participando e superando seus limites é inspirador. E a ideia de se auto denominarem “família Papa-léguas” mostra como o ambiente de amizade e apoio está sendo construído. **Conclusões:** Esse projeto é uma maneira significativa de incentivar a comunidade a adotar um estilo de vida ativo. Durante o ano de 2023, o grupo de participantes cresceu, especialmente em termos de continuidade. Para garantir que possamos avaliar diretamente o impacto dessas ações na saúde dos alunos, seria importante adotar instrumentos de medição específicos.

Agradecimentos: Agradeço à Universidade Estadual do Norte do Paraná pela infraestrutura oferecida e por sua relevância no desenvolvimento regional.

Referências:

- GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011.
- MALTA, D. C. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 18, n. 1, mar. 2009.
- MIELKE, G. I. et al. Leisure time physical activity among Brazilian adults: National Health Survey 2013 and 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, n. suppl 2, 2021.
- Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, n. 1, p. 66–72, jan. 2019.
- O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 87–88, set. 1997.
- ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; SILVA, M. M. E. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1, p. 66–72, jan. 2019.

Área Temática: Bacharelado

A FLEXIBILIDADE INFLUENCIA NA AGILIDADE DO CORREDOR DE RUA?

Kailane Rodrigues Garcia Poletto, Bruna Elsie Matsunaga, Genaina Pereira Gouveia,
Daniel Junior Vacari Dias, Bruna Rocha de Oliveira Roldão, Rui Gonçalves Marques Elias
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Corrida, Alongamento ativo, Potência.

Introdução: O projeto Papa-Léguas UENP acontece nas segundas, quartas e sextas feiras, das 18:00 às 19:00 sendo aberta a todos os públicos com diferentes faixas etárias. Proporcionando inserir todos os níveis de condicionamento físico. A flexibilidade ganhou muita atenção nos últimos anos devido a recomendações importantes da *American College of Sports Medicine (ACSM)* e o *American Heart Association* de associar os alongamentos para diferentes populações e treinamentos. Como o indicado, o nosso grupo Papa-Léguas Uenp segue um padrão de treinamento com alongamentos para os principais grupos musculares, com frequência de 3 vezes nas semanas com duração de 10 a 60 segundos cada exercício sendo realizados de forma ativa, estática e dinâmica (RIBEIRO, *et al* 2010). **Objetivo:** correlacionar a capacidade aeróbia medida pelo teste de LÉGER com a flexibilidade de corredores recreacionais. **Métodos:** A pesquisa foi realizada em ambos os sexos e diferentes faixas etárias, realizados na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) – CCS, dentro do horário do projeto das 18:00 às 19:00. Os mesmos avaliadores realizaram toda a coleta para que houvesse o mínimo de erro e maior credibilidade dos dados. O teste Léger (mais conhecido como vai-e-vem de 20 metros) é um teste que serve para avaliar e estimar o valor de consumo máximo de oxigênio (VO₂max) em todas as idades. Esse teste é composto por múltiplos estágios de corrida, com um aumento de intensidade que determinam o VO₂max do indivíduo. Deve ser marcado dois cones paralelos no chão distantes 20 metros uma da outra, os avaliadores devem instruir o atleta a cruzar a linha demarcada ao mesmo tempo do sinal sonoro “bip” tentando manter um ritmo constante proposto pelo teste. A cada minuto aumenta um estágio assim, aumentando a frequência dos “bips” e a velocidade consequentemente. O teste é iniciado com uma velocidade de 8,5 km/h e a cada estágio é aumentado 0,5 km/h, o avaliador deve observar o estágio que o atleta está e estimar o VO₂máx do indivíduo logo, o teste é finalizado quando o corredor não conseguir mais correr ou não alcançar a linha demarcada por duas vezes consecutivas, lembrando que se o atleta “queimar” uma vez, ele poderá correr rapidamente e se cruzar a próxima linha demarcada, antes do sinal sonoro, irá recuperar e poderá continuar com o teste (L A Léger, 1998). O teste usado para avaliar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais foi o de sentar e alcançar (banco de Wells) realizado por uma caixa medindo 30,5cm x 30,5 cm x 30,5 cm com uma escala de 26 cm em seu prolongamento, sendo o 0 o mais próximo do atleta avaliado e o ponto do 26 é onde ficará o apoio para os pés. O avaliado deve retirar o calçado e na posição sentada, tocar os pés na base caixa com os joelhos estendidos, com ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos acima da cabeça deverá assim, executar uma flexão do tronco tentando tocar no seu ponto máximo da escala com a ponta dos dedos. Foram realizadas três tentativas sendo considerada apenas a melhor marca do indivíduo (WELLS, DILTON 1952).

Resultados: A média estatística do teste de Léger do grupo avaliado foi de 7,36. Ao separarmos o grupo por sexo feminino e masculino os dados para o teste de Léger foi, média de 9,17 (IC 8,08 – 10,26) para o sexo masculino e 4,6 (IC 3,5 – 5,7) para o sexo feminino. Logo, é perceptível a diferença quando comparamos ambos os sexos. Em relação ao teste de Wells, a média total do grupo foi 33,32 cms (IC 30,1 – 36,4), já no sexo masculino podemos observar uma média de 33,2 (IC 29,1-37,2) e no sexo feminino 33,5 de média (IC 27,39 – 39,6). Após as coletas dos dados foi realizada uma correlação de Pearson que apresenta um valor de 0,166 para o grupo como um todo. Já se analisarmos de forma separada temos, 0,160 para o sexo masculino e 0,787 para o feminino.

Tabela 1. Comparação entre flexibilidade e agilidade avaliados por meio do teste de Léger e Banco de wells.

	Média	Limite inferior	Limite superior
Léger	7,3688	6,1891	8,5485
Sentar-e-alcançar (cm)	33,3200	30,1455	36,4945

Média, limite inferior, limite superior do teste de léger e teste de wells (sentar-e-alcançar)

Conclusões: Através desta pesquisa e coletas realizadas, foi possível analisar que não existe uma correlação entre a flexibilidade e agilidade do corredor de rua se observarmos um quadro geral dos participantes do grupo Papa-Léguas Uenp. Já com o grupo Masculino, obtivemos uma correlação insignificante de 0,160 (2 extremidades) e 0,787 (2 extremidades) para o público feminino, sendo considerado irrelevante. Visto que, a correlação só seria significativa no nível 0,01 para ambas extremidades.

Agradecimentos: Agradeço à Fundação Araucária pela qual sou bolsista PIBIC através do Grupo de Pesquisa em Estilo de vida, Exercício e Saúde.

Referências:

- LÉGER, LA *et al.* The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. **J Sports Sci**, [S. l.], p. 93-101, 6 dez. 1998.
- RIBEIRO, Cibele. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, [S. l.], p. 415-421, 6 jul. 2010.
- Wells KF, Dillon EK. The sit and reach – a test of back and leg flexibility. **Res Quart.** 1952;23:115-8.

Área Temática: Bacharelado

A INTERFERÊNCIA DO ISOSTRETCHING NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS

Thaiany Cristine Sanguini
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: envelhecimento saudável, atividade física, correção postural.

Introdução: A capacidade funcional é um conjunto de competências físicas e cognitivas necessárias para realizar, de maneira independente, as atividades da vida diária (Campos *et al.*, 2023). É essencial para o envelhecimento bem-sucedido, enquanto a atividade física é fundamental na prevenção, minimização e/ou reversão da maioria dos declínios funcionais observados em pessoas idosas (Santos *et al.*, 2020). O *isostretching* é uma técnica desenvolvida pelo fisioterapeuta e osteopata Bernard Redondo, em 1974, na França, cujo objetivo é promover o alongamento e o fortalecimento muscular, com ênfase no alinhamento postural (Peres, 2013). Dado que o envelhecimento acarreta processos fisiológicos deletérios e está associado à disfuncionalidade, este estudo é necessário para analisar as respostas corpóreas de 16 mulheres idosas ao *isostretching*, além de evidenciar os benefícios dessa técnica para as capacidades funcionais.

Objetivo: Avaliar os efeitos do método *isostretching* na capacidade funcional de idosas sedentárias, independentes e capazes de entender comandos verbais. **Métodos:** Para a seleção da amostra, foram incluídas idosas do sexo feminino, ativas e sedentárias, excluiu-se idosos do sexo masculino, etilistas, tabagistas, hemodinamicamente instáveis e com restrições ortopédicas. A avaliação inicial incluiu extração de dados pessoais, testes hemodinâmicos e o teste de caminhada de 6 minutos (TC6) com as 16 participantes selecionadas. A intervenção utilizou o método *isostretching* em sessões grupais de 50 minutos, duas vezes por semana, totalizando 9 sessões. Após a intervenção, reavaliou-se as participantes e os dados foram analisados com o programa *GraphPad Prism*, utilizando o teste não paramétrico de Mann Whitney U, com significância de 5% ($p \leq 0.05$). **Resultados:** A Tabela 1 apresenta os resultados do teste de caminhada de 6 minutos (TC6) para a amostra de 16 mulheres idosas avaliadas antes e após a intervenção. A idade média das participantes foi de $70,1 \pm 7,3$ anos. Inicialmente, as idosas atingiram, em média, $85,3\% \pm 14,4\%$ do valor predito por idade no TC6, enquanto após a intervenção, a média aumentou para $91,5\% \pm 12\%$, ou seja, houve uma melhoria média de 7,3%. Destacaram-se as participantes P3, P9 e P12 com melhorias percentuais de 15,7%, 17,3% e 18,6%, respectivamente.

Tabela 1. Comparação do TC6 pré e pós-intervenção.

Código	Idade	Valor predito	Avaliação	Reavaliação	Melhora (%)
P1	79	484,0 m	87,3%	96,4%	9,4%
P2	70	502,2 m	67,0%	75,5%	14,5%
P3	63	506,1 m	84,3%	100,0%	15,7%
P4	60	511,7 m	95,0%	100,0%	5,0%
P5	70	493,2 m	100,0%	100,0%	0,0%
P6	63	506,2 m	91,0%	95,2%	4,4%
P7	70	493,2 m	100,0%	100,0%	0,0%
P8	74	485,5 m	83,0%	92,4%	10,1%



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

P9	61	509,8 m	53,5%	64,7%	17,3%
P10	68	496,0 m	85,5%	93,8%	8,8%
P11	70	506,2 m	91,0%	92,4%	1,5%
P12	71	491,4 m	75,2%	92,4%	18,6%
P13	79	471,1 m	100,0%	100,0%	0,0%
P14	78	478,4 m	100,0%	100,0%	0,0%
P15	84	467,4 m	91,3%	96,4%	5,2%
P16	61	502,9 m	60,8%	64,7%	6,0%
Média	70,1	494,1	85,3	91,5	7,3
Desv. Pad	7,3	13,6	14,4	12,0	6,4
Max	84	511,7	100,0	100,0	18,6
Min	60	467,4	53,5	64,7	0,0

Conclusões: Apesar de serem identificadas limitações neste estudo pela não obtenção de benefícios estatisticamente significativos, a variação positiva nos resultados individuais, sugere uma tendência de melhora na capacidade funcional após a intervenção com o método *isostretching*. As informações extraídas desta pesquisa, incentivam a continuidade e aprofundamento de estudos nessa área, a fim de aprimorar estratégias de promoção da saúde e qualidade de vida para pessoas idosas.

Agradecimentos: Agradeço primeiramente a Deus, por me guiar e fortalecer em cada passo desta jornada. Minha gratidão também para minha família cujo amor e apoio foram fundamentais para realização deste trabalho.

Referências:

- CAMPOS, S. S.; MARCELINO, S. C. G. N.; MOURA, T. C. S.; SANTOS, A. C. D. O papel dos cuidadores frente ao acometimento da capacidade funcional em idosos após acidente vascular cerebral: revisão integrativa. **Pensar Acadêmico**, v. 21, n. 3, 2023.
- PERES, C. M. **Avaliação dos resultados obtidos através dos tratamentos fisioterápicos convencional e isostretching em 60 pacientes com síndrome do impacto na articulação do ombro**. 2013. 83 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1619920>. Acesso em: 23 jun. 2024.
- SANTOS, L. G. C.; SILVA, S. R. A.; CARVALHO, J. C.; LIMA, M. F. G.; ANNES E SILVA, N.; SILVA, M. C. M.; SANTOS, N. M. M.; LIMA, R. M. Efeitos da associação entre atividade física e suplementação de proteína na capacidade funcional de idosos: uma revisão / Effects of the association between physical activity and protein supplementation on the functional capacity of the elderly: a review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 3609–3621, 2020.

Área Temática: Bacharelado

ACURÁCIA DO SALTO VERTICAL PARA PREVER BAIXA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Jorge Luiz Marques da Silva, Rafaella dos Santos Galerani, Kaique Fernando Macedo da Silva, Ana Clara Serafim, Larissa Victória Branco, Raphael Gonçalves de Oliveira.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Pós-menopausa, osteoporose, envelhecimento.

Introdução: No período da pós-menopausa, mulheres enfrentam diversos problemas de saúde devido às mudanças hormonais, como a redução dos níveis de estrogênio. Esse fator resulta na diminuição da densidade mineral óssea (DMO), e como consequência, aumenta a incidência de osteoporose na população feminina, o que provoca um maior risco de fraturas (Kitagawa et al., 2022). A osteoporose é uma doença assintomática, normalmente diagnosticada quando ocorre uma fratura devido à gravidade da doença, o que leva a problemas de saúde. Um teste diagnóstico comum é a absorciometria radiológica de dupla energia - DXA (Kistler-Fischbacher et al., 2021). Essa é uma técnica radiológica primária, considerada padrão ouro no diagnóstico da osteoporose. É utilizada para estratificar o risco de fraturas osteoporóticas por meio da avaliação da DMO (Sawicki et al., 2021). Em termos de avaliação da função muscular e física no envelhecimento, existe uma variedade de instrumentos e testes que verificam a capacidade funcional, em realizar atividades de vida diária e que auxiliam na identificação de vulnerabilidades, como no caso da síndrome de fragilidade. Um desses testes é o salto vertical, que pode ser realizado sobre uma plataforma de força montada de forma estável ao nível do solo. Para a realização do salto vertical, é necessário a utilização de uma grande força, aplicada em um pequeno intervalo de tempo (Santos et al., 2022). Diante disso, observou-se que, ainda faltam estudos nessa população, sobre o salto vertical ser um possível preditor para avaliar a osteoporose, portanto, se faz necessária a realização da presente pesquisa. **Objetivo:** Verificar a acurácia do salto vertical para prever baixadensidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** O presente estudo trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Norte do Paraná, com parecer sob. N° 3.493.411, na qual foram incluídas mulheres na pós-menopausa, residentes do município de Jacarezinho, Paraná, Brasil. Foram submetidos às voluntárias avisos sobre os procedimentos e objetivos do estudo, e, após o consentimento, assinaram o Termo De Consentimento Livre e Esclarecido, seguindo as normas éticas da Resolução de n° 466 de 12 de dezembro de 2012. Para a avaliação do salto foi utilizada uma plataforma de força (BIOMEC 400, Sistema EMG do Brasil Ltda., São Paulo) a fim de quantificar os dados referentes ao salto vertical. As voluntárias encontravam-se posicionadas na plataforma em posição ereta, pés na delimitação da plataforma e mãos situadas na cintura. O avaliador orientou quanto à realização do teste e comandos de execução, sendo executadas três tentativas. Utilizou-se o equipamento DXA (Sistema DXA Lunar Prodigy Advance – GE HealthCare) para mensurar a densidade mineral óssea das voluntárias, onde os valores do T-Score foram considerados para verificar baixa DMO ($T < -1$) (OMS, 1994). Na análise estatística, os níveis de acurácia considerados foram baixo (<30%), moderado (30% a 70%) e alto (>70%) (Oliveira & Silva, 2016). Em todas as variáveis foi adotado o valor de $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** A média de idade das participantes foi de $58,7 \pm 6,9$ anos, massa corporal de $72,1 \pm 13,1$ Kg, estatura de $158,2 \pm 5,3$ cm, IMC de $28,9 \pm 5,4$ Kg/m² e tempo de menopausa de $10,6 \pm 10,1$ anos. Das 77

participantes, 40 foram classificadas com baixa DMO (osteopenia e osteoporose) e 37 com DMO normal. Na tabela 1, estão presentes as variáveis obtidas a partir do teste de salto vertical. Nas variáveis de altura ($p=0,067$) e potência ($p=0,058$), não foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas, não demonstrando poder preditivo para discriminar voluntárias com menor massa óssea. Enquanto na variável força ($p=0,011$), houve diferença significativa, no entanto, o valor de acurácia foi considerado moderado.

Tabela 1. Acurácia de variáveis derivadas do salto vertical para prever mulheres na pós-menopausa com baixa densidade mineral óssea.

Variáveis	AUC	IC _{95%}	p	Sen (%)	Esp (%)	Ponto-de-corte
Altura (cm)	0.618	0,500 - 0,726	0,067	50,0	64,86	≤ 7,8
Potência (W)	0.622	0,505 - 0,730	0,058	52,5	70,3	≤ 1.386,9
Força (N)	0.659	0.543 - 0,764	0,011	50,0	81,1	≤ 1.297,3

AUC: *area under the curve*; IC_{95%}: intervalo de confiança à 95%.

Conclusões: A presente análise apresentou uma baixa acurácia na utilização do salto vertical para prever a baixa DMO em mulheres na pós-menopausa. Apesar disso, a variável força, por ter apresentado significância estatística, pode ser utilizada, com certa cautela para prever mulheres na pós-menopausa com baixa densidade mineral óssea.

Agradecimentos: Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e à Fundação Araucária pelo fomento, e à Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências

- KISTLER-FISCHBACHER, M.; WEEKS, B. K.; BECK, B. R. The effect of exercise intensity on bone in postmenopausal women (part 2): a meta-analysis. **Bone**. v. 143, n.-, p.115697, 2021.
- KITAGAWA, T. *et al.* A comparison of different exercise intensities for improving bone mineral density in postmenopausal women with osteoporosis: A systematic review and meta-analysis. **Bone Reports**. v. 17, n.-, p.-, 2022.
- OLIVEIRA, I. M.; SILVA, R. C. G. Comparação do grau de acurácia diagnóstica de graduandos e enfermeiros em programas de residência. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 20, 2016 .
- SANTOS, C. A. F. *et al.* Vertical jump tests: a safe instrument to improve the accuracy of the functional capacity assessment in robust older women. **Healthcare (Basel)**. v.10, n.2, p.323, 2022.
- SAWICKI, P. *et al.* Current Applications and Selected Technical Details of Dual-Energy X-Ray Absorptiometry. **Med. Sci. Monit.** v.27, n.-, p.-, 2021.
- World Health Organization . Assessment of fracture risk and its application to screening for postmenopausal osteoporosis. Report of a WHO Study Group . World Health Organ Tech Rep Ser. 1994 ; 843 : 1 – 129.

Área Temática: Bacharelado

ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS COM DIFERENTES MÉTODOS DE ENSINO PARA MODALIDADE DE TÊNIS

Maryellen Biondo dos Santos, Antonio Henrique Ximenes de Andrade, Mariane Aparecida Coco, Sílvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Tecniciста, Play and Stay, TGfU.

Introdução: O desenvolvimento de habilidades motoras é de grande relevância para as crianças e adolescentes, a prática de atividades esportivas podem contribuir com esse desenvolvimento. E dentre diversas modalidades diferentes, sabe-se que os esportes de raquetes, como o tênis de campo, possibilitam aos seus praticantes desenvolver essas habilidades motoras fundamentais e especializadas (GALLAHUE, 2020). Segundo dados da Federação Internacional de Tênis, cerca de 1,17% da população mundial é praticante da modalidade. Métodos tradicionais de ensino no Tênis, focados na repetição de movimentos, são contrastados por abordagens como o *Teaching Games for Understanding (TGfU)* (JLRICH, 2000), que enfatizam o aprendizado por meio de jogos e contextos dinâmicos. O programa "Play and Stay" da ITF, lançado em 2007, visa capacitar os alunos ao Tênis desde a primeira aula, combinando jogos com exercícios de desenvolvimento técnico. Com levantamento da literatura, observa-se a escassez de produções científicas envolvendo a iniciação do tênis de campo e metodologias de ensino. Assim, esta pesquisa analisou a influência de diferentes metodologias de ensino-aprendizagem aplicadas no Tênis, em alunos do projeto "*Esporte na UENP para Crianças e Adolescentes*". **Objetivo:** Comparar a influência dos métodos de ensino aplicados ao Tênis de campo: Play and Stay, TGfU e os tradicionais tecnicistas no desenvolvimento motor de crianças na faixa etária entre 3 e 11 anos de idade após 4 meses de treinamento. **Métodos:** Foram analisadas neste estudo 40 crianças (21 meninos e 19 meninas) participantes do projeto de extensão "*Esporte na UENP para Crianças e Adolescentes*", na cidade Jacarezinho-Pr. Os participantes foram divididos em três grupos: o primeiro utilizando métodos tradicionais tecnicistas, o segundo método TGfU, e o terceiro o método *Play and Stay*. O Teste de Desenvolvimento Motor Grosso, segunda edição (TGMD2), foi administrado no início e após quatro meses de aulas, sendo que estas foram realizadas duas vezes por semana durante 17 semanas, ministradas por dois graduandos em Educação Física, com supervisão de três professores da área. Os dados foram coletados em duas etapas e incluíram indicadores antropométricos, desenvolvimento motor, média escolar e desempenho acadêmico. A análise estatística foi realizada utilizando o SPSS 26.0, com teste t-Student para amostras emparelhadas para avaliar melhorias nos dados, teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar normalidade, teste de Q de Cochran para diferenças entre os níveis e teste Kruskal-Wallis para comparações entre os métodos de ensino. Valores de $p < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. O estudo foi conduzido com consentimento dos pais e aprovado pelo Comitê de Ética CAEE 38855920.5.0000.8123. **Resultados:** Respondendo ao o objetivo do estudo de investigar se programas envolvendo o tênis de campo influenciam o desenvolvimento motor de crianças, observa-se que a amostra de maneira geral obteve aumento positivo no coeficiente motor grosso ($p=0,014$), e em todos os scores de subteste (habilidade de locomoção $p=0,001$; habilidade de controle de objeto $p=0,035$) de habilidades motoras quando comparados os valores pré e pós intervenção. Dessa forma, identifica-se que a simples oferta de um programa de atividade física estruturado pode efetivamente causar



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

aumento no desenvolvimento grosso, incluindo tanto habilidades de locomoção como habilidades de controle de objetos, não importando especificamente a abordagem utilizada. Proporcionando diversos elementos fundamentais como a vivência lúdica somada à iniciação técnica, trazendo não só o desenvolvimento motor e o domínio corporal, como, também, a adaptação ao ambiente social. Comparando os resultados dos testes pós-intervenção entre as 3 metodologias, não se constata diferença significativa ($p > 0,005$), o que indica que não se pode afirmar eficiência maior de um método específico tratando-se especificamente de desenvolvimento motor grosso. Porém, observa-se na distribuição da amostra pré e pós-intervenção, os métodos tecnicistas chamam menos a atenção das crianças e ao mesmo tempo proporcionam maior evasão. Em contraponto, o método TGfU, proporciona jogos como tema central no processo de ensino aprendizagem e pouco enfoque nos aspectos técnicos, sendo excelentes na função de promover a motivação para a prática de atividade física entre as crianças e adolescentes. Como já observado nos resultados, o TGfU não traz nenhuma desvantagem em relação ao desenvolvimento motor quando comparado aos outros métodos. Ao encontro disso o Play and Stay, apresenta-se em consonância com o TGfU trazendo jogos como tema central, porém, incluindo e padronizando para a modalidade do tênis de campo os materiais adaptados (MILEY, 2007). O estudo enfrentou limitações devido à disponibilidade limitada de participantes, impedindo a inclusão de um grupo controle e afetando a análise dos dados. Ele destaca a importância de aulas bem estruturadas e progressões claras para o desenvolvimento motor das crianças, independentemente da abordagem escolhida.

Conclusões: Identificou-se um aumento positivo no desenvolvimento motor das crianças quando comparados os valores pré e pós-intervenção. Comparando os resultados pós-intervenção entre as 3 metodologias, não se constata diferença significativa, o que indica que não se pode afirmar eficiência maior de um método específico, para a variável desenvolvimento motor grosso. Esse estudo pode contribuir com instituições de ensino que visam desenvolver atividades envolvendo o Tênis (de campo) para crianças entre 3 e 11 anos de idade, também para estimular novos estudos abordando a temática.

Agradecimentos: Deixamos nossos agradecimentos à Universidade sem Fronteiras e pelo fomento. Agradecemos ao Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, pela oportunidade de atuação e de aprendizagem ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES) pela oportunidade de participação. E também à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pelo apoio institucional.

Referências:

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 8. ed. **Jones & Bartlett Learning**, 2020.
- MILEY, D. Tennis: Play and stay. **ITF Coaches Review**, v. 41. p. 2-3, 2007.
- Ulrich, d. A. Test of Gross Motor Development: Examiner's Manual, 2 ed. Austin: Pro-ed, 2000.

Área Temática: Bacharelado

APTIDÃO MUSCULOESQUELÉTICA DE MULHERES NA PÓS MENOPAUSA COM E SEMOSTEOPOROSE

Luane Gabriella Ferreira do Nascimento, Ana Luiza Ruiz, Eduardo Gomes da Silva,
Laura Isabel Martins de Almeida, Laís Campos de Oliveira.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Aptidão Física, Doenças Ósseas Metabólicas, Menopausa.

Introdução: A pós-menopausa é um período natural que acontece após 12 meses consecutivos do último ciclo menstrual e perdura até a velhice (Almeida *et al.*, 2023) devido à queda hormonal principalmente do estrogênio, as mulheres pós-menopáusicas passam por alterações na composição corporal, como redução da densidade mineral óssea (DMO) (Teng; Saag 2008). Essa alteração pode potencializar o desenvolvimento de osteoporose. A osteoporose é uma doença lenta e progressiva assintomática que caracteriza-se pela perda progressiva da DMO, causando aumento na fragilidade óssea e aumentando o risco de fraturas (Wibelinger, 2015). Ela pode acometer ambos os gêneros, contudo é mais prevalente em mulheres (23,1%) do que em homens (11,7%) na faixa etária de 50 anos (Papadopoulou *et al.*, 2021). Devido ao aumento do risco de fraturas e sequelas das mesmas, muitas mulheres reduzem a realização de atividades cotidianas e a prática de atividades físicas. Assim, por consequência, geram um declínio da aptidão musculoesquelética. Dessa forma, o presente estudo se faz necessário para compreender a relação entre a presença, ou não, da osteoporose e a aptidão musculoesquelética. Esses aspectos são cruciais para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e manejo da osteoporose, melhorando assim a qualidade de vida e a saúde geral das mulheres na pós-menopausa. **Objetivo:** O objetivo foi avaliar a aptidão musculoesquelética de mulheres na pós-menopausa com e sem osteoporose. **Métodos:** Trata-se de um estudo de delineamento transversal realizado no município de Jacarezinho-PR, entre janeiro e junho de 2024, sob o parecer: 3.493.411 do Comitê de Ética em Pesquisa. A amostra foi por mulheres na pós-menopausa, acima de 50 anos, residentes no município. As participantes foram informadas sobre o objetivo e procedimento da pesquisa, ao concordarem assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com as normas éticas da Resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Para coleta das variáveis deste estudo foram realizados testes de salto vertical, prensão manual e avaliação do pico torque (Nm) dos extensores e flexores do joelho. Em relação ao salto vertical foi utilizada uma plataforma de força (BIOMECH 400, sistema EMG do Brasil LTDA, São Paulo), na qual as voluntárias foram posicionadas em posição ereta, com as mãos na cintura e cabeça alinhada. Posteriormente o avaliador, orientou a voluntária a flexionar os joelhos e saltar o mais alto possível, sendo realizadas 3 tentativas, cujas quais o maior valor entre elas foi considerado. As medidas utilizadas foram altura, força e potência do salto. A medida de força foi realizada por um dinamômetro hidráulico manual com a participante posicionada sentada em uma cadeira em posição neutra, com uma das mãos apoiadas na coxa, enquanto o cotovelo do membro a ser medido flexionado a 90°, com o antebraço em rotação neutra. O teste foi realizado três vezes em cada uma das mãos com um minuto de descanso. Utilizando o melhor valor dentre as tentativas para cada uma das mãos. Para avaliação do pico torque dos extensores e flexores de joelhos foi utilizado um dinamômetro isocinético Biodex Sistema 4.0 (Biodex Medical Systems, Shirley, NY,

EUA). Conforme o protocolo escolhido, a velocidade do equipamento para avaliação foi de 60°/s. Foi realizada uma série livre para familiarização e 3 tentativas para o teste, sendo considerado o maior valor para avaliação. Em relação à análise estatística, a comparação entre os grupos de mulheres sem alteração na DMO, com osteopenia e com osteoporose foi realizada com o ANOVA de uma via. Foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A média de idade das participantes foi de $59,1 \pm 7,3$ anos, massa corporal de $72,7 \pm 13,8$ Kg, estatura de $158,2 \pm 5,2$ cm, IMC de $29,1 \pm 5,6$ Kg/m² e tempo de menopausa de $10,6 \pm 10,1$ anos. Nenhuma comparação apresentou resultados estatisticamente significativos, ou seja, a aptidão musculoesquelética não diferiu entre os grupos analisados.

Tabela 1. Aptidão musculoesquelética em mulheres na pós menopausa com e sem osteoporose.

Medidas de aptidão musculoesquelética	Massa Óssea			P
	Normal (n = 39)	Osteopenia (n = 32)	Osteoporose (n = 9)	
Salto vertical (W)	1.619,8 (398,4)	1.454,3 (474,5)	1.548,9 (460,3)	0,136
Preensão Manual (Kg)	27,0 (6,0)	26,5 (4,8)	25,6 (7,2)	0,523
PT Ext joelho 60°/s	92,7 (18,4)	91,05 (18,7)	83,9 (18,1)	0,228
PT Fle joelho 60°/s	57,1 (13,3)	52,6 (11,2)	52,9 (8,0)	0,325

Conclusões: Este estudo verificou que a aptidão musculoesquelética analisada nas mulheres pós-menopausa, não diferiu entre os grupos de densidade mineral óssea normal, osteopenia ou osteoporose.

Agradecimentos: Agradecemos à Universidade Estadual do Norte do Paraná, CNPq e à Fundação Araucária pelo incentivo financeiro.

Referências:

- ALMEIDA, P. P. *et al.* Effects of Pilates exercises on health-related quality of life in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. **Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation**, 2024.
- PAPADOPOULOU, S. K., *et al.* Exercise and Nutrition Impact on Osteoporosis and Sarcopenia—The Incidence of Osteosarcopenia: A Narrative Review. **Nutrients**, v. 13, n. 12, p. 4499, 2021.
- TENG, G. G.; SAAG, K. G. Mortality and osteoporotic fractures: is the link causal, and is it modifiable?. **Clinical and Experimental Rheumatology**, v.26, n.5051, p.S125–S137, 2008.
- WIBELINGER, L. M. **Fisioterapia em Reumatologia**. [s.l.] Thieme Revinter Publicações LTDA, 2019.

Área Temática: Bacharelado

ASSOCIAÇÃO ENTRE A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA COM OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ADOLESCENTES

Ariel Bello Ruiz; Maria Carolina Juvêncio Francisquini; Pedro Henrique Garcia Dias;
Antonio Stabelini Neto.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde.

Palavras-chave: Aptidão física; saúde mental; adolescência.

Introdução: A adolescência é um período sensível de desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico no qual o jovem desenvolve autoconceitos e padrões comportamentais que podem afetar a saúde mental (Sisk; Zehr, 2005). Evidências apontam que um a cada sete adolescentes na faixa etária entre 10-19 anos sofre de algum transtorno mental, resultando em aproximadamente 13% da carga mundial de doenças nesta faixa (OMS, 2021). Nessa perspectiva, há evidências de que a atividade física pode desempenhar um papel fundamental para melhora da saúde mental, como a depressão, ansiedade (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2019) e outros desfechos de saúde como humor, estresse e funcionamento cognitivo (Basso; Suzuki, 2017). A prática de atividade física está associada ao aumento dos níveis de aptidão física (Guedes *et al.*, 2002), sendo a aptidão cardiorrespiratória o componente que apresenta maior força de associação com os desfechos de saúde mental (Cadenas-Sanchez *et al.*, 2021). Neste sentido, o impacto desse componente da aptidão como atenuante dos transtornos mentais provoca alterações celulares e estruturais ocasionadas em determinadas regiões do cérebro (Kandola *et al.*, 2016), além de influenciar na redução da inflamação sistêmica (Gleeson *et al.*, 2011). Diante do apresentado, se torna importante mais investigações para confirmar se a aptidão cardiorrespiratória pode impactar positivamente nos desfechos de saúde mental. **Objetivo:** Verificar a associação entre aptidão cardiorrespiratória com os sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. **Métodos:** Essa pesquisa tem como *design* um estudo transversal de base escolar, do tipo descritivo correlacional. Os dados utilizados nesta pesquisa foram extraídos do projeto ACTTEENS, o qual realizou as coletas nos anos de 2022, 2023 e 2024. Para caracterização da amostra foram realizadas medidas antropométricas (peso e estatura). Foi utilizado o questionário DASS-21 para avaliar os sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Para avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de vai-e-vem de 20 metros (*PACER*). Para análise estatística foi utilizada a correlação de Pearson, adotando para significância um valor de $p < 0,05$. **Resultados:** As características da amostra geral de adolescentes são apresentadas na tabela 1. Quando analisamos as associações entre a aptidão cardiorrespiratória e os desfechos de saúde mental, foram encontradas associações negativas significativas com os sintomas de depressão ($r = -0,224$), ansiedade ($r = -0,186$) e estresse ($r = -0,209$).

Tabela 1. Características da amostra.

	Amostra Completa	
	n	Média ± DP
Idade (anos)	1056	14,5 ± 1,0
Estatura (cm)	1060	159,8 ± 8,6
Peso (kg)	1071	54,4 ± 14,9
IMC (Kg/m ²)	1053	21,1 ± 4,7



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

VO ₂ máx (ml.kg.min)	883	38,5 ± 5,6
Depressão (escore)	1089	5,6 ± 5,5
Ansiedade (escore)	1089	4,9 ± 5,0
Estresse (escore)	1089	6,5 ± 5,4

IMC: Índice de massa corporal; VO₂máx: Consumo máximo de oxigênio.

Conclusões: Podemos concluir que uma maior aptidão cardiorrespiratória está associada a menores sintomas de transtornos mentais comuns como depressão, ansiedade e o estresse na população jovem.

Agradecimentos: Agradecemos ao programa Universidade Sem Fronteiras/USF pelo financiamento das bolsas do projeto e ao Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde (GPEVES).

Referências:

- BASSO, J. C.; SUZUKI, W. A. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. **Brain Plasticity**, v. 2, n. 2, p. 127–152, 2017.
- CADENAS-SANCHEZ, C. *et al.* Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. [s.l.] **Springer International Publishing**, v. 51, 2021.
- GLEESON, M. *et al.* The anti-inflammatory effects of exercise: Mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. **Nature Reviews Immunology**, v. 11, n. 9, p. 607–610, 2011.
- GUEDES, D. P. *et al.* Habitual physical activity and health-related physical fitness in adolescents. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 1, p. 13–21, 2002.
- KANDOLA, A. *et al.* Aerobic Exercise as a Tool to Improve Hippocampal Plasticity and Function in Humans: Practical Implications for Mental Health Treatment. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 10, n. July, p. 1–25, 2016.
- Organização Mundial da Saúde. Mental Health of Adolescent, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, acesso em 21.06.2024.
- RODRIGUEZ-AYLLON, M. *et al.* Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Medicine**, v. 49, n. 9, p. 1383–1410, 2019.
- SISK, C. L.; ZEHR, J. L. Pubertal hormones organize the adolescent brain and behavior. **Frontiers in Neuroendocrinology**, v. 26, n. 3–4, p. 163–174, 2005.

Área Temática: Bacharelado

ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM O BEM-ESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO E A QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE DE ADOLESCENTES

Pedro Henrique Garcia Dais, Paulo Geovane da Silva, Thais M. de Souza, Antonio Stabelini Neto
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: exercício físico, saúde mental, adolescência

Introdução: A transição da infância para a adolescência é um período de mudanças no desenvolvimento físico, social e emocional, tornando-se um período crítico e importante para o estabelecimento de padrões comportamentais saudáveis (Sawyer *et al.*, 2012). No entanto, nos últimos anos, tem sido observado um aumento dos problemas de saúde física e mental entre adolescentes (Meherali *et al.*, 2021) que, por sua vez, podem influenciar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). A QVRS é um construto multidimensional que abrange componentes nos domínios físico, emocional, psicológico e social, segundo a autopercepção dos indivíduos (Ravens-Sieberer *et al.*, 2014), a qual vindo sendo utilizada como indicador de saúde em crianças e adolescentes (Solans., 2008). Dentre os comportamentos modificáveis que podem atuar para a melhoria da saúde física, mental e QVRS encontra-se a atividade física (AF). A prática regular de AF está associada a diversos benefícios à saúde dos adolescentes (OMS.,2020). Além disso, estudos observacionais mostram uma associação positiva entre AF e QVRS (Bermejo-Cantareto *et al.*, 2023). Nesse sentido, a investigação a respeito da prática de AF de adolescentes é de suma importância visando uma melhor compressão dos benefícios evidenciados acima. **Objetivo:** Verificar a associação entre a prática de AF com o bem-estar físico, psicológico e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes de 12 a 15 anos da cidade de Jacarezinho, Paraná. **Métodos:** Essa pesquisa é um estudo transversal. O presente estudo utilizou os dados de linha de base do projeto ACTTEENS, os quais foram coletados no segundo semestre de 2023, na cidade de Jacarezinho, Paraná. A amostra foi composta por 397 adolescentes escolares matriculados em duas instituições de ensino público pertencentes ao Núcleo Regional de Educação do Paraná - Jacarezinho, com estudantes entre 12 e 15 anos de idade de ambos os sexos. A mensuração da AF foi realizada utilizando o *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). Para avaliação do bem-estar (físico e psicológico) e qualidade de vida relacionada à saúde foi utilizado o questionário KIDSCREEN-27. Na análise dos dados foi empregado análise de regressão linear múltipla para verificar as associações entre a AF com os escores de bem-estar físico, psicológico e QVRS. As análises foram ajustadas pelas seguintes covariáveis: sexo, idade e percentil do IMC e foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Participaram dessa pesquisa 180 adolescentes do sexo masculino com a média de idade de 14 ($\pm 0,84$) anos, peso 58,8 ($\pm 18,1$) kg, estatura 165 ($\pm 8,2$) cm e IMC de 21,4 ($\pm 5,6$). Participantes do sexo feminino foram 195 adolescentes com média de idade de 13,9 ($\pm 0,78$) anos, peso 55,6 ($\pm 13,9$) kg, estatura 158 ($\pm 6,3$) cm e IMC de 22,2 ($\pm 4,8$). A tabela 1 apresenta os valores de associação entre a prática de AF e os indicadores de qualidade de vida.

Tabela 1. Associação entre a prática de AF e os indicadores de qualidade de vida em adolescentes.

	β	95%CI	p
--	---------	-------	-----



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Modelo sem ajustes

Bem estar físico 0,501 0,479; 0,708 0,000

Modelo ajustado

Bem estar físico 0,417 0,378; 0,611 0,000

Modelo sem ajustes

Bem estar psicológico 0,266 0,249;0,587 0,000

Modelo ajustado

Bem estar psicológico 0,119 0,021;0,353 0,027

Modelo sem ajustes

QVRS 0,303 0,390;0,811 0,000

Modelo ajustado

QVRS 0,198 0,176;0,609 0,000

95%CI: Intervalo de Confiança. Modelo ajustado para o sexo, idade e percentil do IMC.

QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde.

Conclusões: Os resultados apresentados demonstraram uma associação positiva entre a prática de AF e o bem-estar físico, bem-estar psicológico e QVRS em adolescentes, mesmo após ajustes para variáveis de confusão como sexo, idade e IMC.

Agradecimentos: Agradeço ao programa Universidade Sem Fronteiras/USF pelo financiamento das bolsas do projeto e a CAPES pela bolsa de mestrado.

Referências:

SAWYER, Susan M. et al. Adolescence: a foundation for future health. **The lancet**, v. 379, n. 9826, p. 1630-1640, 2012.

MEHERALI, S. et al. Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: A rapid systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 7, p. 3432, 2021.

SOLANS, Maite et al. Health-related quality of life measurement in children and adolescents: a systematic review of generic and disease-specific instruments. **Value in health**, v. 11, n. 4, p. 742-764, 2008.

WHO. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization 2020.

BERMEJO-CANTARERO, Alberto et al. Are physical activity interventions effective in improving health-related quality of life in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. **Sports health**, p. 19417381231190885, 2023.

RAVENS-SIEBERER, Ulrike et al. The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well-being in children: development, current application, and future advances. **Quality of life research**, v. 23, p. 791-803, 2014.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

ASSOCIAÇÃO ENTRE O SUPORTE SOCIAL DOS PAIS E A PERCEPÇÃO DO AMBIENTE FÍSICO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

Gisele Cristina de Souza, Maria Carolina Juvêncio Francisquini, Evandro Luiz Cardoso, Gabriel Pinzon, Ariel Bello Ruiz; Antonio Stabelini Neto.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Suporte social, ambiente físico, atividade física

Introdução: A atividade física (AF) é entendida como uma parte integrante da saúde humana, abrangendo aspectos físicos, sociais e psicológicos (NAHAS, 2017), além de impactar positivamente à saúde na idade adulta (TELAMA et al., 2014). Neste sentido, a Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que crianças e adolescentes devem engajar-se, em média, em 60 minutos de AF moderada a vigorosa por dia. No entanto, cerca de 80% dos adolescentes não cumprem com as recomendações da prática de AF (Guthold et al., 2020). Entre os fatores associados à diminuição da prática de AF na adolescência está a ausência de apoio social fornecidos pelos pais e amigos, bem como a falta de ambientes físicos adequados para a prática (CHENG et al., 2020). Fatores estes que são importantes para promoção da prática de AF durante a adolescência (CARVALHO et al., 2021). Desta forma, torna-se importante a investigação dos fatores que contribuem para o aumento dos níveis de atividade, visando ações específicas que possam ajudar a desenvolver intervenções futuras para esta faixa etária. **Objetivo:** Verificar a associação entre o apoio social dos pais, a percepção do ambiente físico com a prática de atividade física em adolescentes. **Métodos:** Essa pesquisa tem como *design* um estudo transversal de base escolar, do tipo descritivo correlacional. Os dados utilizados nesta pesquisa foram extraídos do projeto ACTTEENS, o qual foram realizadas as coletas nos anos de 2022, 2023 e 2024. Para a avaliação da percepção do ambiente físico e apoio social dos pais foi utilizado o questionário desenvolvido e validado para adolescentes brasileiros, que é baseado na escala de fatores intrapessoais, interpessoais e ambientes associados a atividade física (BARSOSA FILHO et al., 2016). A prática de AF foi mensurada por meio do Questionário PAQ-A. Para caracterização da amostra foram realizadas medidas antropométricas (peso e estatura). Para análise estatística foi utilizada a correlação de *Pearson*, adotando como nível de significância um valor de $p < 0,05$.

Tabela 1. Características da amostra.

	Meninos (n=523) Média±DP	Meninas (n=556) Média±DP	p
Idade (anos)	13,6 ± 1,0	13,4 ± 0,9	0,001
Peso (kg)	55,2 ± 15,2	53,8 ± 14,5	0,12
Estatura (cm)	161,6 ± 10,3	157,4 ± 9,3	<000,1
IMC (Kg/m ²)	20,9 ± 4,8	21,9 ± 8,5	0,02
Média AF (escore)	2,8 ± 1,02	2,3 ± 0,8	<000,1
Suporte Social dos pais (escore)	2,4 ± 0,7	2,2 ± 0,8	<000,1
Percepção do ambiente (escore)	2,6 ± 0,6	2,6 ± 0,5	0,14

IMC: Índice de massa corporal.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Resultados: As características da amostra dos adolescentes escolares participantes no presente estudo são apresentadas na tabela 1. Foi verificada uma associação positiva moderada e fraca entre a média da AF com o suporte social dos pais ($r= 0,340$) e a percepção do ambiente ($r= 0,284$).

Conclusões: Conclui-se que o maior apoio social dos pais e uma melhor percepção do ambiente físico está associado com a maior prática de atividade física na adolescência.

Agradecimentos: Agradeço a Universidade sem Fronteiras pela oportunidade de bolsa cedida.

Referências:

- CARVALHO, A. DOS S. *et al.* Exercício Físico E Seus Benefícios Para a Saúde Das Crianças: Uma Revisão Narrativa. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. V13N1, p. 1–16, 2021.
- CHENG, L. A. *et al.* Is the association between sociodemographic variables and physical activity levels in adolescents mediated by social support and self-efficacy? **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 96, n. 1, p. 46–52, 2020.
- FILHO, V. C. B. *et al.* Validade e fidedignidade de escalas sobre fatores intrapessoais, interpessoais e ambientais associados à atividade física em escolares Brasileiros do ensino fundamental. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 18, n. 2, p.207–221, 2016.
- GUTHOLD, R. *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child and Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020.
- NAHAS, M. V. Atividade Física , Saúde Qualidade de Vida. **Florianópolis: Editora do Autor**, 7ed., 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2020.
- TELAMA, R. *et al.* Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 46, n. 5, p. 955–962, 2014.

Área Temática: Bacharelado

**ASSOCIAÇÃO ENTRE O TEMPO DE TELA, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA
RELACIONADA À SAÚDE EM ADOLESCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Evandro Luiz Cardoso da Silva, Gabriel Pinzon, Pedro Henrique Garcia Dias,
Gisele Cristina deSouza, Géssika Castilho dos Santos e Antonio Stabelini Neto.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Comportamento sedentário, Bem Estar, Qualidade de vida, Adolescentes.

Introdução: A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) é uma medida que busca compreender o estado geral de saúde de um indivíduo e que abrange aspectos físicos, psicológicos, ambientais e sociais da saúde (RAVENS-SIEBERER et al, 2014). Na literatura científica é evidenciado que o uso excessivo de tela, está correlacionado negativamente com a QVRS. Dentre os problemas que estão associados, há o risco de desenvolver obesidade, sintomas depressivos, resultando em uma piora na qualidade de vida (STIGLIC e VINER, 2019). O tempo de tela recomendado para crianças a partir dos 5 anos de idade até a fase da adolescência é de 2 horas/dia, porém, a adesão de adolescentes a tal recomendação é baixa, na medida em que grande parte deste público a excede, com o uso diário de 6 a 9 horas. Ainda, durante pandemia do COVID-19, devido ao isolamento e restrições, houve um aumento significativo do uso de tela por adolescentes brasileiros (2 a 18 anos), passando 2 horas para 5 horas de uso diário durante a pandemia (CHEN et al, 2022; RAMIREZ et al, 2011; NESI, 2020 e ARAUJO et al 2023). Passado o período pandêmico do COVID-19 e com o fim do isolamento e retorno dos alunos às escolas, surge a necessidade de verificar a associação entre o tempo de tela e a qualidade vida relacionada à saúde em jovens brasileiros, visto que a evidência científica envolvendo tal público é escassa.

Objetivo: Analisar a associação entre tempo tela, bem estar físico, psicológico e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes escolares. **Métodos:** Essa pesquisa tem como *design* um estudo transversal de base escolar, do tipo descritivo correlacional. Os dados utilizados nesta pesquisa foram extraídos do projeto *ACTTEENS*, no qual realizou as coletas nos anos de 2022, 2023 e 2024. Foram utilizados os questionários KIDSCREEN-27 para avaliar os domínios de Bem estar físico e psicológico e KIDSCREEN-10 para avaliar a QVRS. Quanto ao tempo de tela foi elaborada uma questão sobre o uso habitual diário de tela, sendo as opções de respostas variando de “Não gasto tempo assistindo TV, jogando vídeo game ou usando computador e celular” a “mais de 7 horas por dia”. Para análise estatística foi utilizada a regressão linear múltipla, adotando um valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Foram incluídos no estudo 1.071 alunos com média de idade de $13,4 \pm 1,0$ anos e IMC de $21,1 \pm 4,8$ kg/m². O modelo de regressão foi ajustado pelas variáveis de sexo, idade e percentil de IMC. Foi observada uma associação significativa do tempo de tela com bem estar físico ($\beta = -0,33$; IC95% = $-0,611$; $-0,202$; $p = 0,000$) e bem estar psicológico ($\beta = -0,266$; IC95%= $-0,416$; $-0,115$; $p = 0,001$). Porém ao analisar a QVRS, não foi observado associação no modelo ajustado (Tabela 1).



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Tabela 1. Associação entre o tempo de tela com bem estar e qualidade de vida.

	β	95%IC	p
Modelo sem ajustes			
Bem estar físico	-0,469	-0,611; -0,328	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar físico	-0,333	-0,463; -0,202	0,000
Modelo sem ajustes			
Bem estar psicológico	-0,439	-0,603; -0,275	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar psicológico	-0,266	-0,416; -0,115	0,001
Modelo sem ajustes			
QVRS	-0,388	-0,632; -0,144	0,002
Modelo ajustado			
QVRS	-0,196	-0,427; 0,036	0,098

95%IC: Intervalo de Confiança. QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde. Modelo ajustado para o sexo, idade e percentil do IMC.

Conclusões:

Há associação negativa entre o tempo de tela e os domínios da qualidade de vida relacionada à saúde, em que o maior tempo gasto em tela leva a maiores prejuízos ao bem estar físico e psicológico. Quanto a qualidade de vida geral, não foi observado associação significativa com o tempo de tela quando ajustado pelas covariáveis sexo, idade e percentil de IMC.

Agradecimentos:

Agradecemos ao programa Universidade Sem Fronteiras/USF pelo financiamento das bolsas do projeto e ao Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde (GPEVES).

Referências:

- RAVENS-SIEBERER, Ulrike et al. The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well-being in children: development, current application, and future advances. **Quality of life research**, v. 23, p. 791-803, 2014.
- STIGLIC, Neza; VINER, Russell M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. **BMJ open**, v. 9, n. 1, p. e023191, 2019.
- CHEN, Qiyu et al. The impact of screen time changes on anxiety during the COVID-19 pandemic: sleep and physical activity as mediators. **Sleep and Biological Rhythms**, v. 20, p. 521-531, 2022.
- RAMIREZ, Ernesto R. et al. Adolescent screen time and rules to limit screen time in the home. **Journal of Adolescent Health**, v. 48, n. 4, p. 379-385, 2011.
- NESI, Jacqueline. The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. **North Carolina medical journal**, v. 81, n. 2, p. 116-121, 2020.
- ARAUJO, Catherine Pires de et al. Lifestyle and quality of life in children and adolescents during the covid-19 social distancing period. **Jornal de Pediatria**, v. 100, p. 53-59, 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

ATIVIDADES DA MODALIDADE DE BASQUETEBOL NO PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE NA UENP PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Gustavo Dias Almeida, Bruna Camile Silva de Lima, Mariane Aparecida Coco, Silvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima, Flávia Evelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquete, Projeto, Crianças

Introdução: Os esportes desempenham uma função essencial no que diz respeito ao desenvolvimento das crianças e adolescentes, seja esse desenvolvimento físico, social ou mental (Cotrim et al., 2014). No contexto do basquete, há a oportunidade dessas crianças melhorarem sua destreza e coordenação motora. Quando se trata de basquete, pode-se apontar os movimentos fundamentais de arremessos, passes, saltos e corrida, que influenciam positivamente no desenvolvimento das habilidades de agilidade, força e destreza. Por isso, o Projeto Esporte na UENP proporciona a prática do basquete, para crianças e adolescentes, de forma gratuita, à diferentes níveis socioeconômicos, possibilitando, adquirir conhecimentos práticos das técnicas, contribuir no desenvolvimento da coordenação motora, com diferentes metodologias de ensino, proporcionando aos participantes do projeto que tanto no presente ou futuramente, essa modalidade possa ser praticada como forma de lazer ou até como esporte de alto rendimento.

Objetivo: O objetivo do projeto é proporcionar aos alunos a oportunidade de aprimorar suas habilidades motoras básicas e, ao mesmo tempo, proporcionar uma experiência divertida, por meio da modalidade esportiva basquetebol. **Métodos:** O basquete dentre outras 10 modalidades esportivas que compõem o Projeto de Extensão Esporte na UENP para crianças e adolescentes, é desenvolvido às terças e quintas-feiras, o horário das aulas é das 18:00 às 18:50 horas, atendendo ao público com idade entre 5 e 17 anos. São desenvolvidos planos de aulas que incluem atividades destinadas a estimular as habilidades fundamentais, como, agilidade, coordenação, senso de tempo e espaço, equilíbrio, trabalho em equipe, além de abordar os aspectos técnicos e táticos do basquete. Além disso, são realizadas reuniões semanais com a equipe envolvida no projeto, incluindo monitores e professores, para analisar as aulas ministradas e planejar novas atividades. Esses encontros acontecem todas às quartas-feiras no Grupo de Estudos de Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES). Os alunos participantes das aulas de basquete passam por avaliações motoras a cada três meses, em que são utilizados os protocolos que avaliam os indicadores de aptidão física relacionada à saúde e da aptidão física relacionada ao desempenho motor do Projeto Esporte Brasil – PROESP (GAYA et al., 2021). **Resultados:** Além do atendimento realizado à comunidade externa, as aulas de basquete proporcionam para a comunidade interna, a relação do ensino, pesquisa e extensão, gerando a possibilidade de aprendizado na modalidade do basquete, com planejamento e desenvolvimento das aulas. Essas aulas, também, são fontes geradoras de materiais para pesquisas, trabalhos de iniciação científica, elaboração de artigos, participação em eventos científicos e o desenvolvimento de Trabalho de Conclusão de Curso. As coletas de dados dos testes motores foram realizadas em três momentos distintos. Na primeira avaliação participaram 22 escolares de ambos os sexos, na segunda 24 e na terceira 18, todos participantes do projeto de extensão “Esporte na UENP para crianças e adolescentes”. Em relação aos dados de aptidão física, foram observadas diferenças estatisticamente significativas para



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

perímetro da cintura (0,022), aptidão cardiorrespiratória (0,040), potência de membros superiores (0,006), potência de membros inferiores (0,006), velocidade (0,011) e agilidade (0,012). Esses dados demonstram a eficácia das aulas do projeto, mesmo entendendo a rotatividade dos participantes durante o período de vigência do projeto. Convém salientar, que alguns alunos do projeto foram convidados para representar o município de Jacarezinho em jogos da região, Jogos Escolares e Jogos de Juventude. **Conclusões:** Diante do exposto, pode-se dizer que as aulas de basquete contribuem de forma positiva aos seus praticantes, proporcionando o desenvolvimento do interesse pelo esporte desde a infância, e a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, gerando benefícios para a saúde a médio e longo prazo. Outro benefício decorrente da prática do basquete, é a parte da socialização entre os jovens durante as aulas. A prática de esportes são ferramentas importantes para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. Dessa maneira, é necessário um maior incentivo à participação em atividades esportivas no contraturno escolar e um maior investimento em projetos esportivos, para que a população tenha mais oportunidade de desenvolver suas competências físicas de forma mais satisfatória.

Agradecimentos: Deixamos nossos agradecimentos ao Programa Universidade Sem Fronteiras (USF-SETI) pelo fomento, ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde – GEDMES, pela oportunidade de aprendizagem e à Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP.

Referências:

COTRIM, J. R. et al. Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 22, n. 4, p. 523-533, 2011.
GAYA, A. R. et al. Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br: manual de medidas, testes e avaliações. 2021.

Área Temática: Bacharelado

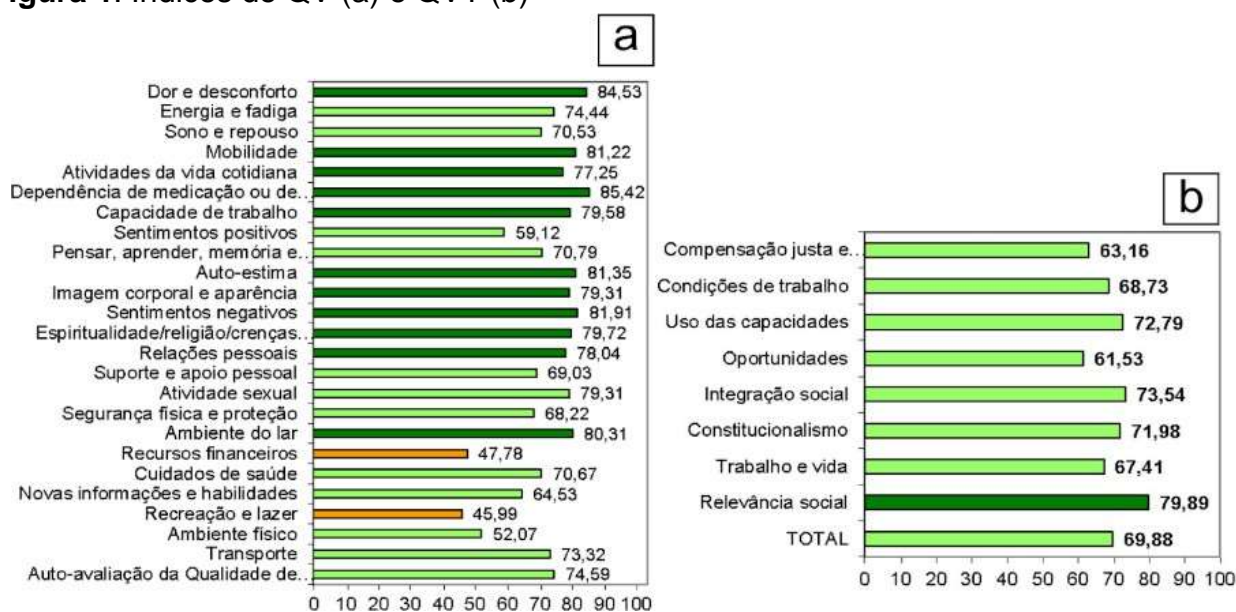
AValiação DA QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO EM COLABORADORES DE EMPRESA LOGÍSTICA DE CARGA PESADA

Thaiany Cristine Sanguini, Antônio Carlos de Francisco, Luciana da Silva Lirani
 Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
 Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Palavras-chave: correlação multivariada, qualidade de vida no trabalho, amostragem

Introdução: A qualidade de vida (QV) de um indivíduo está intrinsecamente ligada à sua satisfação com o trabalho e a diversos fatores associados à atividade ocupacional. Esses elementos, por sua vez, determinam a qualidade de vida no trabalho (QVT) (Campos, 2008). Segundo Silva, Sousa e Lobo (2024), a melhoria contínua da QVT tornou-se uma prioridade ascendente nas organizações modernas. Nesse contexto, esta pesquisa aborda a avaliação dos índices QV e QVT dos colaboradores de uma empresa logística de transporte de cargas pesadas. **Objetivo:** Avaliar a QV e QVT de uma empresa para fornecer sugestões de melhoria. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem predominantemente quantitativa. Analisou-se a percepção de n=180 colaboradores (homens e mulheres) dos indicadores de QV e QVT. A amostra foi composta por trabalhadores de diferentes setores da empresa, para garantir uma representação abrangente. As cidades contempladas foram: Carambeí-PR; Montes Claros-MG; Patos de Minas-MG. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram o WHOQOL-bref para a QV e a Adaptação do Modelo de Walton para Avaliação da QVT de Timossi, *et al.*, 2009. Cada item de ambos os questionários foram avaliados em uma escala que variou de 0 a 100, onde quanto mais próximo de 100, melhor os escores de avaliação se expressam. Para a estatística, optou-se pela análise descritiva dos dados.

Figura 1. Índices de QV (a) e QVT (b)



Fonte: Autores (2018)



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Resultados: A pesquisa indicou níveis predominantemente satisfatórios entre os participantes. Aspectos positivos incluíram a baixa dependência de medicação ou tratamentos (85,42), mobilidade (81,22) e autoestima (81,35). Tais indicadores refletem um ambiente de trabalho onde os colaboradores se sentem fisicamente capazes e psicologicamente confiantes. Contudo, indicadores críticos como recursos financeiros (47,78) e tempo para recreação e lazer (45,99) foram classificados como insatisfatórios, o que evidencia áreas prioritárias para intervenção. A falta de satisfação nesses aspectos pode afetar negativamente o bem-estar geral e a produtividade dos funcionários. O índice de autoavaliação de QVT foi (74,59), enquanto o geral de QV foi de (69,88), ambos se enquadram no nível definido como “satisfatório” (Figura 1). **Conclusões:** Enquanto aspectos como dependência de medicação, mobilidade e autoestima foram avaliados (muito satisfatórios), áreas críticas como recursos financeiros e recreação/lazer destacaram-se negativamente (insatisfatórios). A análise dos dados sugere a necessidade de estratégias direcionadas para melhorar as condições financeiras e oportunidades de lazer. Para abordar a questão financeira, é importante considerar programas de educação financeira e benefícios adicionais. Quanto ao lazer, oferece atividades recreativas no local de trabalho, como espaços de relaxamento, grupos de interesse e eventos sociais, pode contribuir significativamente para o bem-estar dos colaboradores.

Agradecimentos: Aos colaboradores da empresa pesquisada pela participação ativa e disponibilidade para contribuir na realização deste estudo.

Referências:

- CAMPOS, M. O.; RODRIGUES NETO, J. F. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 32, n. 2, p. 232-240, 2008.
- FLECK, Marcelo *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.
- SILVA, E. M.; SOUSA, R. C. P.; LOBO, F. L. Aplicação da prospecção tecnológica no planejamento estratégico de ferramenta web para gerenciamento da QVT. **Revista de Administração de Roraima**, Boa Vista, v. 15, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18227/2237-8057rarr.v15i1.8077>.
- TIMOSSI, L.S. *et al.* Adaptação do modelo de Walton para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 3, p. 395-405, 2009.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

BALLET INFANTIL: UM PROJETO DE EXTENSÃO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Flayra Pinheiro Silva, Flávia Évelin Bandeira Lima Valerio, Ludmila Mell Rocha da Silva, Bianca de Oliveira Kanasiro Mazzuchelli, Mariane Aparecida Coco, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: ballet, crianças, dança, desenvolvimento motor.

Introdução: A dança, é uma arte milenar, que acontece no corpo e integra um campo de possibilidades, que amplia os processos de aprendizagem e formação humana. O corpo é matriz geradora de movimento e de linguagens artísticas, refletindo as sociedades nas quais estas manifestações ocorrem. Desta forma, o movimento é uma forma complexa de pensamento inserido em uma rede de relações sociais (Cazé, 2013). Sendo assim, o projeto Esporte na UENP desenvolve ações de planejar, capacitar (acadêmicos e profissionais de Educação Física recém-formados), executar e avaliar aulas e treinamentos de diversas modalidades esportivas, de forma intencional, responsável, sistematizada e dinâmica, com atividades e materiais variados, de caráter lúdico e recreativo. O Esporte na UENP possui aulas de ballet, a qual proporciona experiência por meio da dança clássica, de maneira que a criança possa praticar atividades que envolvam saltos, giros, equilíbrio e ritmo. O ballet infantil, busca proporcionar melhora no desempenho e habilidades motoras dos alunos utilizando exercícios do ballet, danças, coreografias ritmadas e brincadeiras, de forma que o lúdico e recreativo seja o principal método utilizado. **Objetivo:** Dessa forma, o projeto tem como objetivo utilizar o ballet infantil para melhorar o desenvolvimento e as habilidades motoras de crianças e adolescentes, utilizando métodos recreativos e lúdicos. **Métodos:** O Projeto esporte na UENP para crianças e adolescentes, possui 10 modalidades esportivas, o ballet infantil é uma delas, as aulas acontecem todas às terças e quintas-feiras. São duas turmas: uma com aulas das 9h às 10h, com a faixa etária entre três e seis anos e outra das 16h às 17h, com a faixa etária entre seis e onze anos, participando em média 45 alunos. As aulas têm objetivo de ensinar os movimentos graciosos com leveza do ballet, além de atividades que proporcionam o trabalho de consciência corporal, memória, expressão, ensinamento da técnica do ballet de forma lúdica e ritmo, com atividades que envolvam músicas e dança. Os materiais utilizados variam de atividades e de horário, pois cada turma tem um planejamento diferente, de acordo com a faixa etária e desenvolvimento motor. Os materiais mais utilizados são: discos, cones, bambolês e a caixa de som. Os planos de aula, antes de serem colocados em prática, são corrigidos pelos coordenadores e professores do projeto. Além das aulas do projeto, também são feitas reuniões semanais, que acontecem toda quarta-feira no Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação Esporte e Saúde (GEDMES), entre 13h30min. e 15h30min. Estão sendo realizados testes motores, com os protocolos: *Test Of Gross Motor Development 3rd Edition* (TGMD-3) e o *Test Movement Assessment Battery for Children Second Edition* (MABC-2). **Resultados:** Além das divulgações nas escolas, utilizou-se das plataformas digitais como WhatsApp, Instagram e Facebook. O projeto Esporte na UENP, teve início com suas aulas presenciais em março de 2022 e foi sendo renovado para 2024, com o total de 10 modalidades, entre elas, o ballet infantil. As aulas tiveram início em média com 15 alunos nas duas turmas. Atualmente, participam 45 crianças, com idades entre três e doze anos.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

As alunas participaram de apresentações em eventos em 2023, como: “Arraiá Cultural da UENP” realizado em 31 de julho; Festival “Corpo em Movimento”, no Sesc - Jacarezinho dia 9 de agosto; na “Abertura da Semana da Pedagogia” na Faculdade de Filosofia, no dia 16 de outubro; e “Apresentação de Natal”, na UENP no Centro de Ciência e Saúde dia 15 de dezembro.

Para as apresentações de 2024, as alunas das duas turmas, estão ensaiando com temas juninos para se apresentarem no “Arraiá Cultural da UENP”, que acontecerá no dia 1 de julho, além da montagem de coreografias para o Festival Cultural da Educação Física no final do ano.

Conclusões: As aulas de ballet infantil, proporcionam a vivência com atividades lúdicas de ballet, diversas formas de dançar, aprendizado de consciência corporal e expressão, com foco no desenvolvimento das habilidades básicas das crianças, de forma que elas sintam interesse e se divirtam fazendo atividades esportivas. Possibilitando assim, que as crianças fiquem menos tempo em telas e gastem mais tempo praticando atividades diversificadas. Um ponto importante é que o projeto não proporciona apenas a melhora física dos alunos, mas, também, colabora na socialização, pois, tem a oportunidade de conhecer pessoas novas de diferentes faixas etárias. Além disso, o ballet auxilia na melhora das habilidades de memória, ritmo, coordenação motora, equilíbrio e proporciona disciplina, dessa forma, melhorando o foco e atenção das crianças.

Agradecimentos: Deixamos nossos agradecimentos à Fundação Araucária, ao Programa Universidade Sem Fronteiras (USF-SETI) pelo fomento, ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde – GEDMES, pela oportunidade de aprendizagem e à Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

CAZÉ, C. M. J. O. Corpos que Dançam Aprendem: análise do espaço da dança na rede pública estadual de Salvador/BA. 2013.

Henderson, S; Sugden, D; Barnett, A. Movement Assessment Battery for Children—second Edition. London: Psychological Corporation, 2007.

Ulrich, D. Test Of Gross Motor Development 3rd edition. Austin, TX: PRO-ED, 2000.

Área Temática: Bacharelado

COMPARAÇÃO DA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL ENTRE IDOSAS PRATICANTES DE TREINAMENTO COM PESOS E PILATES

Maiara Naldi Mansano Martins, Clenilson Messias, Ana Paula do Nascimento,
Claudinei Ferreirados Santos
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Composição Corporal, Envelhecimento, Treinamento.

Introdução: O envelhecimento é um processo dinâmico caracterizado por mudanças morfológicas e fisiológicas em todos os níveis do organismo. Especificamente, o envelhecimento fisiológico eleva o risco de aumento da massa gorda, provoca alterações na composição corporal devido à redistribuição da gordura, modifica o metabolismo e resulta em uma diminuição da massa muscular e da função muscular. Além disso, está associado a um maior risco de doenças cardiovasculares e osteoporose (LEITE et al., 2012; KIM et al., 2022). É amplamente reconhecido que o exercício físico melhora a aptidão física e os fatores relacionados à saúde em adultos mais velhos. O exercício resistido, em particular, melhora de forma eficaz a taxa metabólica, a densidade mineral óssea (DMO) e a qualidade muscular. Além disso, o exercício resistido é frequentemente prescrito como uma intervenção eficaz para idosos, já que reduz a fragilidade e a dependência física geral (KIM et al., 2022; CÂMARA et al., 2012). Ambas as modalidades em questão, Treinamento com Pesos (TP) e Pilates são capazes de aumentar a massa muscular e melhorar os indicadores de composição corporal (BAO et al., 2020). Contudo, não há consenso na literatura sobre qual dessas modalidades pode ocasionar melhores adaptações para mulheres idosas, justificando assim, a realização dessa pesquisa. **Objetivo:** Avaliar e comparar a densidade mineral óssea e indicadores da composição corporal em mulheres idosas praticantes de Treinamento com Pesos e Pilates. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo e experimental. Fizeram parte da amostra mulheres, com idade de no mínimo 60 anos, praticantes de alguma das modalidades de treinamento (Método Pilates ou Treinamento com Pesos) a pelo menos 6 meses. Os critérios de inclusão foram: a) mulheres com idade igual ou superior a 60 anos; b) que pratiquem o Método Pilates ou Treinamento com Pesos a pelo menos 6 meses, com frequência semanal de no mínimo duas vezes. Os critérios de exclusão foram: a) não comparecer na data e local das avaliações programadas; b) não poder realizar ou se negar a realizar os testes por qualquer motivo. A composição corporal e a densidade mineral óssea da coluna lombar, colo do fêmur e corpo inteiro foram obtidos por meio da Absorciometria de raios X de dupla energia (DXA), utilizando o aparelho modelo Lunar Prodigy Full MLR calibrado. Foram determinados o Tecido Magro, Conteúdo Mineral Ósseo, Massa Gorda Absoluta e Percentual da Massa Gorda de corpo total e segmentada (braços, tronco e pernas). Para a análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) 26.0. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para a comparação entre grupos foi utilizado o teste T Student Independente. O valor de significância adotado foi de $p < 0.05$. **Resultados:** Após as comparações realizadas para DMO da coluna, fêmur, corpo inteiro e componentes da composição corporal entre idosas praticantes de Pilates ou treinamento com pesos, não foi identificado nenhuma diferença significativa para estas variáveis (tabela 1).

Tabela 1. Comparação entre componentes da composição corporal e DMO em idosas praticantes de Pilates ou Treinamento com Pesos.

Variáveis	Pilates (Média ± DP)	Treinamento com Pesos (Média ± DP)	Valor de p
Idade (anos)	67,45 ± 3,78	64,50 ± 7,15	0,245
Peso (kg)	72,82 ± 11,73	70,98 ± 7,93	0,682
Altura (m)	1,58 ± 0,06	1,57 ± 0,04	0,638
Tempo de prática (meses)	33,82 ± 40,24	50,80 ± 50,07	0,400
% Gordura	44,62 ± 6,00	41,88 ± 4,43	0,253
DMO Coluna (g/cm ²)	1,09 ± 0,22	1,08 ± 0,15	0,986
DMO_Femur (g/cm ²)	0,80 ± 0,11	0,88 ± 0,08	0,058
DMO Corpo Inteiro (g/cm ²)	1,03 ± 0,11	1,09 ± 0,09	0,169
IMC (kg/m ²)	29,29 ± 4,96	28,86 ± 3,02	0,819

DMO= Densidade Mineral óssea; IMC= Índice de massa corporal.
Valor de p < 0.05.

Conclusões: Os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Esses achados sugerem que para a população estudada, tanto o Pilates como o Treinamento com Pesos podem ser igualmente eficazes para a manutenção da densidade mineral óssea e da composição corporal. Sendo assim, ambas as modalidades de exercício podem ser recomendadas para idosas com base em suas preferências pessoais e acessibilidade. Futuros estudos com amostras maiores e acompanhamento a longo prazo podem fornecer mais insights sobre potenciais diferenciais dos métodos.

Agradecimentos: Agradeço a CAPES- Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior pelo financiamento da pesquisa.

Referências:

- BAO, W.; SUN, Y.; ZHANG, T.; ZOU, L.; WU, X.; WANG, D.; CHEN, Z. Exercise programs for muscle mass, muscle strength and physical performance in older adults with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis. **Aging and Disease**, v. 11, n. 4, 2020.
- CÂMARA, L. C., BASTOS, C. C., & VOLPE, E. F. T. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 435-443, 2012.
- KIM, S. W., PARK, H. Y., JUNG, W. S., & LIM, K. Effects of Twenty-Four Weeks of Resistance Exercise Training on Body Composition, Bone Mineral Density, Functional Fitness and Isokinetic Muscle Strength in Obese Older Women: A Randomized Controlled Trial. **International journal of environmental research and public health**, v.19, n. 21, p. 14554, 2022.
- LEITE, L.E.A.; RESENDE, T.L.; NOGUEIRA, G.M.; CRUZ, I.B.M.; SCHNEIDER, R.H.; GOTTLIEB, M.G.V. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. **Revista brasileira geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 2, p.3 65-380, 2012.

Área Temática: Bacharelado

COMPARAÇÃO DOS INDICADORES DE SAÚDE MENTAL ENTRE ADOLESCENTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE TREINAMENTO SISTEMATIZADO FORA DA ESCOLA

Gabriel Pinzon, Thais Maria de Souza, Géssika Castilho dos Santos, Evandro Luiz Cardoso, Gisele Cristina de Souza, Antonio Stabelini Neto
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física, saúde mental, adolescência

Introdução: A saúde mental dos adolescentes é um tema de crescente interesse, especialmente devido aos desafios enfrentados por essa faixa etária. A adolescência é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, impactando significativamente o bem-estar psicológico, (Mesman; Vreeker; Hillegers, 2021) além de um rápido crescimento e desenvolvimento, caracterizado pela plasticidade neuronal, formação do autoconceito e estabelecimento de padrões comportamentais que influenciam diretamente a saúde mental (Graupensperger; Sutcliffe; Vella, 2021). A literatura atual sugere que a atividade física (AF) é um modulador significativo da saúde mental, promovendo alterações neurobiológicas que favorecem o equilíbrio emocional (Agarwal; Bansal, 2024; Machado-Oliveira *et al.*, 2023) também associada à redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar o humor e o bem-estar geral (Hoffmann *et al.*, 2022; Liu; Shi; Gao, 2024). Programas de treinamento físico sistematizado fora da escola podem oferecer um ambiente menos competitivo e mais inclusivo, incentivando a participação contínua dos adolescentes, o que pode promover melhoras nos índices de saúde mental, devido a um crescente aumento nos níveis de AF. Este estudo examina a relação entre a participação em programas de treinamento físico fora da escola e os indicadores de saúde mental em adolescentes, buscando entender como essas atividades influenciam o bem-estar psicológico dessa população. **Objetivo:** Investigar e comparar os indicadores de saúde mental, incluindo níveis de depressão, ansiedade, bem-estar emocional e satisfação com a vida, entre adolescentes praticantes e não praticantes de treinamento físico sistematizado fora do ambiente escolar. **Métodos:** Essa pesquisa tem como design um estudo transversal de base escolar, do tipo descritivo comparativo. Os dados utilizados nesta pesquisa foram extraídos do projeto ACTTEENS, no qual realizou as coletas nos anos de 2022, 2023 e 2024 e contou com um número de 1.507 adolescentes. Foi utilizado o questionário DASS-21 para avaliar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Quanto à participação em treinamento sistematizado, os adolescentes deveriam responder a seguinte questão: "Você pratica algum tipo de treinamento sistematizado fora da escola?" As opções de respostas eram "Sim" ou "Não". Para análise estatística foi utilizado o teste t de *Student* para grupos independentes, adotando um valor de $p < 0,05$. **Resultados:** No que diz respeito aos indicadores de saúde mental, foram observadas diferenças significativas. Os níveis de depressão, ansiedade, estresse e bem-estar psicológico foram menores no grupo que pratica (T.S) em comparação com o grupo não praticante. Os resultados sugerem que a participação em programas de treinamento físico sistematizado fora da escola está associada a melhores indicadores de saúde mental entre os adolescentes, destacando a importância dessas atividades para o desenvolvimento psicológico saudável nessa faixa etária.

Tabela 1. Comparação entre os grupos que praticam treinamento sistematizado fora da escola e grupo não praticante de treinamento sistematizado.

	Grupo Pratica T.S (n=305)	Grupo Não Pratica T.S (n = 752)	P
Idade	13,5 ± 1,0	13,5 ± 1,0	0,03*
Peso (kg)	55,5 ± 15,0	54,4 ± 14,6	0,58
Estatura (cm)	160,2 ± 9,0	160,8 ± 5,6	0,48
IMC (kg/m²)	21,1 ± 4,7	21,1 ± 4,7	0,92
Depressão	4,8 ± 4,8	6,1 ± 5,8	<000,1*
Ansiedade	4,2 ± 4,2	5,4 ± 5,3	<000,1
Estresse	5,9 ± 4,9	6,9 ± 5,6	0,004*
Bem-estar psicológico	25,5 ± 6,0	23,5 ± 6,4	<000,1*

IMC (Índice de Massa Corporal); * = p<0,05

Conclusões: Ao comparar os indicadores de saúde mental entre adolescentes praticantes e não praticantes de treinamento sistematizado fora da escola, a presente pesquisa revelou que os praticantes de treinamento sistematizado fora do ambiente escolar possuem um melhor índice nos indicadores de saúde mental em relação aos não participantes.

Agradecimentos: Agradeço a todos os profissionais e bolsistas do Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde – GPEVES, além Do Programa Universidade Sem Fronteiras e Universidade Estadual do Norte do Paraná pelo apoio no desenvolvimento do projeto.

Referências:

- AGARWAL, V.; BANSAL, T. Mental Health Promotion in Children and Adolescents. **Indian Journal of Clinical Psychiatry**, v. 4, n. 01, p. 92–98, 3 jun. 2024.
- GRAUPENSPERGER, S.; SUTCLIFFE, J.; VELLA, S. A. Prospective Associations between Sport Participation and Indices of Mental Health across Adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 50, n. 7, p. 1450–1463, 1 jul. 2021.
- HOFFMANN, M. D. et al. Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. **PLoS ONE**, v. 17, n. 6 June, 1jun. 2022.
- LIU, M.; SHI, B.; GAO, X. The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. **BMC psychology**, v. 12, n. 1, p. 327, 1 dez. 2024.
- MACHADO-OLIVEIRA, L. et al. Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. **Salud Mental**, v. 46, n. 4, p. 177–184, 2023.
- MESMAN, E.; VREEKER, A.; HILLEGERS, M. **Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions.** **Current Opinion in Psychiatry** Lippincott Williams and Wilkins, 1 nov. 2021.

Área Temática: Bacharelado

COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA COM E SEM OSTEOPOROSE

Lara Gomes Ribeiro, Maria Clara Fagundes Lucio, Sarah Roberta Machado Teixeira,
Henrique Maiolo Rossato, Laís Campos de Oliveira
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: climatério, densidade mineral óssea, doenças osteometabólicas.

Introdução: O envelhecimento populacional é um dos maiores eventos da sociedade moderna, gerando um crescimento gradativo da população idosa, no qual, cerca de 56,7% são representados por mulheres (IBGE, 2022). O envelhecimento apresenta algumas alterações na composição corporal, como por exemplo, diminuição da massa, força muscular e composição óssea, sendo déficits mais acentuados entre as mulheres pós-menopausadas devido às inúmeras alterações hormonais ocorridas durante esse período da vida (Kapus; Gába; Lehnert, 2020; Santos *et al.*, 2021). Em relação a composição óssea, doenças osteometabólicas, como osteopenia e osteoporose, são frequentes nessa população, devido a acentuada redução do estrogênio, o qual leva a uma perda de 3% a 5% da sua massa óssea anualmente, aumentando o número de quedas e fraturas, influenciando negativamente, na qualidade de vida (Eghbali *et al.*, 2022). Logo, tendo em vista que as mulheres passam mais de um terço de suas vidas no período da pós-menopausa (Sipilä *et al.*, 2020), faz-se necessário a ampliação dos conhecimentos acerca das mudanças ocorridas em tal período. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar a composição corporal em mulheres na pós-menopausa em relação a massa óssea. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado no período de janeiro a junho de 2024, com mulheres na pós-menopausa, com idade acima de 50 anos, residentes no município de Jacarezinho, estado do Paraná. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (parecer: 3.493.411), no qual os participantes foram instruídos quanto ao objetivo e procedimentos da pesquisa, e ao concordarem, assinaram o Termo De Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com as normas éticas da Resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Para a coleta dos dados foi utilizado o DXA (Sistema DXA Lunar Prodigy Advance– GE HealthCare), para avaliação da DMO (densidade mineral óssea), expressa em valores absolutos (g/cm²). O procedimento foi realizado por um avaliador treinado para avaliação DXA. O aparelho foi calibrado diariamente antes do início das avaliações para assegurar a mesma condição de medidas da densidade mineral óssea para todas as voluntárias. Os valores de T-score (diferença do desvio padrão da massa óssea com referência à média de adultos jovens) considerados para classificação das voluntárias foram: osteoporose (T < -2,5), osteopenia (T -1 a -2,5), sem alteração (T > -1) (Organização mundial da saúde, 1994). Para comparar os grupos de mulheres na pós-menopausa com e sem alteração da massa óssea (osteopenia e osteoporose), foi utilizada ANOVA de uma via. Uma análise de Post Hoc foi realizada com o teste de Tukey, e adotou-se um nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** O estudo contou com 80 participantes, com média de idade de 59,1±7,3 anos, massa corporal de 72,7±13,8 Kg, estatura de 158,2±5,2 cm, IMC de 29,1±5,6 Kg/m² e tempo de menopausa de 10,6±10,1 anos. E conforme apresentado na tabela abaixo as mulheres com parâmetros de massa óssea normal (sem osteoporose ou osteopenia) apresentaram maior composição de massa magra total, IMC e MMEA ($p < 0,05$).

Tabela 1. Composição corporal em mulheres na pós menopausa com e sem osteoporose.

Medidas de composição corporal	Massa Óssea			P
	Normal (n = 39)	Osteopenia (n = 32)	Osteoporose (n = 9)	
IMC (Kg/m ²)	30,9 (4,6)*	27,9 (6,3)	25,6 (4,3)	0,008
MMEA/estatura ²	7,2 (0,9)*	6,6 (1,0)	6,3 (0,6)	0,004
Massa magra total (Kg)	40,6 (5,1)*	37,2 (4,9)	35,9 (3,9)	0,004
Gordura corporal (%)	44,3 (3,7)	42,3 (8,0)	40,0 (6,3)	0,118

IMC: índice de massa corporal; MMEA: massa muscular esquelética apendicular.

* significativamente diferente ($p < 0,05$) dos grupos osteopenia e osteoporose.

Conclusões: Mulheres na pós-menopausa, com densidade mineral óssea dentro dos parâmetros normais, apresentaram melhor massa muscular esquelética apendicular, índice de massa corporal e massa magra total em comparação com mulheres osteopênicas e osteoporóticas.

Agradecimentos: Agradecimento à Universidade Estadual do Norte do Paraná, à Fundação Araucária e ao CNPq pelo financiamento.

Referências:

EGHBALI, T. *et al.* Prevalence of Osteoporosis Among Iranian Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-analysis. **Clinical Medicine Insights: Arthritis and Musculoskeletal Disorders**, v.15, p.1-7, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Censo Demográfico 2022**. Disponível em: ibge.gov.br.

KAPUS, O.; GÁBA, A.; LEHNERT, M. Relationships between bone mineral density, body composition, and T isokinetic strength in postmenopausal women. **Bone Reports**, v.12, 2020.

SANTOS, M. A. I. *et al.* Sleep quality and its association with menopausal and climateric symptoms. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.74, n.2, 2021.

SIPILÃ, S. *et al.* Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, v.11, p.698-709, 2020.

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO DA ÁREA DE SECÇÃO TRANSVERSA MUSCULAR, PICO DE TORQUE E TRABALHO TOTAL EM ATLETAS DE VÔLEI SUB- 17

Lucas Nicóla de Oliveira, Igor Franco de Oliveira Silva, Emanuel Botejara de Campos, Maiara Naldi Mansano Martins, Ana Paula do Nascimento, Claudinei Ferreira dos Santos
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Força Muscular, Desempenho Físico e Hipertrofia.

Introdução: A hipertrofia muscular é a resposta adaptativa das fibras musculares aos estímulos físicos, resultando em aumento do volume muscular, força e potência (STOKES et al., 2021). O músculo esquelético possui a capacidade intrínseca de se adaptar a diferentes condições de treinamento. A prática de atividades físicas, especialmente programas de treinamento de força como a musculação, é eficaz na promoção do aumento da área de secção transversa muscular através da hipertrofia. Essas alterações no músculo esquelético estão intimamente relacionadas à melhoria do desempenho físico, esportivo e da funcionalidade dos indivíduos (LI et al., 2018; Reid et al., 2008; WALL et al., 2015). Portanto, torna-se imprescindível a avaliação precisa dessas alterações musculares, tanto para fins de pesquisa científica quanto para a prática clínica (HAUN et al., 2019; STOKES et al., 2021). A ultrassonografia (US) tem se destacado como uma ferramenta valiosa para a obtenção de medidas da área de secção transversa dos músculos (LIXANDRÃO et al., 2014; REEVES et al., 2004; STOKES et al., 2021). A US oferece alta capacidade de diferenciação entre tecidos e apresenta um custo relativamente menor em comparação com outros métodos de imagem, além de ser portátil, tornando-se uma opção prática e eficaz para a avaliação muscular (AHTIAINEN et al., 2010; LIXANDRÃO et al., 2014; REEVES et al., 2004; STOKES et al., 2021). **Objetivo:** Correlacionar a área de secção transversa do reto femoral com o Pico de Torque e Trabalho Total em atletas Sub-17 da cidade de Jacarezinho-PR. **Métodos:** Foram recrutados 14 jovens jogadores de vôlei, onde a análise das características gerais dos revelou as seguintes médias e desvios padrão para Idade ($15.46 \text{ anos} \pm 1.05 \text{ anos}$), Peso ($67.28 \text{ kg} \pm 10.45 \text{ kg}$), Estatura ($178.38 \text{ cm} \pm 7.85 \text{ cm}$) e Índice de Massa Corporal ($21.07 \pm 2.29 \text{ kg/m}^2$). As imagens de ultrassom foram feitas nos músculos reto femoral e vasto lateral do membro inferior direito das participantes usando um transdutor linear de 4 a 12 MHz com equipamento LOGIQ-e da GE (GE Healthcare, Milwaukee, EUA). Os dados de força e potência foram obtidos por meio de testes isocinéticos (BIODEX 4.0), utilizando um protocolo de contração concêntrica/concêntrica com 10 repetições em cada perna a $60^\circ/\text{s}$ e posteriormente a $300^\circ/\text{s}$. Todos os testes foram aplicados no Laboratório de Biodinâmica do Movimento Humano, localizado no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná. A análise estatística foi realizada no software SPSS 2.5, incluindo análise descritiva dos dados, teste de normalidade da distribuição das variáveis (Shapiro-Wilk) e correlações das variáveis mediante o teste de Correlação de Pearson, assumindo significância com $p < 0,05$. **Resultados:** Existem correlações significativas entre a área de secção transversa do reto femoral e a força do Pico de Torque (PT) e Trabalho Total da extensão do joelho direito nas velocidades de 60° e $300^\circ/\text{s}$.

Tabela 1. Correlações entre AST do reto femoral (cm²) e variáveis de força isocinética.

Variáveis	Correlação	p-valor	Classificação
PT Ext. Joelho D. 60°	0,74	0,00	Forte
Trabalho total Ext. Joelho D. 60° (J)	0,57	0,04	Moderada
PT Ext. Joelho D. 300° (N/m)	0,84	0,00	Forte
Trabalho total Ext. Joelho D. 300° (J)	0,82	0,00	Forte

Conclusões: As análises demonstram que a área de secção transversa do reto femoral está significativamente correlacionada com várias medidas de força muscular, reforçando a importância da área de secção transversa do reto femoral como um indicador de força muscular em jovens jogadores de vôlei na categoria Sub-17.

Agradecimentos: Agradeço à Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Grupo de Estudos e Treinamento com Pesos e Performance Humana por toda a oportunidade de aprendizado e crescimento acadêmico.

Referências:

- AHTIAINEN, J. P., et al. Panoramic ultrasonography is a valid method to measure changes in skeletal muscle cross-sectional area. **Eur J Appl Physiol**, 2010.
- HAUN, C. T., et al. A Critical Evaluation of the Biological Construct Skeletal Muscle Hypertrophy: Size Matters but So Does the Measurement. **Frontiers in physiology**, 2019.
- LI, R., et al. Associations of Muscle Mass and Strength with All-Cause Mortality among US Older Adults. **Medicine and science in sports and exercise**, 2018.
- LIXANDRÃO, M. E., et al. Vastus Lateralis Muscle Cross Sectional Area Ultrasonography Validity for Image Fitting in Humans. **J Strength Cond Res**, 2014.
- REID, K. F., et al. Lower extremity muscle mass predicts functional performance in mobility-limited elders. **The journal of nutrition, health & aging**, 2008.
- REEVES, N. D., MAGANARIS, C. N., & NARICI, M. V.. Ultrasonographic assessment of human skeletal muscle size. **Eur J Appl Physiol**, 2004.
- STOKES, T., et al. **Methodological considerations for and validation of the ultrasonographic determination of human skeletal muscle hypertrophy and atrophy**. 2021.
- WALL, B. T., J. P. MORTON AND L. et al. "Strategies to maintain skeletal muscle mass in the injured athlete: Nutritional considerations and exercise mimetics." **European Journal of Sport Science**, 2015.

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO DA CORRIDA COM A FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES DE CORREDORES DO PROJETO PAPA-LÉGUAS UENP

Daniel Junior Vacari Dias, Bruna Elsie Matsunaga, Kailane Rodrigues Garcia Poletto, Maria Luizade Oliveira, Thayna Amorim Berenguel, Rui Gonçalves Marques Elias
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Corrida, Força Muscular, Inibição Muscular Artrogênica

Introdução: O projeto Papa-Léguas UENP é aberto ao público e atende pessoas de diferentes faixas etárias, trabalhamos com uma planilha que proporciona inserir todos que chegam com seus diferentes condicionamentos físicos, são divididas em diferentes faixas desde a mais fraca até a mais forte e todas tem suas progressões de cargas fazendo com que o aluno evolua dentro de uma determinada faixa até conseguir passar para outra que consiste em uma carga mais elevada, e assim proporcionar o melhor desempenho possível para aquele aluno, e logo no início de cada ano fazemos coletas com todos integrantes do grupo para saber como o quadro que o indivíduo se encontra e assim encaixá-lo em alguma faixa a qual seu condicionamento físico corresponde. O objetivo deste projeto é correlacionar a força muscular com a corrida. O aumento da força muscular, potência, resistência, e hipertrofia está associada a muitas melhorias no desempenho atlético e na função física (KRAEMER; RATAMESS; FRENCH, 2002). **Objetivo:** Correlacionar a capacidade aeróbia medida pelo teste de LÉGER com a força muscular de corredores recreacionais. **Métodos:** Para fazer a correlação desses dois resultados, ao todo foram feitos 25 testes sendo 15 homens e 10 mulheres de diferentes faixas etárias, esses testes foram realizados na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), dentro do horário do projeto das 18:00 às 19:00. Foram usados em testes 5 alunos por treino, enquanto esses faziam os testes com determinados professores o treino corria normalmente com outro professor na pista, assim não perdendo nenhum dia de treino. Os mesmos avaliadores fizeram a coleta em todos os testes para ter o mínimo de erro possível e assim entregar resultados mais plausíveis. Foi utilizado os testes de Salto para buscar encontrar como está a força do aluno em seus membros inferiores, sendo assim, uma linha com uma trena completamente esticada foi traçada ao chão, o aluno começava no ponto zero e parado, apenas com o impulsionar de suas pernas saltava sem utilizar nenhum outro tipo de ajuda, à medida era marcada onde alguma parte do seu corpo que fosse a que estava atrás tocasse ao chão, foram repetidos 3 testes em seguidas e o melhor resultado era o escolhido. Aplicado também o teste cardiorrespiratório o Léger, onde visa saber como se encontra o condicionamento desses indivíduos, o teste funciona da seguinte maneira, é colocado dois cones centrais a 20 metros de diferença, e outros 4 cones a 2 metros de diferença a frente, sendo 2 cones para cada cone central, o avaliador estará com um apito e a cada vez que ele apitar o aluno se deslocará de um cone central para o outro, o aluno tem dois meios de acabar o teste, sendo desistindo ou quando ele queimar duas vezes consecutivas que seria estar atrás desses 2 cones a 2 metros à frente quando o avaliador apitar, esse teste foi feito apenas uma vez. **Resultados:** A média de estágio no teste de Léger de todo o grupo foi de 7,37 (IC 6,19 – 8,55). Ao dividir o grupo em sexo masculino e feminino os dados para o teste de Léger demonstram que o sexo masculino apresentou uma média de 9,17 IC 8,08 – 10,26 e o feminino com média de 4,66 (IC 3,59 – 5,72). Esses resultados apontam uma diferença significativa no estágio de Léger entre o sexo masculino e feminino. Em relação ao teste de salto o grupo total apresentou uma média de 1,81 (IC 1,65 – 1,97) o sexo masculino



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

apresentou uma média de 2,06m IC 1,93m – 2,20m, já no sexo feminino a média foi de 1,43m (IC 1,28m – 1,58m), apontando também uma diferença entre o grupo masculino e feminino. Ao realizar a correlação de Pearson os dados demonstraram uma correlação significativa no valor de 0,773 para o grupo total. Ao separar a amostra entre o sexo masculino e feminino, a correlação não se apresentou no sexo masculino 0,340 e nem para feminino 0,553, talvez esteja relacionado ao baixo número de pessoas quando dividido por sexo.

	Homens		Mulheres		Geral		r	p
	Média	IC (95%)	Média	IC (95%)	Média	IC (95%)		
Teste de Léger	9,17	8,08-10,26	4,66	3,59-5,72	7,37	6,19-8,55	0,773	P=0,01
Teste de Salto	2,06	1,93-2,20	1,43	1,28-1,58	1,81	1,65-1,97		

Conclusões:

Concluiu-se que, no grupo geral houve correlação, no grupo masculino e feminino não apresentou correlação, e isso pode ser pelo fato do número de pessoas e por diferentes níveis de condicionamento físico e idade, por conta de o projeto abranger a diferentes comunidades.

Agradecimentos:

A Fundação Araucária e Seti pelo incentivo financeiro para a realização do projeto. A Universidade Estadual do Norte do Paraná pela infraestrutura para realização do projeto e por toda importância no desenvolvimento regional. Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde Papa-Léguas UENP.

Referências:

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A.; FRENCH, D. N. Resistance Training for Health and Performance. **Current Sports Medicine Reports**, v. 1, p. 165–171, 2002.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO DOS PARÂMETROS IMPEDÂNCIA MUSCULAR LOCALIZADA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DAS PERNAS COM A POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM MENINOS JOGADORES DE FUTSAL DE NOVE A 11 ANOS

Nicolly Gonçalves de Oliveira, Pâmela Teodoro de Oliveira, Natália Viana Isoldino, Maria Carolina Juvêncio Francisquini, Ezequiel Moreira Gonçalves.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Desempenho; Modalidades Esportivas; Crianças.

Introdução: O futsal é um esporte dinâmico e com alta intensidade, exigindo que os atletas adaptem rapidamente suas ações durante o jogo em menos tempo e espaço, exigindo acelerações, desacelerações e intensas mudanças de direção (Ayarra *et al.*, 2018). Estas ações de alta intensidade são intercaladas com breves períodos de recuperação, tornando este um esporte intermitente, no qual a potência muscular de membros inferiores é uma capacidade importante (Dal Pupo *et al.*, 2017). A análise da impedância bioelétrica realizada de forma localizada em grupos musculares específicos (L-BIA), pode fornecer informações sobre a fisiologia e integridade do músculo por meio dos parâmetros de Resistência (R), reatância (Xc) e ângulo de fase (AngF) em atletas (Mascherini; Petri; Galanti, 2015). Adicionalmente, a composição corporal é um importante fator para o desempenho e a absorciometria por dupla emissão de raio X (DXA) é um método de avaliação com a vantagem de apresentar os componentes corporais de forma segmentada (braços, tronco, pernas) com grande exatidão e precisão (González-ruíz *et al.*, 2018). **Objetivo:** Verificar a correlação dos parâmetros de impedância muscular localizada e composição corporal das pernas com a potência muscular em meninos jogadores de futsal de nove a 11 anos de idade. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, no qual fizeram parte da amostra 33 meninos (média±desvio padrão: 10,3±0,7 anos; 38,3±8,1 kg; 143,8±6,8 cm) praticantes de futsal a pelo menos seis meses da cidade de Joaquim Távora. A coleta de dados foi realizada no Laboratório Multiusuário de Biodinâmica do Movimento Humano. No primeiro momento, foram coletados dados pessoais e medidas antropométricas. A L-BIA dos músculos do quadríceps (L-R, L-Xc e L-AngF) foi determinada com os eletrodos posicionados a 05 e 10 centímetros crista ilíaca ântero inferior e 05 e 10 centímetros polo superior da patela (Oliveira *et al.*, 2023), utilizando um equipamento modelo Quantum II (RJL Systems – Detroit, EUA), tetrapolar de unifrequência de 50 KHz. Para determinação da composição corporal, foi utilizado um equipamento de DXA modelo Lunar Prodigy Advance (GE Healthcare) e determinados a gordura corporal (MG) e o tecido mole magro (TMM), corpo total, segmentado (pernas). A potência muscular foi avaliada pelo teste de salto vertical em uma plataforma de força, em que as mãos devem permanecer fixas no quadril e então realiza-se o máximo esforço para atingir a maior altura possível. Primeiro foi realizada uma sessão de familiarização com o salto e posteriormente foram realizadas 03 tentativas com intervalo de 30 segundos entre elas. Também foi realizado teste Wingate em um cicloergômetro para membros inferiores com precisão de 0,25 kpm, adaptado com sensores óticos para contagem de revoluções e conectado a um software para registro e análise dos parâmetros mecânicos obtidos durante o teste, potência máxima e média em watts (W) e relativa ao peso corporal (W/kg). O teste consiste em pedalar na maior velocidade possível durante 30 segundos, com uma carga fixa individualizada adaptada de 05% da massa corporal. Na análise estatística o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis dependentes e



independentes foi usada a correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e foi utilizado o software SPSS versão 25.0. **Resultados:** A L-R, L-Xc e L-AngF dos músculos do quadríceps e a MG das pernas apresentou correlações significativas moderadas com o salto vertical ($p < 0,05$). O TMM e MG das pernas se correlacionaram positivamente com potência máxima e média absoluta ($p < 0,001$) e L-R e o L-AngF apresentaram correlações significativas com potência máxima e média relativa ($p < 0,05$) como apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Correlações entre a L-BIA, composição corporal e os indicadores de potência muscular.

	Salto vertical (cm)	Potência máxima (W)	Potência média (W)	Potência máxima (W/kg)	Potência média (W/kg)
R quadríceps (ohms)	-0,629**	0,150	0,100	-0,387*	-0,464**
Xc quadríceps (ohms)	0,375*	-0,211	-0,203	0,254	0,280
AngF quadríceps (°)	0,586**	-0,119	-0,107	0,407*	0,428*
MG pernas (kg)	-0,499**	0,593**	0,585**	-0,082	-0,141
TMM pernas (kg)	0,076	0,805**	0,810**	0,359*	0,306

R: resistência; Xc: reactância; AngF: ângulo de fase; MG: massa gorda; TMM: tecido mole magro; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Conclusões: Os parâmetros da L-BIA, principalmente a L-R e L-AngF apresentaram correlações significativas com o salto vertical e potência máxima e média relativa. Assim como, a composição corporal das pernas se correlacionou com a potência máxima e média absoluta em meninos jogadores de futsal de nove a 11 anos.

Agradecimentos: Agradecemos aos pais e voluntários pela participação no estudo. A Prefeitura e a Secretária de Esportes de Joaquim Távora por viabilizar o transporte dos participantes.

Referências:

- AYARRA, R., *et al.* Differences in Physical Performance According to the Competitive Level in Futsal Players. **J. Hum. Kinet.** v. 64, p. 275–285, 2018.
- DAL PUPO, J., *et al.* Capacidade de sprints repetidos e níveis de potência muscular em jogadores de futsal das categorias sub 15 e sub 17. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 39, p. 73–78, 2017.
- GONZÁLEZ-RUÍZ, K., *et al.* Comparison of bioelectrical impedance analysis, slaughter skinfold-thickness equations, and dual-energy x-ray absorptiometry for estimating body fat percentage in colombian children and adolescents with excess of adiposity. **Nutrients**, v. 10, n. 8, p.1086, 2018.
- MASCHERINI, G.; PETRI, C.; GALANTI, G. Integrated total body composition and localized fat-free mass assessment. **Sport Sciences for Health**, vol.11, n.2, p. 217–225, 2015.
- OLIVEIRA, N. M.; *et al.* Is muscle localized phase angle an indicator of muscle power and strength in young women? **Physiological Measurement**, vol. 44, n.12, 2023.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE A POTÊNCIA AERÓBICA MÁXIMA E A FORÇA MUSCULAR ABDOMINAL DE CORREDORES DE RUA DO PROJETO PAPA-LÉGUAS UENP

Bruna Elsie Matsunaga, Genaina Pereira Gouveia, Daniel Junior Vacari Dias, Maria Luiza de Oliveira, Ricardo Siqueira de Oliveira, Rui Gonçalves Marques Elias.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treino aeróbico, músculos abdominais, teste de esforço.

Introdução: No começo do ano letivo de 2024 o projeto Papa-Léguas UENP realizou uma coleta de dados com grande parte dos integrantes ativos do grupo com a finalidade de coletar dados referentes às capacidades e desempenho dos participantes, foram realizados 4 testes para realizar esta análise: o banco de wells, o salto horizontal, o abdominal minuto, e o teste de Léger, além da coleta de informações básicas como estatura, peso, P.A, etc. Com o intuito de analisarmos a correlação entre o teste abdominal minuto com o teste de Léger e se o desempenho em ambos os teste dos corredores participantes foi linearmente proporcional com os resultados obtidos. Para avaliar especificamente a força dos músculos abdominais, historicamente, o teste mais conhecido é o teste de 1 minuto (sit-up) (KNUDSON, 1999). O teste de Léger foi desenvolvido em 1982 por Léger e Lambert para avaliar a potência aeróbica máxima de crianças escolares, adultos saudáveis e atletas. Este teste é composto por múltiplos estágios progressivos de corrida, com intensidade crescente e que determinam o $Vo_{2máx}$ do indivíduo (SOUZA e COSTA, 2021). **Objetivo:** Correlacionar a capacidade aeróbia medida pelo teste de LEGER com a força muscular abdominal de corredores recreacionais do projeto Papa-Léguas UENP. **Métodos:** A resistência muscular abdominal RMA foi avaliada a partir da execução do maior número de abdominais realizados no tempo de 1 minuto. Os abdominais foram executados com o avaliado em decúbito dorsal com joelhos flexionados a 90 graus e braços cruzados na altura do tórax, o avaliador segurou os pés do avaliado ao solo. Após o sinal do avaliador e a soltura do cronômetro, o avaliado deve flexionar o tronco onde os cotovelos toquem na parte anterior da coxa e as escápulas saiam completamente do solo e retornem à posição inicial, não é necessário encostar a cabeça no colchonete durante a execução. Para avaliar a resistência cardiorrespiratória, desempenho do $Vo_{2máx}$ e análise e distribuição das cores das faixas dos integrantes do grupo foi realizado o teste de Léger. O teste se inicia com um trote suave entre 4 cones demarcados no chão, numa quadra ou campo com distância de 20 metros. O avaliado deve ir e voltar no ritmo imposto por uma gravação de “bips” que devem coincidir com o momento em que o avaliado chega aos cones. O teste termina quando o mesmo não aguentar mais acompanhar o ritmo ou quando não atingir, a tempo, o cone por duas vezes consecutivas. Essa correlação entre os testes foi possível através das coletas realizadas durante as sessões de treino do grupo, na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), no horário que acontece o projeto Papa-Léguas, das 18:00 as 19:00hrs, todas segundas, quartas e sextas-feiras, onde durante 5 semanas foram aplicados os 4 testes em 22 integrantes do grupo, 12 homens e 10 mulheres de diversas faixas etárias, os testes foram realizados na Universidade Estadual, a cada treino da semana aproximadamente 5 participantes eram selecionados aleatoriamente para a realização da avaliação e dos testes, enquanto os demais continuavam o treino de corrida planejado para aquele determinado dia com a supervisão dos outros integrantes responsáveis do projeto. Os testes e coletas foram realizados pelos mesmos avaliadores em todas as semanas com o intuito de minimizar os erros e divergência nos resultados dos mesmos, a fim





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

de gerar resultados e análises mais precisos e fidedignos. **Resultados:** A média de estágio no teste de Léger do grupo geral avaliado foi de 7,71 (IC 6,44 - 8,97). Ao dividir o grupo em sexo masculino e feminino os dados para o teste de Léger demonstram que o sexo masculino apresentou uma média de 9,17 (IC 8,08 – 10,26) e o feminino com média de 4,57 (IC 3,06 – 6,08). Através desses resultados podemos apontar uma diferença significativa no estágio de Léger se compararmos ambos os sexos. Em relação ao teste abdominal minuto a média total do grupo foi de 34,54 abdominais (IC 29,91 - 39,17), já no sexo masculino foi possível observar uma média de 38,20 abs. (IC 33,02 - 43,37), enquanto o feminino obteve uma média menor de 26,71 (IC 18,83 - 34,59), desse modo novamente podemos apontar uma diferença quando comparados os grupos masculino e feminino em ambos os testes. Após a coleta e a realização destas médias, fez-se possível realizar a correlação de Pearson que demonstra uma correlação com valor significativo de 0,578 para o grupo como um todo. Se analisarmos esta correção de maneira separada entre as amostras, no sexo masculino é possível observar a existência de uma correlação relevante com o valor de 0,689, porém essa correlação é inexistente se observarmos os valores de 0,180 para o sexo feminino. **Conclusões:** Através deste estudo e coletas realizadas foi possível pontuar que existe uma correlação entre a potência aeróbica máxima e a força dos músculos abdominais se observarmos tanto o quadro geral como a população masculina, já com o grupo feminino essa correlação não teve valor com significância relevante. Para o grupo geral a correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades) com valores de 0,005, assim como para a amostra masculina que a correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades) com valores de 0,004, enquanto para as mulheres este valor se apresentou em 0,699 não sendo capaz de realizar essa correlação.

Agradecimentos: Agradeço por meio deste a Fundação Araucária pela qual sou bolsista PIBIC através do Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde, e de extensão PROJETO PAPA-LÉGUAS UENP, orientado pelo professor Rui Gonçalves Marques Elias e demais integrantes alunos e mestrandos do grupo.

Referências:

KNUDSON, D. **Issues in abdominal fitness: testing and technique.** Journal of Physical Education, Recreation and Dance, Reston, n. 70, v. 3, mar. 1999.

SOUZA, J. C. e COSTA, F. S. **EDUCAÇÃO FÍSICA: pesquisas e reflexões no contexto escolar.** Acadêmica Editorial, Parnaíba/PI, n. 1, v. 8, 2021.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE A ULTRASSONOGRAFIA DO MÚSCULO RETO FEMORAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DETERMINADA PELA DXA EM ADULTOS JOVENS

Natália Viana Isoldino, Jeniffer Kelly Christiano, Pâmela Teodoro de Oliveira, Brenda Carla de Sene Vaz, Maria Eduarda Fernandes Leite, Ezequiel Moreira Gonçalves
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ultrassom, Absorciometria de Raios X, Composição do Corpo.

Introdução: A análise da composição corporal tem sido utilizada para avaliar saúde, aspectos nutricionais e a aptidão geral dos indivíduos (Heller *et al.*, 2015; Milanese *et al.*, 2015; Mcswiney *et al.*, 2018). Os métodos de avaliação incluem ressonância magnética, tomografia computadorizada, Absorciometria por dupla emissão de raio-X (DXA), análise de impedância bioelétrica, antropometria e ultrassonografia (US) (Cruz-Jentoft *et al.*, 2010; Dennison; Sayer; Cooper, 2017). A US é caracterizada por ser um método portátil e acessível (Ismail *et al.*, 2015; Ticinesi *et al.*, 2017), pode avaliar a massa muscular através da espessura, área de secção transversal e volume muscular, além disso, a medida de Intensidade de Eco (IE), pode estimar a qualidade muscular (Cruz-Jentoft *et al.*, 2010). O DXA é uma das técnicas mais utilizadas, por sua precisão e exatidão e com a vantagem de fornecer valores de gordura, osso e tecido mole magro (TMM) do corpo inteiro e para cada membro e tronco (Neeland *et al.*, 2016). **Objetivo:** Verificar a correlação entre medidas de ultrassom de espessura, área de secção transversa e IE do músculo reto femoral e do TMM total, da perna direita e da coxa determinada pela DXA em adultos jovens. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 65 indivíduos de ambos os sexos (média±desvio-padrão: 22,5±4,3 anos; 166,01±8,7 cm; 68± 15,1 kg; 24,5± 4,9 kg/m²), sendo 50 mulheres e 15 homens, pertencentes à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Inicialmente foram coletados dados pessoais e medidas antropométricas. Para realização dos testes os participantes foram posicionados em decúbito dorsal. A varredura de US foi realizada no músculo reto femoral (RF), na região do terço distal da perna direita, localizado entre a crista ilíaca ântero inferior e polo superior da panela. Foram obtidas as medidas de intensidade de eco, espessura muscular (cm) e área de secção transversa (cm²). Os valores da IE variam de 0 a 255 em unidades arbitrárias (au: preto = 0, branco = 255). Os valores de pixel baixos (ou seja, preto) estão associados ao tecido contrátil, enquanto os valores de pixel altos (ou seja, branco) estão associados ao tecido não contrátil (por exemplo, membranoso, adiposo, conjuntivo). Os valores médios de intensidade do eco foram corrigidos para espessura do tecido adiposo subcutâneo (Young *et al.* 2015). Todas as imagens de US foram analisadas usando software de análise de imagens de código aberto (ImageJ). Para determinação da composição corporal, foi utilizado um equipamento de DXA modelo Lunar Prodigy Advance (GE Healthcare) e determinados a gordura corporal (MG) e o tecido mole magro (TMM), corpo total, segmentado (perna direita) e localizado na região da coxa. Foi utilizado o software SPSS versão 25 para análise de dados, para determinar a relação entre as variáveis foi usado coeficiente de correlação de Pearson e a significância foi estabelecida em $p < 0,05$. **Resultados:** Foram encontradas correlações significativas ($p < 0,01$) moderadas entre TMM (total, perna direita e coxa) negativas com a IE (r entre -0,32 e -0,37) e positivas com a espessura e a área de secção transversa (r entre 0,45 e 0,51) (Tabela 1).

Tabela 1. Correlação entre medidas de ultrassonografia e tecido mole magro (TMM).



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

n= 65	IE (au)	Espessura (cm)	Área (cm) ²
TMM total (g)	-0,369*	0,452*	0,489*
TMM perna direita (g)	-0,329*	0,449*	0,452*
TMM coxa (g)	-0,320*	0,508*	0,483*

g= grama; IE= intensidade de eco; au= unidades arbitrárias; cm= centímetros; *p<0,01.

Conclusões: Nesta amostra de adultos jovens foram observadas correlações moderadas entre as variáveis do US do reto femoral e a composição corporal determinada pelo DXA. Os resultados sugerem que US localizados pode ser eficaz para avaliação da massa muscular.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade e aos voluntários(as) pela participação no estudo.

Referências:

- CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. **Age and Ageing**, v. 39, n. 4, p. 412-423, abr. 2010.
- DENNISON, E. M.; SAYER, A. A.; COOPER, C. Epidemiology of sarcopenia and insight into possible therapeutic targets. **Nature Reviews Rheumatology**, v. 13, n. 6, p. 340-347, mai. 2017.
- HELLER, J. E. et al. Relation Between Vitamin D Status and Body Composition in Collegiate Athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 25, n. 2, p. 128-135, abr. 2015.
- ISMAIL, C. et al. Diagnostic ultrasound estimates of muscle mass and muscle quality discriminate between women with and without sarcopenia. **Frontiers in Physiology**, v. 6, 29 out. 2015.
- MCSWINEY, F. T. et al. Keto-adaptation enhances exercise performance and body composition responses to training in endurance athletes. **Metabolism**, v. 81, p. 25-34, abr. 2018.
- MILANESE, C. et al. Seasonal DXA-measured body composition changes in professional male soccer players. **Journal of Sports Sciences**, v. 33, n. 12, p. 1219-1228, 16 mar. 2015.
- NEELAND, I. J. et al. Comparison of visceral fat mass measurement by dual-X-ray absorptiometry and magnetic resonance imaging in a multiethnic cohort: the Dallas Heart Study. **Nutrition & Diabetes**, v. 6, n. 7, p. 221-221, jul. 2016.
- TICINESI, A. et al. Muscle Ultrasound and Sarcopenia in Older Individuals: A Clinical Perspective. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 18, n. 4, p. 290-300, abr. 2017.
- YOUNG HJ, et al. Measurement of intramuscular fat by muscle echo intensity. **Muscle and Nerve**, v. 52, n. 6, p. 963-971, 2015

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE EQUILÍBRIO POSTURAL E MEDO DE QUEDAS EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Leide Jane Honorato, Letícia de Oliveira Marcelino, Matheus Martins da Silva,
José Roberto de Melo Souza, Larissa Victória Branco, Raphael Gonçalves de Oliveira.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Controle postural, pós-menopausa, mecanismo comportamentais.

Introdução: Mulheres na pós-menopausa apresentam diversos fatores que afetam negativamente a saúde devido, principalmente, à queda de estrogênio (Teng; Curtis; Saag, 2008). Entende-se que, neste período, é natural o risco do aparecimento de sarcopenia, o que pode influenciar em vários aspectos morfológicos e fisiológicos, como aumento do risco de quedas, diminuição do controle postural, menor massa muscular e redução da funcionalidade (Sipilä *et al.*, 2020). Além disso, o envelhecimento pode acarretar mudanças no sistema nervoso, comprometendo atividades habituais, comunicação, concentração e percepção (Tavares *et al.*, 2020). Diante das alterações que ocorrem nos aspectos fisiológicos e hormonais em mulheres na pós-menopausa, nota-se a dificuldade em manter o equilíbrio postural, culminando em um maior risco a quedas. Em consequência, esse fator leva mulheres idosas a terem medo de cair. Apesar das quedas serem eventos multifatoriais durante o envelhecimento, isso pode influenciar o desenvolvimento de métodos que alterem o equilíbrio postural negativamente, justamente para balancear o medo existente, consequentemente, afetando o equilíbrio postural (Vitorino; Vilas Boas, 2017). **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar a correlação entre equilíbrio postural e medo de quedas em mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa transversal, comparativa e descritiva, realizada no município de Jacarezinho-PR, Brasil, com aprovação do Comitê de Ética (Parecer: 3.493.411). As voluntárias foram avisadas sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e, após concordância, assinaram o Termo De Consentimento Livre e Esclarecido, seguindo as normas éticas da Resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012. As participantes foram incluídas de acordo com os seguintes critérios: a) pós-menopausa; b) ter mais de 50 anos de idade, c) realizar atividades básicas da vida diária sem auxílio; d) não apresentar problemas cognitivos. Para avaliar o equilíbrio estático, foi utilizada uma plataforma de força (BIOMECH 400, Sistema EMG do Brasil Ltda., São Paulo) considerada padrão ouro. Na avaliação do equilíbrio dinâmico, foi utilizado o teste Timed Up and Go (TUG). Para avaliar o risco de quedas foi utilizada a versão brasileira da Falls Efficacy Scale-International (FES-I). Esse questionário apresenta pontuação que pode variar de 16 (ausência de preocupação) até 64 (preocupação extrema). Em relação a análise estatística, o coeficiente de correlação de Pearson (r) foi utilizado para quantificar a correlação entre equilíbrio postural e medo de quedas. Foram considerados fraca, moderada, forte e muito forte $r=0,10$ a $0,30$, $r=0,30$ a $0,60$ e $r=0,60$ a $0,90$, $r=0,90$ a $1,00$, respectivamente (Tavares *et al.*, 2020). Em todos os testes estatísticos foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra final do estudo foi composta por 80 mulheres com idade entre $59,1 \pm 7,3$ anos, massa corporal de $72,7 \pm 13,8$ Kg, estatura de $158,2 \pm 5,2$ cm, IMC de $29,1 \pm 5,6$ Kg/m² e tempo de menopausa de $10,6 \pm 10,1$ anos. As variáveis de deslocamento ântero/posterior e área do COP durante o teste de equilíbrio em apoio bipodal na plataforma de força demonstraram significância estatística ($p < 0,05$), com coeficientes de correlação de Pearson de $r=0,218$ e $r=0,206$, respectivamente, apontando uma fraca correlação. O TUG também

apresentou diferença estatística, com correlação moderada ($r = 0,30$), de acordo com o teste de Pearson. Os demais testes não apresentaram diferença estatística significativa ($p > 0,05$).

Tabela 1. Correlação entre equilíbrio postural e medo de quedas em mulheres na pós-menopausa.

Testes de equilíbrio postural	Medo de quedas (FES-I)	
	r	p
Bipodal – deslocamento ântero/posterior (cm/s)	0,218	0,026
Bipodal – deslocamento médio/lateral (cm/s)	0,124	0,137
Bipodal – área (cm ²)	0,206	0,035
Semi Tandem – deslocamento ântero/posterior (cm/s)	0,167	0,070
Semi Tandem – deslocamento médio/lateral (cm/s)	0,162	0,076
Semi Tandem – área do COP (cm ²)	0,125	0,137
Timed Up & Go (seg)	0,300	0,003

Cm/s= centímetros por segundo; cm= centímetro; r= correlação de Pearson.

Conclusões: Os achados do presente estudo demonstram que a correlação foi fraca para dois dos testes que avaliaram equilíbrio estático na plataforma de força, enquanto a correlação foi moderada para o teste TUG, que avalia equilíbrio dinâmico. Neste sentido, o medo de quedas parece estar mais associado ao equilíbrio dinâmico do que ao estático. Contudo, são necessários novos estudos de boa qualidade sobre a temática para trazer maior robustez a esse desfecho.

Agradecimentos: Agradecemos ao CNPq e à Fundação Araucária por fomentar a realização do presente estudo e à Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

- TENG, G.; CURTIS, R.; SAAG, G. Mortality and osteoporotic fractures: is the link causal, and is it modifiable? **Clinical and experimental rheumatology**. v.26, n.5051, p.S125, 2008.
- TAVARES, G. *et al.* Interaction between cognitive status, fear of falling, and balance in elderly persons. **Clinics (São Paulo)**. p.26-75, 2020.
- SPILA, S. *et al.* Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. **Journal of cachexia, sarcopenia and muscle**. v.11, n.3, p.698-709, 2020.
- VITORINO, L. *et al.* Fear of falling in older adults living at home: associated factors. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v.51, 2017.

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Yasmin Dias Nobre, Ariane Aparecida Stati, Kaylaine Lourenço Daniel,
Laura Isabel Martins de Almeida, Laís Campos de Oliveira.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Bem-Estar Psicológico, Climatério, Desempenho Funcional.

Introdução: A pós-menopausa é um período, caracterizado por amenorreia, que tem início após 12 meses do último período menstrual, e perdura até a velhice. O término das funções ovarianas faz com que as concentrações hormonais, principalmente do estrogênio, decresçam, o que determina a ocorrência de sinais e sintomas envolvendo déficits funcionais em todos os sistemas corporais (Santoro *et al.*, 2021). Visto que, a funcionalidade está relacionada com as funções corporais e atividades da vida diária, as limitações geradas nesse período podem gerar incapacidade, levando ao declínio da qualidade de vida (QV) dessa população (Almeida *et al.*, 2022; Gao, Zhao, 2023). Assim, com o aumento da expectativa de vida feminina, e um maior período de vida após a cessação dos ciclos menstruais, faz-se necessário a realização de estudos que associam a observação da funcionalidade e da QV de mulheres na pós-menopausa (Santos *et al.*, 2021). **Objetivo:** O objetivo foi verificar a existência de correlação entre desempenho funcional com qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal realizado em Jacarezinho-PR, entre janeiro e junho de 2024, sob o parecer: 3.493.411 do Comitê de Ética em Pesquisa. Os critérios de inclusão para a amostra foram mulheres na pós-menopausa, acima de 50 anos, residentes no município. As participantes foram informadas sobre o objetivo e procedimento da pesquisa, ao concordarem assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com as normas éticas da Resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Para coleta das variáveis de estudo foram realizados os testes de velocidade da marcha e de sentar e levantar da cadeira, sendo estes rápidos e objetivos com excelente confiabilidade. A velocidade da marcha foi avaliada por uma caminhada de 4 metros em ritmo normal, por duas repetições, utilizando o valor do menor tempo de execução e o teste de sentar e levantar da cadeira foi realizado com os braços cruzados no tórax por 5 repetições. Para realização dos testes foi necessária uma cadeira sem apoio lateral, um cronômetro, fita métrica e fita crepe. O teste foi aplicado por um avaliador treinado e cego, que demonstrou os movimentos a serem executados antes de iniciar o teste. Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o questionário SF – 36, traduzido e validado para língua portuguesa, que é composto por 36 questões e mensura os 8 componentes da qualidade de vida. Seu escore varia de 0 a 100 pontos, respectivamente, o pior e o melhor resultado. Em relação a análise estatística, a correlação de Spearman foi utilizada para quantificar a correlação entre desempenho funcional e qualidade de vida. Foram consideradas fraca (0,10 a 0,30), moderada (0,30 a 0,60), forte (0,6 a 0,9) e muito forte (0,9 a 1) (Tavares *et al.*, 2020). Foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra foi composta por 80 participantes, cujo a média de idade foi de $59,1 \pm 7,3$ anos, massa corporal de $72,7 \pm 13,8$ Kg, estatura $158,2 \pm 5,2$ cm, IMC de $29,1 \pm 5,6$ Kg/m² e tempo de menopausa de $10,6 \pm 10,1$ anos. Foram encontrados resultados significativos ($p < 0,05$) no teste sentar e levantar (5x) nos aspectos dor ($p = 0,004$) e aspectos físicos ($p = 0,008$) e no teste de velocidade da marcha

(4m) nos aspectos capacidade funcional ($p= 0,020$) e dor ($0,032$). As correlações foram negativas, ou seja, as variáveis são inversamente proporcionais. Dessa forma, quanto menor o tempo de execução dos testes sentar e levantar e velocidade da marcha, maior é a qualidade de vida. Contudo, apesar de significativas para os domínios supracitados, a força das correlações foram fracas.

Tabela 1. Correlação entre desempenho funcional e qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa.

Qualidade de vida	Testes de desempenho funcional			
	Sentar e levantar 5x		Velocidade da marcha 4m	
	Correlação	p	Correlação	p
Capacidade funcional	-0,109	0,169	-0,229	0,020
Aspectos físicos	-0,266	0,008	-0,064	0,285
Dor	-0,294	0,004	-0,208	0,032
Estado geral de saúde	-0,089	0,215	-0,101	0,186
Vitalidade	-0,118	0,149	-0,099	0,190
Aspectos sociais	-0,094	0,203	-0,001	0,495
Aspectos emocionais	-0,055	0,315	-0,067	0,278
Saúde mental	-0,172	0,063	-0,078	0,246

Conclusões: Assim, conclui-se que há uma correlação fraca entre desempenho funcional e qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, que apresentou-se estatisticamente significativa nos domínios aspectos físicos, dor e capacidade funcional. Assim, sugere-se a condução de mais estudos de qualidade, realizados com amostras maiores, a fim de constatar resultados mais robustos acerca da relação entre desempenho funcional e qualidade de vida.

Agradecimentos: Agradeço à Universidade Estadual do Norte do Paraná, CNPq e à Fundação Araucária, pelo apoio financeiro através do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX).

Referências:

- ALMEIDA, P. P. et al. Effects of Pilates exercises on health-related quality of life in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. **Quality of Life Research**, 2024.
- GAO, S; ZHAO, Y. Quality of life in postmenopausal women with osteoporosis: a systematic review and meta-analysis. **Quality of Life Research**, v.32, n.6, p.1551-1565, 2023.
- SANTORO, N. et al. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v.106, n.1 p.1-15, 2021.
- SANTOS, M. A. I. et al. Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.74, n.2, 2021.
- TAVARES, G. et al. Interaction between cognitive status, fear of falling, and balance in elderly persons. **Clinics**, v.75, e.1612, 2020.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA E PICO DE TORQUE ISOCINÉTICO DOS EXTENSORES E FLEXORES DO JOELHO EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Angelica Maria Machado Queiroz, Bianca Mara Faria, Davi de Oliveira Santos,
Maria Clara Fagundes Lucio, Raphael Gonçalves de Oliveira
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: climatério, força muscular, senescência.

Introdução: Atualmente no Brasil há um grande aumento do envelhecimento populacional, no qual cerca de 56,7% é representado por mulheres, e segundo dados do IBGE (2022), a população feminina no Brasil excede 104 milhões. Tendo isso em vista, questões acerca do envelhecimento vem tomando espaço na área da saúde, especialmente relacionado à população feminina. Com o avanço da idade há um declínio natural de inúmeras funções, como a perda da massa muscular, força muscular, entre outras inúmeras disfunções (Papadopoulou, 2020). Sendo que nas mulheres, esses déficits se apresentam de maneira mais acentuada, uma vez que a massa muscular declina 0,6% ao ano após a menopausa, e a força muscular diminui em 21% entre os 25 anos e 55 anos; devido às diversas alterações hormonais ocorridas na pós-menopausa (Kapus; Gába; Lehnert, 2020; Maltais; Desroches; Dionne, 2009). Esta é definida como a cessação permanente da menstruação resultante da perda da atividade folicular ovariana, que se inicia após 12 meses do último período menstrual, conhecido também como amenorreia, o qual perdura até a velhice (Santos *et al.*, 2021). Logo, tendo em vista que as mulheres passam mais de um terço de suas vidas no período da pós-menopausa (Sipilä *et al.*, 2020), faz-se necessário a ampliação dos conhecimentos acerca das mudanças ocorridas nesta fase da vida. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo correlacionar a massa muscular esquelética e pico de torque isocinético dos extensores e flexores do joelho em mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado no período de janeiro à junho de 2024, com mulheres na pós-menopausa, com idade acima de 50 anos, residentes no município de Jacarezinho, estado do Paraná. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (parecer: 3.493.411), no qual os participantes foram instruídos quanto ao objetivo e procedimentos da pesquisa, e ao concordarem, assinaram o Termo De Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com as normas éticas da Resolução de nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Para a coleta dos dados foi utilizado o dinamômetro isocinético Biodex Sistema 4.0 (Biodex Medical Systems, Shirley, NY, EUA), para avaliação da força muscular de flexores e extensores de joelho (velocidades utilizadas: 180°s e 60°s, de 3 séries de 5 repetições, considerando o melhor resultados entre as 3 tentativas realizadas); o ultrassom (Logiq E, GE Healthcare Sistema GE medical da China LTD), para avaliação da espessura muscular do reto da coxa do membro inferior direito, utilizando o modo B; e o equipamento DXA (Sistema DXA Lunar Prodigy Advance– GE HealthCare), para as avaliações da massa muscular apendicular ajustada pela altura, além da massa muscular total dos membros inferiores. Todas as avaliações foram realizadas por um avaliador experiente, o qual posicionou corretamente a voluntária nos equipamentos e as instruiu corretamente. Em relação a análise estatística, o coeficiente de correlação de Pearson (r) foi utilizado para quantificar a correlação entre pico de torque e massa muscular esquelética. Foram considerados fraca, moderada, forte e muito forte valores $r=0,10$ a $0,30$, $r=0,30$ a $0,60$ e $r=0,6$ a $0,9$ e $r=0,9$ a 1 ,



respectivamente (Tavares *et al.*, 2020). Em todos os testes estatísticos foi adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** O estudo contou com 80 participantes, com média de idade de $59,1 \pm 7,3$ anos, massa corporal de $72,7 \pm 13,8$ Kg, estatura de $158,2 \pm 5,2$ cm, IMC de $29,1 \pm 5,6$ Kg/m² e tempo de menopausa de $10,6 \pm 10,1$ anos. Não foram observadas diferenças significativas para as três variáveis consideradas na avaliação da massa muscular esquelética com o pico de torque isocinético dos extensores e flexores de joelho ($p > 0,05$).

Tabela 1. Correlação entre massa muscular esquelética e pico de torque isocinético dos extensores e flexores do joelho em mulheres na pós-menopausa.

Pico de torque	Apendicular ajustada pela altura ²		Espessura do reto da coxa		Total de membros inferiores	
	r	p	r	p	r	p
Extensores (60°/s)	0,097	0,197	0,083	0,234	0,088	0,220
Extensores (180°/s)	0,124	0,138	0,084	0,231	0,118	0,151
Flexores (60°/s)	0,062	0,294	0,014	0,452	0,041	0,359
Flexores (180°/s)	0,087	0,224	0,057	0,309	0,073	0,261

Conclusões: As análises comparativas evidenciaram, que não há uma correlação significativa entre a massa muscular e a força muscular de membros inferiores em mulheres na pós menopausa. No entanto, para tais desfechos há ainda a necessidade de mais estudos com contingente amostral maior.

Agradecimentos: Agradecimento à Universidade Estadual do Norte do Paraná, à Fundação Araucária e ao CNPq pelo financiamento.

Referências:

- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Censo Demográfico 2022**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 25 jun. 2024.
- KAPUS, O.; GÁBA, A.; LEHNERT, M. Relationships between bone mineral density, body composition, and T isokinetic strength in postmenopausal women. **Revista Bone Reports**, v.12, 2020.
- MALTAIS, M. L.; DESROCHES, J.; DIONNE, I. J. Changes in muscle mass and strength after menopause. **J Musculoskelet Neuronal Interact**, v.9, n.4, p.186-197, 2009.
- PAPADOPOULOU, S. K. Sarcopenia: A contemporary health problem among older adult populations. **Nutrients**, v.12, n.5, p.1293, 2020.
- SANTOS, M. A. I. *et al.* Sleep quality and its association with menopausal and climateric symptoms. **Revista brasileira de enfermagem**, v.74, n.2, 2021.
- SIPILÃ, S. *et al.* Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, v.11, p.698–709, 2020.
- TAVARES, G. *et al.* Interaction between cognitive status, fear of falling, and balance in elderly persons. **Clinics**, v.75, p. 26-75, 2020.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE RESISTÊNCIA MUSCULAR PARAVERTEBRAL, FLEXIBILIDADE, FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA, E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE TRONCO EM ATLETAS DE VOLEIBOL SUB-17

Emanuel Botejara de Campos, Igor Franco de Oliveira Silva, Lucas Nicóla de Oliveira, Ana Paulado Nascimento, Maiara Naldi Mansano Martins, Claudinei Ferreira dos Santos.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Composição Corporal, Absorciometria de Fóton, Músculos Paraespinais.

Introdução: Dentre as lesões por *overuse* que mais acometem jogadores de voleibol, 16,8 \pm 9,7% da prevalência está presente em coluna e tronco (Seminati; Minetti, 2013), os mais jovens apresentam uma maior predisposição, pelo recém passado ou presente pico de crescimento, no qual os músculos e ligamentos não acompanham o crescimento ósseo, podendo ocasionar redução da flexibilidade e desequilíbrios musculares (Purcell, 2009). A composição corporal tem fortes associações com a dor lombar (Brady, *et al.*, 2015) e uma reduzida resistência de musculatura paravertebral pode apresentar contribuições para o mesmo desfecho (Demoulin, *et al.*, 2006), no entanto não há na literatura evidências sobre a correlação dessas variáveis em jovens jogadores de voleibol. **Objetivo:** Correlacionar flexibilidade, força isométrica máxima de extensão de tronco, resistência muscular paravertebral e composição corporal de tronco de jovens jogadores de voleibol. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal com n-amostral de 15 participantes, jovens atletas de voleibol com média de idade de 15,46 anos (\pm 0,99) e índice de massa corporal (IMC) de 20,68 kg/m² (\pm 2,35) calculado a partir da massa corporal (66,38kg \pm 10,03) e estatura (178,93cm \pm 7,69), que foram mensuradas em balança mecânica com estadiômetro (Welmy). Nesses voluntários, a flexibilidade de extensão e flexão de tronco foram avaliadas de maneira angular através de um flexímetro (Code Research Institute, Brasil), realizando três vezes cada movimento e considerando a maior amplitude (em graus) atingidos. A força isométrica máxima de extensão de tronco foi mensurada pelo teste de dinamometria de tração lombar, realizando três tentativas e a maior força aplicada foi registrada com os valores em quilograma-força (kgf). Por sua vez, o teste de Biering-Sorensen (1984), realizado até a falha ou desistência voluntária, foi aplicado para a verificação da resistência muscular paravertebral com o resultado registrado em segundos (s). Enquanto a composição corporal segmentada de tronco foi analisada com escaneamento de corpo inteiro no aparelho de densitometria óssea Lunar Prodigy Full P11 (GE Healthcare do Brasil comércio e serviços para equipamentos médico-hospitalares LTDA), resultando em dados de massa magra (MM) e massa gorda mensurada em gramas (g) e gordura relativa em porcentagem (%). Todos os testes foram aplicados no Laboratório de Biodinâmica do Movimento Humano, localizado no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná. A análise estatística foi realizada no *software* SPSS 25.0, onde foram executados: análise dos dados descritivos, teste de normalidade da distribuição das variáveis (*Shapiro-Wilk*) e correlações das variáveis mediante o teste de *Spearman*, assumindo para significância $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra apresentou dados médios de flexibilidade de 131,76° (\pm 10,4) de flexão de tronco e 31,91° (\pm 9,67) de extensão de tronco, força isométrica máxima de extensão de tronco 117,22kgf (\pm 14,43), resistência muscular paravertebral 109,2s (\pm 38,73), massa magra 22914,4g (\pm 2193,08), massa gorda 4367,8g (\pm 2801,16) e gordura relativa de 14,82% (\pm 5,83). As correlações foram



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

estatisticamente significativas entre força isométrica máxima de extensão de tronco e massa magra (moderada: $r=0,62$; $p=0,013$) e entre resistência muscular paravertebral e flexibilidade de extensão de tronco (forte: $r=0,75$; $p=0,001$).

Conclusões: A massa muscular e a flexibilidade de extensão de tronco podem ser indicadores positivos para a prevenção de dores lombares em jovens atletas de voleibol.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Grupo de Estudos em Treinamento com Pesose Performance Humana por toda oportunidade de desenvolver este estudo.

Referências:

BIERING-SORENSEN, F. I. N. Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. **Spine**, v. 9, n. 2, p. 106-119, 1984.

BRADY, S. R. E. et al. Body composition is associated with multisite lower body musculoskeletal pain in a community-based study. **The Journal of Pain**, v. 16, n. 8, p. 700-706, 2015.

DEMOULIN, C. et al. Spinal muscle evaluation using the Sorensen test: a critical appraisal of the literature. **Joint bone spine**, v. 73, n. 1, p. 43-50, 2006.

PURCELL, L. Causes and prevention of low back pain in young athletes. **Paediatrics & childhealth**, v. 14, n. 8, p. 533, 2009.

SEMINATI, E; MINETTI, A. E. Overuse in volleyball training/practice: A review on shoulder and spine-related injuries. **European journal of sport science**, v. 13, n. 6, p. 732-743, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

DESENVOLVIMENTO FÍSICO-MOTOR EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE NATAÇÃO EM UM PROJETO DE EXTENSÃO

Matheus Naironi da Silva Camargo, Bianca Kanasiro de Oliveira Mazzuchelli, Mariane Aparecida Coco, Walcir Ferreira Lima, Silvia Bandeira da Silva Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Esporte, desenvolvimento motor, habilidades motoras.

Introdução: Práticas esportivas são ferramentas importantes para o desenvolvimento cognitivo, físico, motor, social e emocional de crianças e adolescentes (De Melo, *et al.*, 2020). A natação é uma dessas práticas que auxilia no desenvolvimento de crianças e adultos, que pode proporcionar, de maneira adequada, um ambiente que promova benefícios no desenvolvimento global de seus praticantes (De Melo, *et al.*, 2020). O desenvolvimento de novas habilidades, embora se concretize em um meio específico (aquático), pode oferecer ao participante uma acrescida estimulação psicomotora e social. Além disso, as práticas de atividades aquáticas podem auxiliar no combate de sobrepeso e obesidade, fatores que aumentaram significativamente nas últimas décadas. (Leite, *et al.*, 2010). Atividades como brincadeiras, jogos lúdicos e as experiências vividas, auxiliam para que a criança tenha um desenvolvimento de todas as suas habilidades e competências (De Melo, *et al.*, 2020). E no meio aquático isso não é diferente. Além da segurança e familiarização dentro do meio líquido, adquiridas pelas experiências aquáticas e suas diferenciações dentro da aula (De Vargas; Franken, 2019). A prática dessa modalidade pode proporcionar variações positivas nas habilidades motoras de controle de objetos, equilíbrio e locomoção (Martins *et al.*, 2015). **Objetivo:** Avaliar a influência no desenvolvimento físico-motor de crianças e adolescentes praticantes de natação em um projeto de extensão. **Métodos:** A pesquisa possui uma abordagem do tipo descritiva longitudinal. A população foi composta por crianças e adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 7 e 11 anos. Como instrumento de medida foi utilizado o Teste PROESP-Br (Gaya *et al.*, 2021) para indicadores de aptidão física relacionada à saúde e da aptidão física relacionada ao desempenho motor. Todos os participantes foram informados dos propósitos, riscos e benefícios do estudo. Todos que concordaram em participar da pesquisa assinaram o Termo de Assentimento Livre Esclarecido e pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a coleta, os dados foram submetidos à análise estatística. Utilizou-se o programa estatístico SPSS 26.0. O critério de significância estatística foi de 5%. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva. Para comparação das médias, utilizou-se do teste “*t student*”, para amostras independentes. Para comparações de proporções utilizou-se o teste de Qui-quadrado. O projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, na modalidade de natação, é desenvolvido em Jacarezinho – Paraná. As aulas são divididas em 4 turmas de 7 a 11 anos de idade, com aulas de segunda a sexta-feira, nos períodos da manhã e tarde. Os materiais que são utilizados variam de acordo com a faixa etária, como: espaguetes, bolas, halteres, pranchas e bambolês. São realizadas semanalmente, reuniões do Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES), em que são apresentados, discutidos e corrigidos os planos de aulas, antes de serem colocados em prática. As aulas de natação têm em média 12 alunos por turma e buscam proporcionar de maneira divertida e recreativa, atividades que trabalhem o desenvolvimento motor e social. As coletas dos testes motores aconteceram em dois momentos distintos. No primeiro



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

momento, participaram 34 alunos de ambos os sexos e no segundo momento, 26 alunos, de ambos os sexos. **Resultados:** Em relação aos dados, foi possível verificar que houve valores significativos dos dados antropométricos, sendo eles, estatura ($p=0,028$), envergadura ($p=0,006$) e potência de membros inferiores ($p=0,001$). Em relação aos resultados da aptidão física relacionada a saúde, observou-se diferença na resistência abdominal ($p=0,024$). A respeito dos resultados relacionados à aptidão física relacionada ao desempenho motor, apresentou diferença estatisticamente significativa na potência de membros inferiores (0,021). **Conclusões:** As intervenções por meio das aulas de natação do Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, apresentaram melhoras no desenvolvimento físico-motor dos participantes.

Agradecimentos: Nossos agradecimentos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) pelo fomento, ao Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, e pela grande oportunidade de trabalho, pesquisa e aprendizagem dentro do projeto. Agradecimentos ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES). E os agradecimentos a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

- DE MELO, Janaína Magda Pinto et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.
- DE VARGAS, J. L. B; FRANKEN, M. Efeito das aulas de natação escolar na adaptação ao meio aquático em crianças. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 4, 2019.
- GAYA, Anelise Reis et al. Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br: Manual de medidas, testes e avaliações. 2021.
- LEITE, Neiva et al. Efeitos de exercícios aquáticos e orientação nutricional na composição corporal de crianças e adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 232-238, 2010.
- MARTINS, V. SILVA. A. J; MARINHO, D. A; COSTA, A. Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 87-97, 2015.

Área Temática: Bacharelado

DIFERENÇA NA DESIDRATAÇÃO ENTRE HOMENS E MULHERES APÓS ATIVIDADE DE CICLISMO MOUNTAIN BIKE (MTB)

Carolina Alves de Moura, Emanuel Botejara de Campos, Igor Franco de Oliveira Silva,
Lucas Nicóla de Oliveira, Claudinei Ferreira dos Santos.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Desidratação, exercício, ciclistas, Ciclismo Mountain Bike

Introdução: A prática do ciclismo é uma atividade que exige muito esforço e resistência. Durante um treino ou competição os ciclistas estão expostos a vários fatores que podem levar a desidratação, tais como, aptidão física, temperatura e intensidade do exercício, embora seja amplamente variável entre indivíduos (Coyle et al, 2004), não é incomum observar taxas de suor superiores a 1 litro por hora (Marriott,1993) e a reposição adequada de líquidos é de extrema importância para manutenção do desempenho e da saúde do atleta. A desidratação $\geq 2\%$ de perda de massa corporal está associada a reduções na capacidade de desempenho (Berry CW et al, 2021). Há evidências em outros esportes que possivelmente exista uma diferença na desidratação entre os sexos, Volpe et al, relataram maiores níveis de desidratação em homens do que em mulheres (47% dos homens e 28% das mulheres). Uma possível explicação para taxas tão elevadas de desidratação, especialmente em homens, que se reportam aos exercícios de resistências, como no Ciclismo Mountain Bike (MTB), pode ser que alguns atletas subestimam enormemente a quantidade de suor que perdem durante os treinos, resultando numa falsa sensação de que os seus esforços de reidratação foram eficazes (Passe D, 2007). Assim, o conhecimento da dinâmica da desidratação e das estratégias individuais de hidratação poderá auxiliar na melhoria do desempenho de ciclistas de ambos os sexos. **Objetivo:** Verificar a diferença de desidratação entre os sexos em uma competição de ciclismo MTB. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, com n-amostral de 23 participantes, adultos com idade entre 37 e 52 anos, atletas treinados em Ciclismo MTB, competidores da Copa Norte de MTB em Jacarezinho-PR no ano de 2023. Medidas antropométricas de massa corporal (kg) e estatura (m) foram coletadas através de uma balança mecânica com estadiômetro (Welmy) minutos antes da largada da competição. Dentre os voluntários, 15 homens com estatura média = $1,74 \pm 0,80$ m, massa corporal = $82,22 \text{ kg} \pm 17,27$, Índice de massa corporal (IMC) = $26,96 \text{ kg/m}^2 \pm 4,96$ e oito mulheres com estatura média = $1,62 \text{ m} \pm 0,04$, massa corporal = $68,01 \text{ kg} \pm 7,50$, IMC = $25,74 \text{ kg/m}^2 \pm 2,73$. Também foi mensurada a quantidade de água (ml) que os atletas portavam em suas garrafas de hidratação por massa mensurada em balança de precisão. Imediatamente após a chegada. A massa corporal foi novamente mensurada, também foi avaliada a quantidade de água ingerida durante a prova, mensurando novamente a água contida nas garrafas e com autorrelato sobre o volume de água ingerido dos copos disponibilizados pela organização do evento. A desidratação sofrida pelos atletas foi calculada a partir do seguinte cálculo: água ingerida (kg) subtraída da diferença de massa corporal pré e pós competição (kg). A análise estatística foi realizada no software SPSS 2.5, onde foram executados: análise dos dados descritivos, teste de normalidade da distribuição das variáveis (*Shapiro-Wilk*) e para comparar as médias entre os grupos, foi utilizado o teste U de *Mann-Whitney*, assumindo para significância $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados mostram que há diferenças significativas entre os grupos masculino e feminino em várias variáveis relacionadas ao peso e ao

consumo de água durante a atividade. Os homens tendem a ter pesos maiores tanto antes quanto após a atividade, além de apresentarem uma maior diferença de peso pós. Por outro lado, as mulheres consumiram mais água durante a atividade. No entanto, não houve diferença significativa no IMC, tempo de prova e na desidratação bruta entre os dois grupos.

Tabela 1: Comparação das diferenças entre os sexos pré e pós-competição de ciclismo MTB.

Variáveis	Masculino (M ± DP)	Feminino (M ± DP)	Valor p
Peso pré (kg)	82,22 ± 17,27	68,01 ± 7,50	0,03*
Estatura (kg)	1,74 ± 0,80	1,62 ± 0,04	0,02*
IMC (kg/m ²)	26,96 ± 4,96	25,74 ± 2,73	0,50
Peso pós (kg)	81,06 ± 17,00**	67,69 ± 7,42	0,04*
Diferença (kg)	1,16 ± 0,49	0,31 ± 0,42	0,00*
Consumo de água intra (l)	0,48 ± 0,23	0,98 ± 0,45	0,00*
Tempo de prova (min)	93,80 ± 9,03	122,22 ± 18,36	0,20
Desidratação bruta	1,64 ± 0,47	1,29 ± 0,67	0,19

*p<0,05; **Diferença entre os sexos

Conclusões: Homens perdem mais peso após a competição em relação às mulheres. Contudo, ingerem menos água, o que pode comprometer o seu desempenho e a sua saúde.

Agradecimentos: Agradeço aos meus companheiros do Grupo de Estudos com Treinamento com Pesos e Performance Humana (GETPPH), a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e aos competidores da Copa Norte de MTB de Jacarezinho-PR.

Referências:

- Coyle, EF (2004). Ingestão de fluidos e combustíveis durante o exercício. **J. Sports Sci.** 22, 39-55.
- Marriot, BM (1993). “Necessidades de água durante exercícios no calor”, em *Necessidades Nutricionais em Ambientes Quentes: Aplicações para Pessoal Militar em Operações de Campo*. Washington, DC: Imprensa das Academias Nacionais.
- Berry CW, Wolf ST, Cottle RM e Kenney WL (2021) A hidratação é mais importante do que a ingestão de carboidratos exógenos durante o exercício de ciclo Push-to-the-Finish no calor. **Front. Sports Act. Living** 3:742710.
- Passe D, Horn M, Stofan J, Horswill C, Murray R. Desidratação voluntária em corredores apesar de condições favoráveis para ingestão de fluidos. **Int J Sport Nutr Exerc Metab** 17: 284–295, 2007.

Área Temática: Bacharelado

EFEITO DE SÉRIES MÚLTIPLAS DE EXERCÍCIO DE EXTENSÃO DO JOELHO SOBRE OS PARÂMETROS DA IMPEDÂNCIA BIOELÉTRICA LOCALIZADA EM MULHERES JOVENS.

Pâmela Teodoro de Oliveira, Natália Viana Isoldino, Brenda Carla de Sene Vaz, Maria Eduarda Fernandes Leite, Nubia Maria de Oliveira, Ezequiel Moreira Gonçalves.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Estadual de Campinas/Faculdade de Ciências Médicas

Palavras-chave: Bioimpedância, Músculo Quadríceps, Treinamento Resistido.

Introdução: O treinamento resistido (TR) é recomendado para adultos de todas as faixas etárias, saudáveis e com presença de doenças, por proporcionar melhora da força muscular e equilíbrio da composição corporal (ACSM, 2009; CDC, 2015). O TR promove adaptações fisiológicas que envolvem a remodelação estrutural do tecido muscular (Refalo *et al.*, 2023), sendo que, essas adaptações dependem de algumas variáveis como: volume, carga, frequência e número de repetições, sendo importante o monitoramento e controle das mesmas (Schoenfeld *et al.*, 2016). Nesse sentido, a análise da impedância bioelétrica (BIA) demonstra potencial para analisar as modificações geradas pelo TR (Sardinha; Rosa, 2023), recentemente, a BIA tem sido utilizada de forma localizada (L-BIA) em grupos musculares específicos para verificar as alterações do exercício, por meio dos parâmetros resistência localizada (L-R) e reatância localizada (L-Xc) (Mascherini *et al.*, 2015; Fu; Freeborn, 2018). **Objetivo:** Verificar as alterações dos parâmetros da L-BIA após exercício submáximo de séries múltiplas de extensão do joelho em mulheres jovens. **Métodos:** Participaram do estudo 33 mulheres, universitárias (21,8±3,2 anos). Foi realizado o teste de 1 repetição máxima (1RM) de extensão de joelho, na cadeira extensora. Para as séries múltiplas de extensão do joelho determinou 70% do 1RM na perna direita. Realizaram 4 séries até a falha com intervalo de 90 segundos entre as séries, os testes foram realizados na Sala de treinamento com Pesos – UENP. Antes e após as séries múltiplas foi mensurada a circunferência da coxa e L-BIA de quadríceps, a 5 e 10cm crista ilíaca ântero inferior e 5 e 10cm polo superior da patela (Oliveira *et al.*, 2023). Utilizando um equipamento *Bioelectrical Body Composition Analyzer*, modelo Quantum II (RJL Systems – Detroit, EUA), tetrapolar de unifrequência de 50 KHz. Para a comparação entre os valores pré e pós do exercício de séries múltiplas foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon, o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** No momento pós houve aumento significativo da circunferência da coxa ($p < 0,001$). Em relação aos parâmetros da L-BIA, houve diminuição significativa nos parâmetros L-R ($p < 0,001$) e L-Xc ($p = 0,002$) (Tabela 1).

Tabela 1. Comparação entre os momentos pré e pós do exercício de séries múltiplas de extensão de joelho a 70% de uma repetição máxima.

n = 33	PRÉ		PÓS		Wilcoxon	p.
	Mediana	IQ	Mediana	IQ		
Circunferência da coxa	54,0	9,25	55,0	8,7	4,57	<0,001
Resistência localizada coxa	61,0	12	58,0	13	-4,26	<0,001
Reatância localizada coxa	14,0	4	12,0	4	-3,02	0,002

Intervalo interquartil (IQ).

Conclusões: Houve uma redução dos parâmetros da L-BIA após o exercício de séries múltiplas de extensão de joelho com 70% do 1RM em mulheres jovens, possivelmente pelo acúmulo de líquido e aumento da permeabilidade da membrana muscular causadas pelo exercício.

Agradecimentos: Agradeço as voluntárias pela participação no estudo, CNPq pela bolsa de auxílio em pesquisa na pós-graduação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano/UENP.

Referências:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). **The Benefits of Physical Activity**, 2015. Disponível em: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>. Acessado em 26/06/2024.
- FU, B.; FREEBORN, T. J. Estimating localized Bio-impedance with measures from multiple redundant electrode configurations. **Annual International Conference IEEE Engineering in Medicine and Biology Society**, p. 4351-4354, 2018. DOI: 10.1109/EMBC.2018.8513382.
- MASCHERINI, G.; PETRI, C.; GALANTI, G. Integrated total body composition and localized fat-free mass assessment. **Sport Science Health**, v. 11, n. 2, p. 217–25, 2015.
- OLIVEIRA, N. M. *et al.* Is muscle localized phase angle an indicator of muscle power and strength in young women? **Physiological Measurement**, v. 44, n. 12, 2023. DOI: 10.1088/1361-6579/ad10c5.
- REFALO, M. C. *et al.* Influence of Resistance Training Proximity-to-Failure on Skeletal Muscle Hypertrophy: A Systematic Review with Meta-analysis. **Sports medicine**, v. 53, n. 3, p. 649–665, 2023. DOI: 10.1007/s40279-022-01784-y.
- SARDINHA, L. B.; ROSA, G. B. Phase angle, muscle tissue, and resistance training. **Reviews in Endocrine Metabolic Disorders**, v. 24, n. 3, p. 393-414, 2023. DOI: 10.1007/s11154-023-09791-8.
- SCHOENFELD, B. J. *et al.* A Comparison of Increases in Volume Load Over 8 Weeks of Low-Versus High-Load Resistance Training. **Asian journal of sports medicine**, v. 7, n. 2, 2016, DOI: 10.5812/asjms.29247.

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE INTERVENÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS PSICOLÓGICOS EM ADOLESCENTES

Maria Carolina Juvêncio Francisquini, Géssika Castilho dos Santos, Ariel Bello Ruiz, GiseleCristina de Souza, Thais Maria de Souza Silva, Antonio Stabelini Neto.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: saúde mental, estudo de intervenção, adolescência.

Introdução: A adolescência é um período de profundas mudanças biológicas, sociais e psicológicas, sendo uma fase difícil para mudanças de comportamento relacionado à saúde, uma vez que muitas interações sociais são impactadas (Pedrosa *et al.*, 2014), tornando-se um período de maior vulnerabilidade em termos de saúde mental (OPS, 2023). Estima-se que cerca de 14% da população adolescente no mundo sofre de algum tipo de transtorno mental, sendo a depressão, ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, e os transtornos comportamentais como os mais frequentes nesta população (OPS, 2023). Dentre os comportamentos de saúde, a atividade física (AF) pode ser uma estratégia promissora neste contexto (Biddle *et al.*, 2019). Estudos têm demonstrado efeitos significativos de intervenções de AF na saúde mental de jovens, tais como: aumento do bem-estar psicológico, melhora da função executiva, autoestima e redução de sintomas ansiosos (Costigan *et al.*, 2016; Lubans *et al.*, 2016). No entanto, alguns autores têm obtido resultados diferentes, no qual a intervenção proposta não evidenciou melhora significativa nos desfechos de saúde mental (Smith *et al.*, 2018; Wassenaar *et al.*, 2021). Sendo assim, diante destes resultados inconclusivos, e sabendo dos benefícios da AF sobre os sintomas psicológicos de adolescentes, se faz necessário maiores investigações acerca do assunto. **Objetivo:** Verificar os efeitos de 12 semanas de intervenção de atividade física nos sintomas psicológicos de adolescentes da rede pública de ensino, situada na cidade de Jacarezinho-PR. **Métodos:** Este estudo adotou um desenho de ensaio controlado randomizado com duração de 12 semanas (agosto – outubro de 2023), seguindo as recomendações do CONSORT. Participaram do estudo as escolas estaduais do município de Jacarezinho-PR, incluindo alunos do 8º e 9º anos do ensino fundamental II, com idades entre 12 e 15 anos. A intervenção é uma adaptação do programa de AF multicomponente *ActTeens Program* (Stabelini Neto *et al.*, 2022), que inclui sessões estruturadas de exercícios físicos no ambiente escolar. Para caracterização da amostra foram realizadas medidas antropométricas (peso e estatura); e nível de escolaridade dos pais. Para as variáveis de saúde mental foi utilizado o questionário *Strengths and Difficulties Questionnaire*. Como covariáveis foram avaliadas a prática de AF por meio do Questionário PAQ-A e aptidão cardiorrespiratória mediante o teste PACER. Para análise estatística foi utilizado o modelo de equações de estimativas generalizadas (GEE), adotando um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra do estudo foi composta por 150 adolescentes de ambos os sexos (52,9% sexo feminino; média da idade $13,6 \pm 0,6$) alocados em grupos intervenção ($n=75$) e grupo controle ($n=75$). A média da aptidão cardiorrespiratória foi de $22,43 \pm 13,9$ e o score da atividade física de $2,88 \pm 1,0$. Os efeitos da intervenção sobre os sintomas psicológicos são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Efeitos da intervenção de atividade física nos desfechos de saúde mental de adolescentes.

Intervenção

Controle

	Baseline Média (95% CI)	12 semanas Média (95% CI)	Baseline Média (95% CI)	12 semanas Média (95% CI)	12 weeks Adj Diff in Change Mean (95% CI)
Problemas emocionais	4.0 (3.5; 4.5)	3.6 (3.1; 4.2)	4.5 (3.9; 5.2)	4.3 (3.7; 5.0)	-0.1 (-1.1; 0.8)
Problemas de conduta	2.9 (2.4; 3.3)	3.3 (2.8; 3.8)	3.0 (2.6; 3.5)	3.3 (2.9; 3.7)	0.14 (-0.6; 0.8)
TDAH	4.8 (4.3; 5.4)	4.8 (4.3; 5.2)	4.8 (4.1; 5.4)	5.4 (4.9; 5.9)	-0.66 (-1.4; 0.1)
Problemas com os pares	3.3 (2.9; 3.7)	3.6 (3.1; 4.1)	3.4 (2.9; 3.8)	3.5 (3.0; 4.0)	0.2 (-0.6; 1.0)
Comportamento pró-social	6.6 (5.9; 7.2)	6.5 (5.8; 7.2)	6.6 (6.0; 7.2)	6.5 (6.0; 7.1)	0.00 (-0.8; 0.8)
Score total	14.2 (12.8; 15.6)	14.8 (13.3; 16.2)	14.9 (13.2; 16.6)	15.3 (13.6; 17.0)	0.15 (-2.0; 2.3)

TDAH: Transtorno de Déficit de Atenção Hiperatividade/Impulsividade.

Conclusões: Doze semanas de intervenção de atividade física não se demonstrou eficaz para melhoranos sintomas psicológicos de adolescentes.

Agradecimentos: Agradeço ao programa Universidade Sem Fronteiras/USF pelo financiamento das bolsas doprojeto e a CAPES pela bolsa de mestrado.

Referências:

- BIDDLE, S. J. H. *et al.* Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 42, n. August, p. 146–155, 2019.
- COSTIGAN, S. A. *et al.* High-Intensity Interval Training for Cognitive and Mental Health in Adolescents. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 48, n. 10, p. 1985–1993, 2016.
- Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos.** [s.l.: s.n.].
- LUBANS, D. *et al.* Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. **Pediatrics**, v. 138, n. 3, p. 1–13, 2016.
- NETO, A. S. *et al.* Improving physical activity behaviors, physical fitness, cardiometabolic and mental health in adolescents - ActTeens Program: A protocol for a randomized controlled trial. **PLoS ONE**, v. 17, n. 8 August, p. 1–17, 2022.
- Organización Panamericana de la Salud. Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos. Washington, D.C.: OPS; 2023.
- PEDROSA, I. *et al.* Assessing Perceived Emotional Intelligence in Adolescents: New Validity Evidence of Trait Meta-Mood Scale–24. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 32, n. 8, p. 737–746, 2014.
- SMITH, J. J. *et al.* Intervention effects and mediators of well-being in a school-based physical activity program for adolescents: The ‘Resistance Training for Teens’ cluster RCT. **Mental Health and Physical Activity**, v. 15, n. March, p. 88–94, 2018.
- WASSENAAR, T. M. *et al.* The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 18, n. 1, p. 1–15, 2021.

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE DANÇA E AUMENTO DE PASSOS/DIA EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA PARA CONTROLE DA DEPRESSÃO

Luiz Gustavo Dias, Mariana Somini Fernandes da Silva, Giovanna Piasentine,
Débora Alves Guariglia, Luciana da Silva Lirani.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: câncer de mama, dança, depressão.

Introdução: O número de mulheres com câncer de mama continua aumentando e para uma melhor prevenção, é necessário novos métodos de cuidados e suporte (Sung et al., 2020). Efeitos colaterais causados pelo tratamento tendem a prejudicar as capacidades funcionais de pacientes durante o tratamento, diminuindo sua atividade física (Ballinger et al., 2021). O quantitativo indicado é realizar entre 5.000 a 10.000 passos/dia (Tudor-Locke et al., 2011). Sintomas depressivos que são apresentados em pacientes em tratamento de câncer de mama podem ser amenizados através de exercício, diretrizes apontam que o exercício aeróbico se mostrou eficaz na redução de sintomas da depressão (Campbell, et al. 2019). A dança também vem sendo utilizada como terapia em pacientes com câncer de mama (Fatkulina et al., 2021). O estudo investigou se a dança em mulheres com câncer de mama pode reduzir sintomas de depressão e aumentar os passos/dia.

Objetivo: Analisar os efeitos de um programa de dança e aumento de passos/dia em mulheres com câncer para controle da depressão. **Métodos:** Esse estudo foi realizado com mulheres com câncer de mama. O convite para participar do estudo foi feito através das redes sociais e de grupos multidisciplinares que atendem essas mulheres. As participantes do estudo assinaram o “termo de consentimento livre e esclarecido” (TCLE). O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP sobre o número: 66746422.2.0000.8123. Foram incluídas: Mulheres de 20 a 65 anos, com câncer de mama em qualquer fase do tratamento; Critérios de exclusão: Não ser liberada pelo médico. O programa de dança foi conduzido por um profissional capacitado. Na primeira semana as participantes receberam instruções sobre o projeto, como utilizar o pedômetro e responderam o questionário. Na semana de intervenção realizaram a dança na terça e quinta com 50 minutos de aula e três zonas alvos, variando de 80 a 145 BPM (batidas por minutos) mensuradas pelo aplicativo BPM detector, a frequência cardíaca foi monitorada com oxímetro a cada 4 músicas aplicadas e ao final responderam novamente o questionário. Para avaliação de sintomas de depressão foi utilizada a Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), subescala depressão (Zigmond e Snaith, 1983). Para acompanhar os passos/dia foi utilizado o Pedômetro SW-700 Digi-Walker – Yamax. Os dados coletados foram tabulados no Microsoft Office Excel e analisados utilizando o software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) com nível de significância estipulado em $p < 0,05$ para todas as análises. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade dos dados e o teste T pareado para análise dos dados. **Resultados:** No pós-intervenção o escore da escala HADS não apresentou diferença estatisticamente significativa, mostrando que apenas uma semana de dança não é suficiente para apresentar melhora nos sintomas de depressão apresentados pelas pacientes. Já que a dança tem como objetivo melhorar sintomas físicos, sociais e mentais (Koch et al., 2019) o trabalho em grupo pode potencializar os efeitos, já que as pacientes compartilham emoções e experiências, proporcionando um sentimento de acolhimento, um período mais longo de intervenção possa apresentar uma melhora para depressão (Ho et al, 2016; Silva da Costa et

al., 2022). Já o número de passos/dia, embora tenha aumentado durante a semana de intervenção, não foi estatisticamente significativo. No entanto, a média ficou acima da estimativa mínima para pacientes com câncer. (Tudor-Locke et al., 2011).

Tabela 1. Comparação entre os momentos de pré e pós intervenção para o escore da escala HADS (depressão) e passos/dia.

	Média (DP)	N	P
Escore pré	6,92 (3,77)	13	0,287
Escore pós	6,15 (3,02)	13	
Passos pré	6047,08 (3646,183)	13	0,215
Passos pós	7060,15 (3928,680)	13	

Conclusões: Conclui-se que através da intervenção de uma semana de dança não é possível reduzir os sintomas de depressão em mulheres com câncer de mama.

Agradecimentos:

Gostaria de expressar minha gratidão a minha colega Mariana Somini Fernandes da Silva por toda cooperação com esse trabalho e a minha orientadora Luciana da Silva Lirani pelo apoio contínuo. Também agradeço as pacientes participantes e aos demais colegas e familiares pelo incentivo e suporte.

Referências:

- BALLINGER, T. J. et al. A personalized, dynamic physical activity intervention is feasible and improves energetic capacity, energy expenditure, and quality of life in breast cancer survivors. *Frontiers in Oncology*, v. 11, p. 626180, 2021.
- CAMPBELL, K. L. et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 51, n.11, p. 2375, 2019.
- FATKULINA, N. et al. Dance/movement therapy as an intervention in breast cancer patients: A systematic review. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, v. 2021, p. 4989282, 2021.
- HO, R. T. H. et al. Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: A randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of pain and symptom management*, v. 51, n. 5, p. 824–831, 2016.
- KOCH, S. C. et al. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, p. 1806, 2019.
- SILVA DA, C. et al. Effects of dance therapy in women with breast cancer: A systematic review protocol. *Plos one*, n. 6, 2022.
- SUNG, H. et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: a cancer journal for clinicians*, v. 71, n. 3, p. 209–249, 2021.
- TUDOR-LOCKE, C. et al. How many steps/day are enough? For seniors and special populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 8, n. 1, p. 1-19, 2011
- ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 1983 67(6), 361–370.

Área Temática: Bacharelado

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE DANÇA NA ANSIEDADE DE MULHERES
COM CÂNCER DE MAMA**

Mariana Somini Fernandes da Silva, Luiz Gustavo Dias, Débora Alves Guariglia,
Luciana da Silva Lirani.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: câncer de mama, dança, ansiedade.

Introdução: Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o câncer de mama se tornou o tipo de câncer mais frequentemente diagnosticado em mulheres no mundo. Em 2022 foram mais de 73 mil novos casos diagnosticados no Brasil (INCA, 2022). A ansiedade é o sintoma mais predominante em pacientes com CAM principalmente na fase inicial da doença e podem se manter em casos onde há mais dificuldade em se adaptar à nova realidade (Saboonchi, et al. 2015; Yi e Syrjala, 2017). Diversos estudos têm explorado novas intervenções não medicamentosas para aliviar os sintomas das pacientes com câncer de mama durante o tratamento e a dança, em particular, tem se mostrado uma opção eficaz, melhorando a conexão entre corpo e mente através de movimentos corporais. Esse estudo buscou investigar se a dança é capaz de diminuir sintomas de ansiedade em mulheres com câncer de mama. **Objetivo:** Analisar os efeitos de uma semana de dança sobre sintomas de ansiedade em mulheres com câncer de mama. **Métodos:** Esse estudo foi realizado com mulheres com câncer de mama em qualquer fase do tratamento. O convite para participar do estudo foi feito através das redes sociais e de grupos multidisciplinar que atendem essas mulheres. Todas as mulheres que aceitaram participar do estudo assinaram o “termo de consentimento livre e esclarecido” (TCLE) e o presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP sobre o número: 66746422.2.0000.8123. Critérios de inclusão: Mulheres de 20 a 65 anos, com câncer de mama em qualquer fase do tratamento; Critérios de exclusão: Não ser liberada pelo médico responsável. O estudo durou 4 semanas e o programa de tratamento através da dança foi conduzido por um profissional capacitado, sendo que a intervenção aconteceu em 2 aulas de 50 minutos em 1 dessas semanas com intensidade moderada a intensa. Na primeira semana as participantes receberam as instruções de como funcionaria o projeto, como utilizar o pedômetro e responderam o questionário e na semana de intervenção realizaram a dança e responderam novamente o questionário. Para avaliação de sintomas de ansiedade foi utilizada a Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), subescala ansiedade (Zigmond e Snaith, 1983). Para acompanhar os passos/dia foi utilizado o Pedômetro SW-700 Digi-Walker – Yamax. Os dados coletados foram tabulados no Microsoft Office Excel e analisados utilizando o software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) com nível de significância estipulado em $p < 0,05$ para todas as análises. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade dos dados e o teste T pareado para análise dos dados. **Resultados:** No pós-intervenção o escore da escala HADS teve uma diminuição estatisticamente significativa, o que implica em melhora dos sintomas de ansiedade apresentados por essas pacientes. A dança tem como objetivo melhorar sintomas físicos, sociais ou mentais (Koch et al., 2019) e a abordagem em grupo ainda potencializa esses benefícios, permitindo que as pacientes compartilhem emoções e experiências semelhantes, estabelecendo rede de apoio e promovendo um sentimento de acolhimento (Ho et al, 2016; Silva da Costa et al., 2022).

Já o número de passos/dia embora tenha aumentado durante a semana de intervenção, não foi estatisticamente significativo. No entanto a média ficou acima da estimativa mínima para pacientes com câncer. (Tudor-Locke et al., 2011).

Tabela 1. Comparação entre os momentos de pré e pós intervenção para o escore da escala HADS (ansiedade) e passos/dia.

	Média (DP)	N	P
Escore pré	9,31 (3,77)	13	0,018*
Escore pós	7,46 (3,84)	13	
Passos pré	6047,08 (3646,183)	13	0,215
Passos pós	7060,15 (3928,680)	13	

Conclusões: Conclui-se que através da intervenção de dança é possível diminuir os sintomas de ansiedade em mulheres com câncer de mama.

Agradecimentos:

Gostaria de expressar minha gratidão ao meu colega Luiz Gustavo Dias por toda cooperação com esse trabalho e a minha orientadora pelo apoio contínuo. Também agradeço aos demais colegas e familiares pelo incentivo e suporte.

Referências:

- HO, R. T. H. et al. Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: A randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of pain and symptom management*, v. 51, n. 5, p. 824–831, 2016.
- Instituto Nacional do Câncer. Estatísticas de câncer: Ações de vigilância do câncer, componente estratégico para o planejamento eficiente e efetivo dos programas de prevenção e controle de câncer no país Publicado em 23 de junho de 2022; atualizado em 24 de novembro de 2022.
- KOCH, S. C. et al. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, p. 1806, 2019.
- Organização Mundial da Saúde. 2021, 3 de fevereiro. Câncer de mama agora forma mais comum de câncer: OMS tomando medidas.
- SABOONCHI, Fredrik; PETERSSON, Lena-Marie; WENNMAN-LARSEN, Agneta; ALEXANDERSON, Kristina; VAEZ, Marjan. Trajectories of anxiety among women with breast cancer: A proxy for adjustment from acute to transitional survivorship. *Journal of Psychosocial Oncology*. 2015 DOI: 10.1080/07347332.2015.1082165.
- SILVA DA, C. et al. Effects of dance therapy in women with breast cancer: A systematic review protocol. *Plos one*, n. 6, 2022.
- TUDOR-LOCKE, C.; WASHINGTON, T. L.; HART, T. L. Expected values for steps/day in special populations. *Preventive medicine*, v. 49, n. 1, p. 3–11, 2009.
- YI, Jean C.; SYRJALA, Karen L. Anxiety and Depression in Cancer Survivors. *Med Clin North Am*. 2017 Nov;101(6):1099-1113. doi: 10.1016/j.mcna.2017.06.005. Epub 2017 Aug 18. PMID: 28992857; PMCID: PMC5915316.
- ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 1983 67(6), 361–370.

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DO TREINAMENTO COGNITIVO-MOTOR NAS FUNÇÕES CEREBRAIS INIBITÓRIAS E DESEMPENHO ESPORTIVO DE JOVENS JOGADORES DE BASQUETE

Antonio Henrique Ximenes de Andrade, Maycon Visu, Gustavo Dias Almeida, Silvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima, Flávia Evelin Bandeira Lima Valério
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Desempenho Atlético; Treino Cognitivo; Potencial Relacionado ao Evento; Basquetebol.

Introdução: Para jogadores de esportes abertos como o basquete, é importante dividir a atenção entre várias variáveis simultâneas (Williams *et al.*, 2002) enquanto realiza ações motoras, caracterizando-se demanda de dupla tarefa (Casanova *et al.*, 2009). Pensando nisso, o treinamento cognitivo-motor de dupla tarefa que envolve realizar exercícios cognitivos e motores simultaneamente, mostra-se mais benéfico para as funções cognitivas do que o treinamento sequencial e o treinamento motor isolados (Moreira *et al.*, 2021). Porém, funções cognitivas proativas (Aron, 2011) como a inibição e antecipação ainda precisam ser investigadas. Essas funções são essenciais em esportes abertos, onde atletas são frequentemente expostos a cenários dinâmicos e são exigidos a realizar a melhor ação no momento adequado (Di Russo *et al.*, 2010). Com isso em vista, o objetivo do estudo é verificar a influência do treinamento cognitivo-motor de dupla tarefa no desempenho esportivo e cognitivo de jovens jogadores de basquete. **Objetivo:** Verificar a influência do treinamento cognitivo-motor de dupla tarefa no desempenho esportivo e cognitivo de jovens jogadores de basquete. **Métodos:** As amostras foram crianças e adolescentes entre 14-18 anos participantes do projeto de extensão Esporte na UENP para crianças e adolescentes. Os critérios de inclusão são: ausência de distúrbio neurológico e psiquiátrico e ausência do uso de qualquer medicação durante a intervenção. Os indivíduos foram estimulados através de 2 sessões de 10min de treinamento motor padrão e 50min de treinamento específico de basquetebol padrão durante 8 semanas. Ao final das primeiras 8 semanas, foi dado um intervalo de 8 semanas onde o grupo foi estimulado a partir de 2 sessões semanais de 50min de treinamento específico de basquetebol padrão. Posteriormente, foram incluídos 10min de treinamento cognitivo-motor por mais 8 semanas. Foram aplicados 2 testes no início e a cada 8 semanas, o primeiro sendo testes de dribles do *NBA Draft Combine* com o objetivo de avaliar o desempenho esportivo na modalidade e o segundo sendo o Paradigma Go/No-Go com objetivo de mensurar a capacidade cognitiva envolvendo a resposta inibitória. Os resultados dos testes foram submetidos a análise estatística e os valores obtidos foram tratados por meio do pacote computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 29.0. A normalidade foi identificada pelo teste de *Shapiro-Wilk* para os dois momentos e para comparação entre todos os momentos de coleta o teste T para amostras pareadas foi utilizado. **Resultados:** Comparando os resultados pré-intervenção e após a primeira intervenção, não encontram-se diferenças significativas no score do teste Go/No-Go ($p=0,611$), nem na média de tempo do mesmo teste ($p=0,402$), porém apresenta diferença significativa em 2 subtestes incluídos no teste de dribles do *NBA Draft Combine* (*Double Cross*: $p=0,008$; *Between Behind*: $p=0,002$). Também não encontram-se diferenças significativas quando comparados os momentos pré segunda intervenção e pós segunda intervenção no score do teste Go/No-Go ($p=0,175$), nem na média de tempo do mesmo teste ($p=0,676$) e em nenhum dos



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

subtestes incluídos no *NBA Draft Combine* (*Cross*: $p=0,598$; *Double Cross*: $p=0,820$; *Between the Legs*: $p=0,852$; *Cross Between*: $p=0,668$; *Between Behind*: $p=0,473$). Por fim, quando comparados os momentos pós primeira intervenção e pós segunda intervenção não encontram-se diferenças significativas no score do teste Go/No-Go ($p=1,000$) nem na média de tempo do mesmo teste ($p=0,769$) e em nenhum dos subtestes incluídos no *NBA Draft Combine* (*Cross*: $p=0,791$; *Double Cross*: $p=0,312$; *Between the Legs*: $p=0,481$; *Cross Between*: $p=0,270$; *Between Behind*: $p=0,238$). Conclusões: Com os resultados em vista, o presente estudo demonstrou que o protocolo de treinamento cognitivo-motor proposto não foi eficaz na melhoria do desempenho esportivo. Em nível neural, também foi demonstrado a ineficiência do protocolo proposto em acarretar melhoria de desempenho cognitivo, não observando-se melhoras na eficiência de resposta e nem na velocidade de resposta dos processos cognitivos. Esses resultados podem ser considerados de uma perspectiva prática por treinadores e psicólogos que desejam incluir treinamento cognitivo além do treinamento técnico-motor no cronograma de exercícios de sua equipe.

Agradecimentos: Os autores agradecem aos integrantes do grupo de estudos GEDMES pelo suporte técnico durante a pesquisa e principalmente ao CNPq pelo fomento à bolsa de iniciação científica.

Referências:

WILLIAMS, A.M.; WARD P.; KNOWLES J.M.; SMEETON N.J. Anticipation skill in a real-world task: Measurement, training, and transfer in tennis. **Journal of Experimental Psychology Applied**, v. 8, p. 259–270, 2002.

CASANOVA, F.; OLIVEIRA, J.; WILLIAMS, M.; GARGANTA, J. Expertise and perceptual-cognitive performance in soccer: A review. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, ed. 1, p. 115–122, 2009.

MOREIRA, P.E.D.; DIEGUEZ, G.T.D.O.; BREDT, S.D.G.T.; PRAÇA, G.M. The Acute and Chronic Effects of Dual-Task on the Motor and Cognitive Performances in Athletes: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, p. 115–122, 2021.

ARON, A.R. From reactive to proactive and selective control: Developing a richer model for stopping inappropriate responses. **Biological Psychiatry**, v. 69, p. e55–e68, 2011.

DI RUSSO, F.; BULTRINI, A.; BRUNELLI, S.; DELUSSU, A.S.; POLIDORI, L.; TADDEI, F.;

SPINELLI, D. Benefits of Sports Participation for Executive Function in Disabled Athletes. **Journal of Neurotrauma**, v. 27, p. 2309–2319, 2010.

Área Temática: Bacharel em Fisioterapia

EXERCÍCIOS AQUÁTICOS E EM SOLO PARA PACIENTES COM OSTEOARTRITE DE QUADRIL E JOELHO

Eduardo Fernando Koga Algoso, Matheus Ribeiro Quaglio, Amanda Santiago da Rocha
Universidade Anhanguera Bandeirantes/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Fisioterapia aquática, Exercício físico, Dor crônica.

Introdução: A osteoartrite (OA) é uma doença crônica de caráter degenerativo e de natureza inflamatória (Serrão; Jorge; Dantas 2019) sendo mais comum nas articulações de joelho e quadril, devido a carga corporal (Doormaal *et al.*, 2020) clinicamente está associada a quadro de dor, rigidez e incapacidade funcional (Cross *et al.*, 2014) com isso a capacidade de absorção de impacto acaba sendo prejudicada, lesões na cartilagem, formação de osteófitos, costuma afetar pessoas idosas com mais de 60 anos, sendo responsável por 80 a 90% das substituições por próteses (Goh *et al.*, 2019). Portanto o tratamento conservador é a primeira linha descrita na literatura, destacando os profissionais de saúde como fisioterapeuta por passar intervenções conservadoras a pacientes com AO em diversos países (Willet *et al.*, 2019). Os exercícios ajudam a minimizar os efeitos deletérios ao sistema músculo esquelético gerados pelo envelhecimento, e a modalidade da fisioterapia aquática consiste no paciente imerso na água com temperatura entre 32°C e 36°C usando o princípio da hidrodinâmica e hidrostática para criar desafios que promovam resultados benéficos a saúde (Bartels *et al.*, 2016). **Objetivo:** Verificar a eficácia do exercício aquático em relação ao solo para melhora da dor e função em pacientes com osteoartrite de joelho e quadril. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, ao qual foram utilizadas as bases de dados: Scielo, PubMed e PEDro com artigos de 2011 a 2024, os critérios de inclusão foram artigos completos em português e inglês de 2014 a 2024, pesquisados no mês de junho de 2024. Artigos que falem sobre o exercício aquático, osteoartrite de joelho e quadril. Artigos que contribuíssem para a discussão efetiva deste trabalho. Os critérios de exclusão foram artigos que não tinham relação com o tema, artigos repetidos nas bases de dados, teses de doutorado e dissertações de mestrado. **Resultados:** Foram incluído um total de 22 artigos ao qual abordaram os exercícios como principal intervenção conservadora, ocorrendo variação entre intensidade com ou sem impacto, 10 artigos abordaram a terapia aquática e descreveram os benefícios comparado com o solo; O grupo que participou dos exercícios aquáticos obteve resultados semelhantes a curto prazo comparado com o solo, melhora da força, flexibilidade, redução do quadro algico e melhora da função, sendo assim a hidroterapia promove uma descompressão da cartilagem articular, tornando-a mais eficaz aos exercícios aplicados em solo. **Conclusões:** Os resultados do presente estudo indicam que os exercícios em ambiente aquático trouxeram melhora significativa na melhora da dor e função de pacientes com osteoartrite de joelho e quadril a curto prazo. As principais abordagens foram os exercícios com foco no fortalecimento dos MMII, principalmente o quadríceps femoral, orientações de exercícios domiciliares e orientações para manutenção do ganho de força após a alta fisioterapêutica.

Agradecimentos: Agradeço a Deus, a minha família, amigos e aos professores envolvidos, sem eles este trabalho não seria possível.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

BARTELS, E. M. *et al.* Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 23 mar. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd005523.pub3>. Acesso em: 29 jun. 2024.

CROSS, Marita *et al.* The global burden of hip and knee osteoarthritis: estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 73, n. 7, p. 1323-1330, 19 fev. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2013-204763>. Acesso em: 29 jun. 2024.

DOORMAAL, M. C. M. *et al.* A clinical practice guideline for physical therapy in patients with hip or knee osteoarthritis. **Musculoskeletal Care**, v. 18, n. 4, p. 575-595, 9 jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/msc.1492>. Acesso em: 29 jun. 2024.

GOH, S. *et al.* Efficacy and potential determinants of exercise therapy in knee and hip osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. **Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 62, n. 5, p. 356-365, set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2019.04.006>. Acesso em: 16 jun. 2024.

Serrão, P. R. M. S.; Jorge A. E. S.; Dantas, L. O.; Salvini, T. F. **Tratamento conservador na reabilitação da osteoartrite do joelho. In: Associação Brasileira de Fisioterapia Traumatológica e Ortopédica;**

SILVA, M. F.; BARBOSA, R. I. PROFISIO Programa de Atualização em Fisioterapia Traumatológica e Ortopédica: Ciclo 3. Porto Alegre: Artmed Panamericana; 2019. p. 79–130.

WILLETT, M. *et al.* Effectiveness of behaviour change techniques in physiotherapy interventions to promote physical activity adherence in lower limb osteoarthritis patients: a systematic review. **PLOS ONE**, v. 14, n. 7, p. e0219482, 10 jul. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219482>. Acesso em: 16 jun. 2024.





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

IMPACTO DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL DOS ALUNOS

Bruna Camile Silva de Lima, Gustavo Dias Almeida, Maycon Visu, Walcir Ferreira Lima,
Flávia Évelin Bandeira Lima Valério, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Artes Marciais; Desenvolvimento pessoal; Crianças.

Introdução: O judô é amplamente praticado, contando com cerca de 2 milhões de adeptos apenas no Brasil (CBJ, 2014). Criado por Jigoro Kano em 1882, no Japão, é reconhecido pela sua tradição e valores como disciplina, respeito e hierarquia. Seu propósito é promover o desenvolvimento físico e mental integrado (Kano, 2008). Por conta dessas características, muitos pais buscam no judô um complemento educacional para seus filhos, resultando em muitos praticantes infantis. A prática de judô exerce uma grande influência no desenvolvimento motor das crianças, através de atividades como saltos, corridas, rotações, entre outras. Além disso, promove benefícios pessoais ao enfatizar valores éticos e filosóficos, tanto no tatame quanto na vida cotidiana (Pettersen, 2022). A progressão de faixa é uma parte essencial do processo de aprendizagem da modalidade, incorporando técnicas como Ukemis (amortecimentos), Nague-no-kata (projeções) e Osaekomi-waza (imobilizações) (CBJ, 2014). **Objetivo:** No Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, o objetivo do Judô é contribuir para o desenvolvimento integral dos participantes, promovendo a progressão nas faixas através dessa modalidade esportiva. **Métodos:** O Programa Esporte na UENP para crianças e adolescentes, com os registros 5529 e 6560 no SECAPEE e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UENP (número 114065/2020), oferece 10 modalidades esportivas, incluindo o Judô. As aulas ocorrem às segundas e quartas-feiras, das 9h às 10h e das 16h às 17h, alcançando 40 alunos, de 4 a 10 anos. Divulgamos as modalidades do Projeto Esporte Na UENP em várias escolas de Jacarezinho – PR, distribuindo panfletos e visitando salas de aula para informar os alunos sobre as atividades. Enviamos também mensagens pelas redes sociais como Facebook, Instagram e grupos de WhatsApp. Os planos de aula são adaptados conforme o progresso dos alunos e revisados pelos coordenadores e professores do projeto. Reuniões semanais são realizadas no Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES), às quartas-feiras, das 13:30 às 15:30. Realizamos exames de faixa, abrangendo aspectos práticos e teóricos, como técnicas de judô e conhecimentos sobre a história e linguagem do esporte em japonês. O primeiro exame ocorreu em 15 de junho de 2024, destacando-se o progresso das crianças com um alto número de aprovações. **Resultados:** No Judô, conduzimos exames de faixa, desde a branca até a branca com ponta cinza, evidenciando a notável melhoria das crianças desde o início do projeto. Inicialmente, muitas delas enfrentaram dificuldades com atividades sugeridas e interação com os colegas, até mesmo com medo de realizar rolamentos, ukemis, golpes e brincadeiras. O randori também gerava receio. A falta de judogis e a indisciplina inicial complicaram as aulas. No entanto, ao longo do tempo, a confiança, o interesse pelo Judô e o respeito pelos professores aumentaram, marcado pela disciplina de deixar os chinelos arrumados e a garrafinha de água na borda do tatame. Começamos com brincadeiras para socialização e segurança, como rolamentos e técnicas de queda. Gradualmente, introduzimos técnicas como Soto Gari, Uuchi Gari, Kouchi Gari, Tai Otoshi e O Goshi, além de imobilizações



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

como Kesa Gatame e Yoko Shiho Gatame, que fazem parte do exame inicial. Participaram do exame 20 crianças, em que o resultado foi 100% de aprovação. **Conclusões:** Com base no exposto, as aulas de judô demonstram benefícios significativos no desenvolvimento e crescimento pessoal de cada aluno, refletindo-se em suas atitudes dentro e fora do tatame. Observamos melhorias nos relacionamentos com colegas, companheiros de treino e professores, além de comportamentos mais respeitosos e colaborativos em casa, na escola e em outros ambientes. Além do alto número de aprovação no exame de faixa, demonstrando evolução no aprendizado.

Agradecimentos: Agradecemos às escolas de Jacarezinho pela divulgação do Projeto Esporte na UENP. Ao GEDMES, pelo ensino. A UENP, ao programa Universidade Sem Fronteiras e SETI, pelo apoio.

Referências:

Confederação Brasileira de Judô – CBJ [internet]. Engrenagem do judô alavanca desenvolvimento da modalidade no Brasil. 2014 Disponível em: Disponível em: <http://www.cbj.com.br/noticias/3707/engrenagem-do-judo-alavanca-desenvolvimento-da-modalidade-no-brasil.html>

KANO J. Judô Kodokan. São Paulo: **Cultrix**; 2008.

PETTERSEN, I.L; ZAMDOMÍNEGUE, B.A.C; MELLO, A.S. Discursos de Professores de Judô de Espírito Santos Sobre as Práticas Pedagógicas Para as Crianças. **Journal of Physical Education**. J. Phys. Educ. v. 33, e 3335, 2022.

Área Temática: Bacharelado

INDICADORES DE DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VÔLEI SUB-17

Igor Franco de Oliveira Silva, Emanuel Botejara de Campos, Lucas Nicola Ferreira, Ana Paula do Nascimento, Maiara Naldi Mansano Martins, Claudinei Ferreira dos Santos.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Isocinético, Potência, Força muscular.

Introdução: O desempenho esportivo é multifatorial, e existem uma série de indicadores que podem ser utilizados como parâmetro para um bom desempenho dentro de um jogo ou competição. Alguns desses indicadores são largamente utilizados por treinadores e preparadores físicos para a montagem de um plano de treino coerente com as necessidades da equipe e do atleta com objetivo de maximizar a performance coletiva e individual. Cada esporte possui características únicas, e exigem diferentes capacidades dos atletas. Dentro do vôlei, a principal capacidade física que diferencia atletas de alto nível para atletas de níveis inferior é o a potência, principalmente no salto vertical, que pode ser uma ação determinante dentro de uma partida (Lidor; Ziv, 2010). Rodriguez-Rosell *et al.* (2017) encontrou correlação entre o Salto Contramovimento (CMJ) e o 1RM no agachamento em atletas de basquete sub-18, mostrando que a força pode se relacionar diretamente com a potência. O teste em isocinético é muito popular para a avaliação de força e potência em atletas de várias modalidades, mas há poucos estudos que relacionam com o desempenho em salto vertical. Alves *et al.* (2022) investigou a relação da contração isocinética a 100°/segundo e o CMJ unilateral, e encontrou uma correlação diretamente proporcional. Mesmo sendo muito usual em pesquisas, ainda há uma lacuna acerca de como esses indicadores de desempenho podem se relacionar e serem utilizados pelos profissionais no ambiente esportivo.

Objetivo: Relacionar o desempenho no dinamômetro isocinético a 60°/s e 300°/s com o salto horizontal e o CMJ. **Métodos:** Este foi um estudo transversal. A amostra foi de 14 indivíduos, todos atletas da categoria sub-17 de um clube da cidade. Todos testes foram realizados no Laboratório Multiusuário de Biodinâmica do Movimento Humano, localizado no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná, em Jacarezinho/PR. As medidas de composição corporal foram coletadas através de uma balança mecânica com estadiômetro (Wellmy). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi coletado através de fórmula matemática (massa corporal/estatura²). O salto horizontal foi coletado através do teste de salto horizontal. Os dados de salto vertical foram coletados por meio de salto contramovimento na plataforma de força (BIOMECH 400, EMG System). Os dados Pico de torque de extensão de joelho foram coletados no dinamômetro isocinético (BIODEX) através de um protocolo de contração concêntrica/concêntrica, com 10 repetições em cada perna a 60°/s e logo após com o mesmo protocolo à 300°/s. A análise de dados foi feita no BioEstat 5.3, onde foi feito a estatística descritiva dos dados, o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade e o teste de Pearson para a correlação das variáveis, assumindo (p)<0,05. **Resultados:** Caracterização da amostra: n=14; idade: 15,5 ± 1,05 anos; altura: 178,4 ± 7,9 cm; massa corporal: 67,27 ± 10,07 kg; IMC: 20,8 ± 2,3 kg/m². Nenhuma das variáveis de força e potência coletadas no dinamômetro isocinético se correlacionaram de forma estatisticamente significativa com as variáveis de saltos.

Tabela 1: Correlação entre as variáveis de Pico de Torque e saltos.

	PTD60	PTE60	PTD300	PTE300
SH	0,37 (0,19)	0,07 (0,80)	-0,12 (0,68)	-0,04 (0,87)
CMJ	0,41 (0,14)	-0,05 (0,84)	0,39 (0,17)	0,23 (0,42)

PTD60: Pico de torque extensão da perna direita a 60°/s; PTE60: Pico de torque extensão da perna esquerda a 60°/s; PTD300: Pico de torque extensão da perna direita a 300°/s; PTE300: Pico de torque extensão da perna esquerda a 300°/s; SH: salto horizontal; CMJ: Salto Contramovimento; o número fora dos parênteses representa o valor de R; o número entre parênteses representa o valor de p; valor de (p)<0,05.

Conclusões: Concluímos que o pico de torque tanto a 60°/s e 300°/s não apresentaram correlação com as variáveis de saltos, portanto não seria um bom parâmetro para analisar o desempenho nos saltos em atletas de voleibol sub-17.

Agradecimentos: Agradeço aos meus companheiros do Grupo de Estudos com Treinamento com Pesos e Performance Humana (GETPPH), a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e ao Jacarezinho Vôlei Clube.

Referências:

ALVES BMO, SCOZ R, BURIGO RL, FERREIRA IC, RAMOS APS, MENDES JJB, FERREIRA LMA, AMORIM CF. Association between Concentric and Eccentric Isokinetic Torque and Unilateral Countermovement Jump Variables in Professional Soccer Players. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**. V. 25;n.7, e.1, p. 25. Fev/2022.

LIDOR R, ZIV G. Physical and physiological attributes of female volleyball players:a review. **Journal of Strength and Conditioning Research**. Jul/2010, v. 24,n.7, p. 1963-73, 2010.

RODRÍGUEZ-ROSELL D, MORA-CUSTODIO R, FRANCO-MÁRQUEZ F, YÁÑEZ-GARCÍA JM, GONZÁLEZ-BADILLO JJ. Traditional vs. Sport-Specific Vertical Jump Tests: Reliability, Validity, and Relationship With the Legs Strength and Sprint Performance in Adult and Teen Soccer and Basketball Players. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 31n. 1, p. 196-206, Jan/2017.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

INFLUÊNCIA DA FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR ISOCINÉTICA DE MEMBROS INFERIORES SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DO FÊMUR DE JOGADORES DE VOLEIBOL SUB-17

Leonardo Portes, Emanuel Botejara de Campos, Igor Franco de Oliveira Silva, Maiara Naldi Mansano Martins, Claudinei Ferreira dos Santos.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Antropometria, Isocinético, Adolescentes Atletas

Introdução: Estudos relacionando a força muscular com a densidade mineral óssea em diversas populações já foram amplamente relatados na literatura (VILAÇA et al, 2011; SILVA et al, 2015). Contudo, em jovens praticantes de voleibol, ainda são escassas as evidências que comprovam essas correlações (MESQUITA et al, 2008). A maturação da densidade mineral óssea em jovens acontece até os 17 anos (THEINTZ G et al, 1992), ressaltando a importância de uma alimentação adequada e da prática regular de exercícios durante esse período para a otimização desse processo. Esportes que envolvem grandes cargas mecânicas e maior impacto do corpo com o solo podem resultar em maior massa óssea (ANDREOLI A et al, 2001). O voleibol, caracterizado por alta exigência muscular e ações repetitivas como mudanças de direção, paradas, saltos e bloqueios, exemplifica bem essa categoria. Assim, a força e potência muscular de membros inferiores são essenciais para melhorar a performance dos atletas durante os jogos, e com isso podendo influenciar na densidade mineral óssea desses atletas. **Objetivo:** Verificar a influência da força e potência muscular de membros inferiores sobre a densidade mineral óssea do fêmur de jogadores de voleibol sub-17. **Métodos:** Este estudo transversal contou com uma amostra de 14 jovens atletas de voleibol, com idade média de 15,42 anos ($\pm 1,01$). Foram coletados dados sobre peso (kg), altura (cm) e Índice de Massa Corporal (Kg/m^2) para análise descritiva da amostra. A densidade mineral óssea do colo do fêmur foi analisada no aparelho de densitometria óssea Lunar Prodigy Full P11 (GE Healthcare do Brasil, LTDA). Além de testes de densidade mineral óssea do fêmur e pico de torque (PT) de extensão e flexão a 60° e 300° da perna direita e esquerda. Os dados de força e potência foram obtidos por meio de testes isocinéticos (BIODEX 4.0), utilizando um protocolo de contração concêntrica/concêntrica com 10 repetições em cada perna a $60^\circ/\text{s}$ e posteriormente a $300^\circ/\text{s}$. Todos os testes foram aplicados no Laboratório de Biodinâmica do Movimento Humano, localizado no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná. A análise estatística foi realizada no software SPSS 2.5, incluindo análise descritiva dos dados, teste de normalidade da distribuição das variáveis (Shapiro-Wilk) e correlações das variáveis mediante o teste de Pearson, assumindo significância com $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra consistiu em 14 atletas de voleibol da categoria sub-17 com médias de 15,42 anos ($\pm 1,01$) de idade, 67,04 kg ($\pm 10,07$) de massa corporal, 179,07 cm ($\pm 7,96$) de estatura e $20,85 \text{ kg}/\text{m}^2$ ($\pm 2,34$) de Índice de Massa Corporal (IMC). As correlações entre a densidade mineral óssea (DMO) e os parâmetros de força e potência não foram significativas.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Tabela 1. Correlações entre Pico de Torque (PT) dos movimentos de Flexão e Extensão de Joelhos e Densidade Mineral Óssea (DMO) do Colo do Fêmur.

Variáveis	DMO do Colo do Fêmur (g/cm ²)
PT Flexão Joelho Direito 60°(N/m)	0,17 (p=0,55)
PT Flexão Joelho Direito 300°(N/m)	0,00 (p=0,99)
PT Extensão Joelho Direito 60°(N/m)	0,37 (p=0,19)
PT Extensão Joelho Direito 300°(N/m)	0,16 (p=0,58)
PT Flexão Joelho Esquerdo 60°(N/m)	0,16 (p=0,56)
PT Flexão Joelho Esquerdo 300°(N/m)	0,13 (p=0,64)
PT Extensão Joelho Esquerdo 60°(N/m)	0,36 (p=0,20)
PT Extensão Joelho Esquerdo 300°(N/m)	0,20 (p=0,47)
CMJ (cm)	-0,23 (p=0,41)
SH (CM)	0,28 (p=0,32)

Conclusões: A força e potência muscular aparentemente não exercem influência sobre a densidade mineral óssea do fêmur de jogadores de voleibol sub-17.

Agradecimentos: Agradeço à Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Grupo de Estudos e Treinamento com Pesos e Performance Humana por toda a oportunidade de aprendizado e crescimento acadêmico.

Referências:

- ANDREOLI, ANGELA et al. Effects of different sports on bone density and muscle mass in highly trained athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 33, n. 4, p. 507-511, 2001.
- MESQUITA, Wisley Gontijo de; FONSECA, Rômulo Maia Carlos; FRANÇA, Nanci Maria de. Influência do voleibol na densidade mineral óssea de adolescentes do sexo feminino. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, p. 500-503, 2008.
- SILVA, Cristiane Fialho Ferreira da et al. Associação de força e nível de atividade física à densidade mineral óssea na pós-menopausa. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, p. 117-121, 2015.
- THEINTZ, G. et al. Longitudinal monitoring of bone mass accumulation in healthy adolescents: evidence for a marked reduction after 16 years of age at the levels of lumbar spine and femoral neck in female subjects. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 75, n. 4, p. 1060-1065, 1992.
- VILAÇA, Karla Helena Coelho et al. Força muscular e densidade mineral óssea em idosos eutróficos e desnutridos. *Revista de Nutrição*, v. 24, p. 845-852, 2011.

Área Temática: Bacharelado.

PERFIL DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA – HIPERTENSÃO DA UBS VILA SETTI DE JACAREZINHO

Maria Luiza de Oliveira, Kailane Rodrigues Garcia Poletto, Bruna Elsie Matsunaga, Genaina Pereira Gouveia, Jadson Marcio da Silva, Rui Gonçalves Marques Elias.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Hipertensão Arterial; Diabetes Mellitus; Exercício físico.

Introdução: A Hipertensão Arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) caracterizada por elevação persistente da pressão arterial (PA), e o Diabetes Mellitus (DM) deve ser estabelecido pela identificação de hiperglicemia. Ambas as doenças necessitam ser tratadas de forma farmacológica e também através de mudanças nos hábitos de vida, como alimentação, prática de atividades físicas e acompanhamento médico. Com isso, o projeto Hipertensão engloba as doenças Hipertensão Arterial e Diabetes, visando proporcionar o bem-estar através da prática de atividades físicas aos participantes hipertensos e diabéticos, um projeto totalmente gratuito e aberto ao público. Com maior alcance em participantes hipertensos, a Hipertensão Arterial trata-se de uma condição multifatorial, que depende de fatores genéticos/epigenéticos, ambientais e sociais, com elevação da pressão arterial (PA), ou seja, PA sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg e/ou PA diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg, medida com a técnica correta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, na ausência de medicação anti-hipertensiva. **Objetivo:** Proporcionar o bem-estar físico através de métodos não farmacológicos para o tratamento da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus, por meio da prática de exercícios físicos. **Métodos:** O projeto ocorre duas vezes por semana na Unidade Básica de Saúde Dr. João Bello Netto no bairro Vila Setti na cidade de Jacarezinho, conta com um professor de educação física e uma bolsista, ambos revezam os treinos. Os treinos são elaborados a partir do perfil dos participantes, com exercícios voltados para o fortalecimento e ganho de aptidão física. Exercícios nos aparelhos disponíveis na UBS e também exercícios como: agachamento, flexão na parede, alongamentos, circuitos, propriocepção, entre outros. Além disso, é ofertado aulas de dança com professores especializados na área.

Tabela 1. Perfil de saúde dos participantes do projeto Hipertensão.

	Idade	Sexo	Peso	Altura	IMC	PA	Medicado
Participante 1	79	FEM.	75.0kg	1.55	31,21	130/70	SIM
Participante 2	61	FEM.	75.0kg	1.63	28,22	120/70	SIM
Participante 3	72	FEM.	60.0kg	1.45	28,53	120/80	SIM
Participante 4	66	FEM.	62.3kg	1.62	23,73	120/70	SIM
Participante 5	69	MASC.	83.0kg	1.72	28,05	120/80	SIM
Participante 6	62	MASC.	55.8kg	1.70	19,30	110/70	SIM
Participante 7	64	FEM.	82.0kg	1.60	32,03	120/70	SIM
Participante 8	61	FEM.	58.7kg	1.55	24,43	130/70	SIM

Relação de idade, sexo, peso, altura, IMC, pressão arterial (PA) e uso de medicação anti-hipertensiva dos participantes com hipertensão arterial (HA) do projeto Hipertensão.

Resultados: O público atingido são indivíduos com Hipertensão Arterial controlada por medicamentos anti-hipertensivos, do sexo feminino e idosos na faixa etária dos 60 anos de idade. Todos os participantes são saudáveis, ativos em sua vida diária e participam com total excelência dos treinos. O grupo se mantém ativo variando entre 15 a 18 participantes, alcançando cada vez



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

mais participantes. Os participantes, em sua maioria, encontram-se em sobrepeso em relação ao IMC (Índice de Massa Corporal) estabelecido, o peso considerado adequado é entre o IMC 18,6 e 24,9, e de sobrepeso entre o IMC 25,0 e 29,9, sendo o de sobrepeso característico em pessoas com Hipertensão Arterial e Diabetes (Abeso). **Conclusão:** Com base nos dados coletados, conclui-se a prevalência do sexo feminino, na faixa etária dos 60 anos de idade. O projeto tem maior busca e alcance por indivíduos idosos. A atividade física regular é benéfica na prevenção e tratamento da hipertensão e está associada ao menor risco cardiovascular e mortalidade. Espera-se que exercícios de resistência aeróbicos e dinâmicos por 90 a 150 minutos por semana reduzam a PA sistólica em até 5 e 4 mm Hg, respectivamente.

Agradecimentos: Agradeço por meio deste a Fundação Araucária pela qual sou bolsista PIBIS através do grupo de extensão e pesquisa PROJETO PAPA-LÉGUAS UENP, orientada pelo professor Rui Gonçalves Marques Elias e demais integrantes alunos e mestrandos do grupo.

Referências:

MA Q, CHENG C, CHEN Y, WANG Q, LI B, WANG P. **Effect and prediction of physical exercise and diet on blood pressure control in patients with hypertension.** Medicine (Baltimore). 2023. FEITOSA, A. D. DE M. et al. **Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, p. e20240113, 26abr. 2024.

Calculadora de IMC. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/calculadora-imc/>>.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

PROGRAMA MINI-TÊNIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Raissa Vitória Costa Lopes, Matheus Naironi da Silva Camargo, Kauê dos Santos Seramin, Walcir Ferreira Lima, Sílvia Bandeira da Silva Lima, Flávia Evelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Tênis, Destreza motora, Ludicidade.

Introdução: O Mini-Tênis é uma adaptação tradicional do Tênis, sendo uma modalidade esportiva que contribui significativamente para a evolução integral da criança (Stucchi, 2007). No programa Mini-Tênis o intuito é ofertar a modalidade para crianças e adolescentes de todos os estratos sociais, já que o Tênis é considerado um esporte elitizado até os dias atuais. A prática de Mini-Tênis pode contribuir significativamente na autoestima dos participantes (Knljnik; Massa; Ferretti, 2008), na democratização da modalidade em todas as camadas socioeconômicas. Além disso, auxilia no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, de forma divertida e prazerosa.

Objetivo: O programa de extensão Mini-Tênis, tem como objetivo introduzir o esporte de maneira lúdica e prazerosa, proporcionando o desenvolvimento motor, cognitivo, social, afetivo e emocional de crianças e adolescentes praticantes dessa modalidade.

Métodos: Atualmente o projeto é registrado como permanente na UENP, SECAPEE nº 6155, atendendo gratuitamente em média 160 crianças e adolescentes, na faixa etária dos 3 aos 12 anos. O programa acontece nas cidades de Jacarezinho e Bandeirantes no estado do Paraná nos períodos da manhã e tarde, duas vezes por semana. As aulas são práticas, com técnicas de ensino voltadas para: domínio corporal; adaptação ao ambiente e materiais de jogo, prática do jogo – global; golpes básicos no tênis; oposição e cooperação na iniciação ao tênis; atividades recreativas, contando com a participação ativa dos professores nas atividades, momento da aula. Os materiais utilizados são apropriados a cada faixa etária, sendo raquetes e bolinhas menores e mais leves, a fim de respeitar a fase de desenvolvimento de cada criança/adolescente. Divididos em raquetes de plástico de 3 a 5 anos; de 5 a 6 anos; de 7 a 12 anos; raquetes de adulto. As bolinhas são divididas em: vermelha (25% da velocidade); bolinha laranja (50% da velocidade); bolinha verde (75% da velocidade); bolinha amarela (oficial). Além de cones, bambolês, cordas, arcos, escadas de agilidade e bastões. São realizadas reuniões semanais com a equipe de monitores, para planejamentos das aulas e ações do grupo, reuniões essas que ocorrem nas quartas-feiras das 13:30 às 15:30. O Programa conta atualmente com 15 acadêmicos monitores, dois profissionais formados e três professores da graduação, que estão envolvidos com as aulas do projeto e pesquisas ao redor da temática, organizando atividades para a comunidade acadêmica e externa.

Resultados: As aulas do Programa Mini-tênis são divulgadas, semestralmente, nas escolas. Os benefícios das aulas de mini-tênis são consideráveis, especialmente porque muitos dos participantes não tinham experiência prévia com tênis e seus equipamentos. Assim, essas aulas oferecem a oportunidade de aprender por meio de jogos e brincadeiras. Nota-se que o aspecto lúdico é fundamental para que crianças dessa faixa etária aproveitem plenamente as atividades. A prática do mini-tênis visa contribuir para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e a socialização entre as crianças, o que é particularmente importante considerando os atrasos causados pelas mudanças de estilo de vida da população de modo geral. Para os pais ou responsáveis, o projeto se tornou um lugar de confiança, proporcionando um ambiente seguro e rico em estímulos que promovam o



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

desenvolvimento integral de seus filhos. Além disso, realiza-se a cada 3 meses baterias de testes motores, utilizando protocolos como PROESP-BR (2021) e TGMD-3 (2019), em todos os alunos participantes das aulas de Mini-Tênis. Com as avaliações pode-se verificar, a melhora motora dos participantes e o seu desenvolvimento global. Além disso, os acadêmicos envolvidos no Programa têm a oportunidade de atuação profissional aliada à pesquisa científica. Essas oportunidades são disponibilizadas aos discentes desde o início da graduação, buscando proporcioná-los mais conhecimentos, aprendizados e experiência. O Programa de Extensão também funciona como Campo de Estágio Supervisionado. O Programa conta com apresentações nos Encontros de Integração - UENP, nos Seminários de Extensão Universitária da Região Sul/Uel (SEURS), além de publicações de estudos científicos. **Conclusões:** O Programa Mini-tênis é um programa permanente na UENP, completou 9 anos neste ano, dentro desse período tem contribuído de alguma forma para cada um dos nossos alunos, professores, monitores e estagiários que puderam vivenciar as atividades do programa. Com ele conseguiu-se alcançar a melhora dos níveis de atividade física, da saúde e do desenvolvimento dos participantes. Contribuindo também para os acadêmicos e monitores no âmbito da extensão, atendendo a comunidade, no ensino, com planejamento e aplicação das aulas e na pesquisa, com avaliações das crianças e publicação dos resultados.

Agradecimentos: Deixamos nossos agradecimentos à Fundação Araucária pelo fomento, ao Programa Mini-Tênis para Crianças e Adolescentes e ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Esporte e Saúde pela oportunidade de atuação e de aprendizagem. E à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

- STUCCHI, S. Tênis de campo. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v.7, n. 10, p. 191-207, jan./jun. 2007.
- KNIJNIK, J.D.; MASSA, M.; FERRETTI, M. A. C. Direitos Humanos e Especialização Esportiva Precoce: Considerações Metodológicas e Filosóficas. In: Afonso Antonio Machado (org.) **Especialização Esportiva Precoce: Perspectivas atuais da Psicologia do Esporte**. Jundiaí, Fontoura, 2008, pág. 109-128.
- PROESP-BR, P. E. B. **Manual de testes e avaliação PROESP-BR**, P. E. B.-. Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Versão 2021, 2021.
- Ulrich DA. **TGMD-3: Test of Gross Motor Development**. 3rd ed. Austin, Texas: Proed; 2019.

Área Temática: Bacharelado

PROJETO MULHER DINÂMICA - UENP

Ludmila Mell Rocha da Silva, Flayra Pinheiro Silva, Mariane Aparecida Coco,
Walcir Ferreira Lima, Silvia Bandeira da Silva Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Mulheres, Empoderamento, Atividade Física.

Introdução: Os benefícios da atividade física têm sido comprovados recorrentemente, em ambos os sexos. Na mulher esta abordagem adquire algumas características próprias, que incluem desde as diferenças do perfil hormonal, passando pela incidência de determinadas patologias, até as respostas e adaptações ao exercício. É importante considerar o impacto causado pelo aumento da expectativa de vida na população, e o papel social e profissional adotado pela mulher nos últimos anos (GHORAYEB, et al. 2019). Mulheres com dupla jornada de trabalho, tarefas do lar e a busca pelo seu espaço na educação, ciência, política e cargos de liderança enfrentam estas barreiras diariamente, dessa maneira, afetando sua saúde de maneira geral. A atividade física e os seus impactos podem amenizar esses efeitos e, ainda, incentivar a adoção de um estilo de vida saudável, potencializando o empoderamento feminino dos diversos estratos sociais. Sendo assim, o projeto “Mulher Dinâmica-UENP” visa promover a prática de atividade física sistematizada, para o público feminino, discussões e palestras que corroboram com empoderamento, saúde psicológica, física e socioafetiva. É um projeto de extensão dedicado às mulheres, de todas as idades, que oferta atendimento de forma gratuita para as participantes. **Objetivo:** O Projeto busca desenvolver ações voltadas para a saúde psicológica, física, empoderamento feminino, discussões e palestras, estimulando a mudança de comportamento, o aumento do nível de atividade física, a boa relação com corpo, qualidade de vida e fatores socioemocionais para o público feminino. **Métodos:** O Projeto Mulher Dinâmica UENP é registrado institucionalmente, pelo SECAPEE nº 6329. É desenvolvido nas dependências da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Atende cerca de 300 mulheres entre 18 e 70 anos de idade. A proposta engloba diversas atividades que utilizam quadras, sala de treinamento com pesos, sala de ginástica/tatame e piscina do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da UENP. As modalidades ofertadas são: natação, hidroginástica, musculação, ritmos + gap e ballet fit, realizadas durante a semana de segunda a quinta-feira, em diferentes horários. As atividades são desenvolvidas por estagiários bolsistas de Educação Física, acompanhados e orientados por três professores doutores da instituição. **Resultados:** Além das aulas diárias, foram realizadas palestras de diversos temas como nutrição, autoconhecimento, empoderamento, entre elas, “Educação Sexual e o Empoderamento Feminino”, que englobou o Feminismo e a “conquista” da liberdade sexual da mulher; Feminicídio e crimes de violência sexual; Combate contra a violência; coerção e o autoeficácia feminina fortalecimento da saúde mental para as mulheres, levando em consideração as especificidades da cultura, na perspectiva do reforço da autoestima, pela valorização do autoconhecimento como recurso de transformação pessoal e social, estimulando a interlocução com recursos da rede do município. E a palestra intitulada “Alimentação saudável”, referente a nutrição feminina para melhorar a saúde, qualidade de vida, a imagem e o empoderamento. Também foram desenvolvidas aulas temáticas em datas comemorativas como: natal, carnaval, dia das mulheres e apresentação da coreografia de festa junina no Centro de Ciências da Saúde (CCS). Os resultados do projeto têm impactado de maneira positiva e significativa a saúde das participantes, além da melhoria na qualidade de vida e fatores



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

socioemocionais, por meio das atividades ofertadas e dos momentos de diversão, felicidade e bem-estar proporcionados às mulheres. Além disso, o projeto incentiva o autocuidado relacionado à saúde em geral, por meio de palestras, abrangendo o maior número de participantes possível, principalmente em situação de vulnerabilidade. **Conclusões:** Considerando que no município de Jacarezinho-PR não há projetos de tamanho alcance, para o público feminino, o Projeto Mulher Dinâmica-UENP, produz oportunidade às mulheres participarem de forma gratuita, de diferentes atividades, além de oferecer palestras e debates que buscam contribuir com a saúde da mulher, prevenção de doenças, melhor qualidade de vida e o empoderamento feminino. Ademais, para a comunidade interna (acadêmicos de graduação, pós-graduação e professores) da UENP, promove a possibilidade de aprender e se aprofundar em diversas modalidades de atividade física sistematizada, aprender a trabalhar especificamente com o público feminino, com suas especificidades e em diversas faixas etárias.

Agradecimentos: Deixamos nossos agradecimentos a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) Universidade sem Fronteiras, Fundação Araucária pelo fomento e o Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde - GEDMES, ao Projeto Mulher Dinâmica - UENP, pela oportunidade de atuação e de aprendizagem.

Referências:

ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil, 2022. Disponível em: < <https://www.abep.org/criterio-brasil> >

GHORAYEB, Nabil et al. Atualização da Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte-2019. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 112, p. 326-368, 2019.

Área Temática: Bacharelado

RELAÇÃO ENTRE A FORÇA MUSCULAR E OS PARÂMETROS DA IMPEDÂNCIA BIOELÉTRICA TOTAL E LOCALIZADA EM ADULTOS JOVENS

Brenda Carla de Sene Vaz, Pâmela Teodoro de Oliveira, Maria Eduarda Fernandes Leite, Natália Viana Isoldino, Nubia Maria de Oliveira, Ezequiel Moreira Gonçalves.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Estadual de Campinas/Faculdade de Ciências Médicas

Palavras-chave: Bioimpedância, Composição corporal, Dinamômetro de força muscular.

Introdução: A análise de impedância bioelétrica (BIA) tem sido associada a variáveis de saúde importantes, para além da composição corporal, como o desempenho físico (Fukuoka et al., 2022; Oliveira et al., 2023; Rodríguez-Rodríguez et al., 2016). A BIA realizada de forma localizada em grupos musculares específicos (L-BIA), pode fornecer informações sobre a fisiologia e a integridade do músculo analisado por meio dos parâmetros: Resistência (R), reatância (Xc) e ângulo de fase (AngF) (Mascherini; Petri; Galanti, 2015; Nescolarde et al., 2015, 2013; Zhu; Leonard; Levin, 2005). Compreender a relação dos parâmetros obtidos pela L-BIA com a força muscular pode facilitar a avaliação e monitoramento do desempenho de indivíduos em programas de treinamento de força de forma prática, rápida e não invasiva. **Objetivo:** Verificar a relação entre a força muscular determinada pelo dinamômetro isocinético e os parâmetros da L-BIA em mulheres jovens. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 41 universitárias dos cursos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), com idade média de $21,6 \pm 2,7$ anos e IMC de $22,7 \pm 2,6 \text{ Kg/m}^2$. Como critério de inclusão, foi adotado: Possuir entre 18 e 30 anos. Já como critérios de exclusão, foram adotados a) Possuir IMC $>29,9$, b) apresentar lesão e/ou limitação que a impossibilite de realizar os testes; c) estar fazendo o uso de algum tipo de suplementação e/ou de medicamento que possa interferir nos resultados dos testes. As participantes compareceram ao laboratório para uma bateria de testes que foi iniciada pela avaliação das medidas antropométricas, a avaliação da L-BIA nos músculos do quadríceps da coxa direita, a 5 e 10cm crista ilíaca ântero inferior e 5 e 10cm polo superior da patela (Oliveira et al., 2023). Utilizando um equipamento *Bioelectrical Body Composition Analyzer*, modelo Quantum II (RJL Systems – Detroit, EUA), tetrapolar de unifrequência de 50 KHz. Foram obtidos os valores de R e Xc que foram ajustados pelo tamanho da coxa (Ω/m) e posteriormente, calculado o ângulo de fase (AngF) e por último, a avaliação da força muscular de extensão do joelho direito utilizando o dinamômetro isocinético poliarticular, Biodex®, modelo System 3 (Biodex, NY, USA), calibrado conforme as especificações e recomendações do fabricante. Foram obtidos os parâmetros de pico de torque isométrico e isotônico e as médias do pico de torque isométrico e isotônico. Todas as participantes realizaram a familiarização antes do teste de força. Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 25.0. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** A tabela 1 apresenta as correlações entre as variáveis da L-BIA e da avaliação de força muscular por meio do dinamômetro isocinético. Foram observadas correlações significativas e inversas entre a R e a Xc obtidas na L-BIA e as variáveis da força muscular de quadríceps. Não foram observadas correlações entre as variáveis de força muscular e o AngF obtido na L-BIA.

Tabela 1. Correlação entre as variáveis da L-BIA e da força muscular de extensores de joelho

	Pico de torque isométrico	Média do Pico de torque isométrico	Pico de torque isotônico	Média do Pico de torque isotônico
Resistência (Ω/m)	-0,671**	-0,689**	-0,644**	-0,559**
Reactância (Ω/m)	-0,458**	-0,469**	-0,464**	-0,392*
Ângulo de fase ($^{\circ}$)	0,147	0,152	0,124	0,115

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$.

Conclusão: Em nossa amostra, pudemos observar correlações inversas e moderadas entre as variáveis obtidas pela análise de impedância bioelétrica localizada e as variáveis de força muscular, exceto para o ângulo de fase, que não apresentou correlação com qualquer variável de força.

Agradecimentos: Agradecemos as voluntárias participantes da pesquisa por disponibilizarem seu tempo.

Referências:

- FUKUOKA, A. H.; DE OLIVEIRA, N. M.; MATIAS, C. N.; TEIXEIRA, F. J.; MONTEIRO, C. P.; VALAMATOS, M. J.; REIS, J. F.; GONÇALVES, E. M. Association between phase angle from bioelectric impedance and muscular strength and power in physically active adults. **Biology**, vol.11, no 9, 1 set. 2022. <https://doi.org/10.3390/biology11091255>.
- MASCHERINI, G.; PETRI, C.; GALANTI, G. Integrated total body composition and localized fat-free mass assessment. **Sport Sciences for Health**, vol. 11, no 2, p. 217–225, 23 ago. 2015. <https://doi.org/10.1007/s11332-015-0228-y>.
- NESCOLARDE, L.; YANGUAS, J.; LUKASKI, H.; ALOMAR, X.; ROSELL-FERRER, J.; RODAS, G. Effects of muscle injury severity on localized bioimpedance measurements. **Physiological Measurement**, vol. 36, no 1, p. 27–42, 1 jan. 2015. <https://doi.org/10.1088/0967-3334/36/1/27>.
- OLIVEIRA, N. M.; FUKUOKA, A. H.; MATIAS, C. N.; GUERRA-JÚNIOR, G.; GONÇALVES, E. M. Is muscle localized phase angle an indicator of muscle power and strength in young women? **Physiological Measurement**, vol. 44, no 12, 1 dez. 2023. <https://doi.org/10.1088/1361-6579/ad10c5>.
- RODRÍGUEZ-RODRÍGUEZ, F.; CRISTI-MONTERO, C.; GONZÁLEZ-RUIZ, K.; CORREA-BAUTISTA, J. E.; RAMÍREZ-VÉLEZ, R. Bioelectrical impedance vector analysis and muscular fitness in healthy men. *Nutrients*, vol. 8, no 7, 2 jul. 2016. <https://doi.org/10.3390/nu8070407>.
- ZHU, F.; LEONARD, E. F.; LEVIN, N. W. Body composition modeling in the calf using an equivalent circuit model of multi-frequency bioimpedance analysis. 26., 2005. **Physiological Measurement**: Institute of Physics Publishing, 2005. vol. 26, . <https://doi.org/10.1088/0967-3334/26/2/013>.

Área Temática: Bacharelado

RELAÇÃO ENTRE INDICADORES DE COMPOSIÇÃO CORPORAL E A FORÇA MUSCULAR EM JOVENS SAUDÁVEIS

Maria Eduarda Fernandes Leite, Brenda Carla de Sene Vaz, Natália Viana Isoldino, Pâmela Teodoro de Oliveira, Nubia Maria de Oliveira, Ezequiel Moreira Gonçalves.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Estadual de Campinas/Faculdade de Ciências Médicas

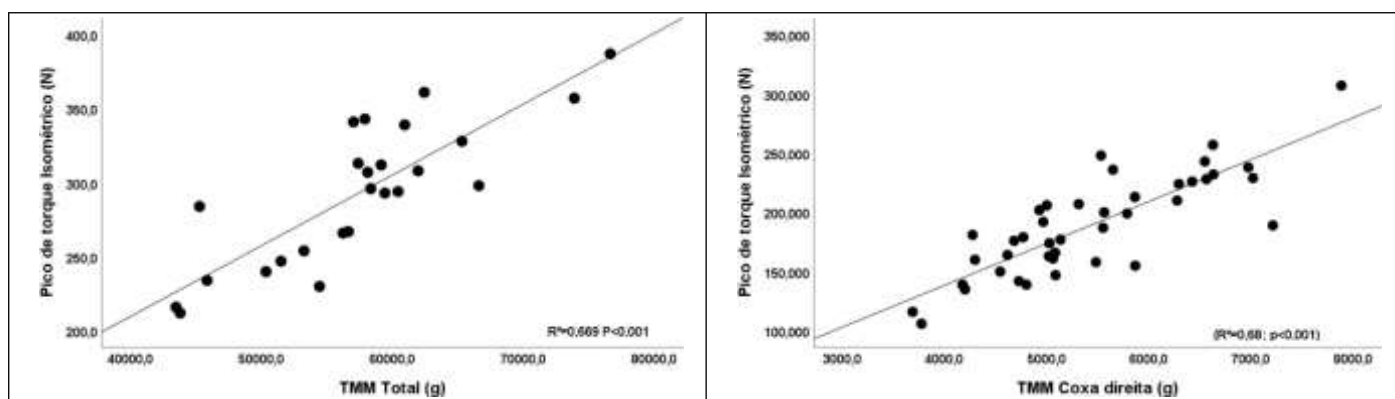
Palavras-chave: Dinamômetro de força muscular, Composição corporal, Músculo Quadríceps.

Introdução: A força muscular é um importante indicador de saúde (Cawthon *et al.*, 2009; Newman *et al.*, 2006) e desempenho atlético (Suchomel *et al.*, 2016). Para monitorar suas características, podem ser realizados diversos testes e avaliações, como por meio do dinamômetro isocinético, o qual é considerado o método padrão ouro (Suyeoshi *et al.*, 2017). Além disso, já é clara a sua relação com composição corporal, a qual pode ser avaliada através da absorciometria por dupla emissão de raio X (DXA) que possui alta acurácia e tem a vantagem de apresentar os componentes corporais de forma segmentada (braços, tronco, pernas) e de forma localizada por região de interesse (González-ruíz *et al.*, 2018). No entanto, ainda não está claro se os parâmetros obtidos pela avaliação muscular localizada por meio da DXA podem ser preditores da força muscular em jovens saudáveis. **Objetivo:** Verificar a relação entre os valores de tecido mole magro (TMM) obtidos pela avaliação da DXA com a força muscular determinada pelo dinamômetro isocinético em jovens saudáveis de ambos os sexos. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, no qual a amostra foi composta por 66 indivíduos, sendo 25 homens e 41 mulheres, universitários do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), com idade entre 18 e 30 anos. Foram excluídos da amostra, indivíduos que possuíam IMC > 29,9, apresentassem alguma lesão ou limitação para a realização dos testes ou estivessem em uso de medicação/suplementação. Após a seleção dos voluntários, os participantes compareceram ao laboratório para uma avaliação da DXA, na qual foi utilizado um equipamento modelo Lunar Prodigy Advance (GE Healthcare). Os participantes permaneceram deitados em decúbito dorsal para a realização do exame, sem quaisquer acessórios metálicos (ex: brincos, pulseiras, anéis). Para as análises foram utilizadas as medidas do TMM de corpo total, perna direita e da coxa direita. Para a determinação da área de interesse da coxa direita, foi traçada uma linha diagonal tendo como referência a articulação coxofemoral e outra linha no polo superior da patela. A avaliação da força muscular de extensão do joelho direito foi realizada utilizando o dinamômetro isocinético, foram obtidos os parâmetros de pico de torque isométrico. Todas as participantes realizaram a familiarização antes do teste de força. Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 25.0. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis dependentes e independentes foi usada a correlação de Pearson e a análise da regressão linear múltipla, pelo método de *Stepwise*. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Foi observada uma correlação significativa positiva forte ($p < 0,001$) entre o TMM total, perna direita e da coxa ($r = 0,826$; $0,825$; $0,794$, respectivamente) no grupo masculino e no grupo feminino ($r = 0,808$; $0,791$; $0,827$, respectivamente) com a força muscular isométrica. No grupo masculino o TMM total foi a variável que melhor explicou a variação da força ($R^2 = 0,67$; $p < 0,001$), já no grupo feminino, o TMM da coxa foi a variável que melhor explicou a variação da força ($R^2 = 0,68$; $p < 0,001$), como ilustrado na Figura 01.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física



Conclusões: Foi observado uma relação positiva forte entre o TMM total segmentado e localizado em ambos os sexos. Entretanto, com diferenças entre os sexos, sendo que no grupo masculino o TMM total apresentou um maior poder de predição, já no sexo feminino foi o TMM localizado da coxa.

Agradecimentos: Agradecemos a todos os voluntários dessa pesquisa por disponibilizarem seu tempo.

Referências:

- CAWTHON, P. M., *et al.* Do muscle mass, muscle density, strength, and physical function similarly influence risk of hospitalization in older adults? **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 57, n. 8, p. 1411–1419, 2009.
- GONZÁLEZ-RUÍZ, K., *et al.* Comparison of Bioelectrical Impedance Analysis, Slaughter Skinfold-Thickness Equations, and Dual-Energy X-ray Absorptiometry for Estimating Body Fat Percentage in Colombian Children and Adolescents with Excess of Adiposity. **Nutrients**, v. 10, n. 8, p.1086, 2018.
- NEWMAN, A. B., *et al.* Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. **Series A, Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 61, n. 1, p. 72–77, 2006.
- SUEYOSHI, T., *et al.* Single-Leg Hop Test Performance and Isokinetic Knee Strength After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction in Athletes. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v. 5, n. 11, 2017.
- SUCHOMEL, T. J; NIMPHIUS, S; STONE, M. H. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. **Sports Medicine**, v. 46, n. 10, p. 1419–1449, 2016.

Área Temática: Bacharelado

RELAÇÃO ENTRE MEDIDAS DA ULTRASSONOGRAFIA NO MÚSCULO RETO FEMORAL E FORÇA MUSCULAR DE QUADRÍCEPS EM ADULTOS JOVENS

Jeniffer Kelly Christiano, Natália Viana Isoldino, Pâmela Teodoro de Oliveira, Brenda Carla de Sene Vaz, Maria Eduarda Fernandes Leite, Ezequiel Moreira Gonçalves.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ultrassom, Dinamômetro de força muscular, Músculo quadríceps.

Introdução: A ultrassonografia é um método de imagem popular para avaliar as características musculares, sendo acessível, não invasivo e prático (Damas, *et al.*, 2015; Wong, *et al.*, 2019). Dentre os vários parâmetros determinados pela ultrassonografia, a intensidade de eco (IE) demonstra ser um bom indicador da qualidade e força muscular (Kushel; Sonnenburg; Engel, 2022). Paralelo a isso, o dinamômetro isocinético é um método considerado padrão-ouro na avaliação da performance muscular (Kannus, 1994), oferecendo uma resistência constante durante todo o arco de movimento (Drouin, *et al.*, 2004). **Objetivo:** Verificar a correlação dos parâmetros determinados pela ultrassonografia e a força muscular determinada pelo dinamômetro isocinético em adultos jovens. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 65 indivíduos (média±desvio-padrão: 22,5±4,3 anos; 166,1±8,7 cm; 68±15,1 kg; 24,5±4,9 kg/m²), sendo 50 mulheres e 15 homens estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) - Jacarezinho/Paraná. Foram adotados como critérios de inclusão: a) possuir mais de 18 anos. Como critérios de exclusão: a) não apresentar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado; b) possuir alguma limitação física que impossibilite a realização dos testes. A coleta de dados foi realizada no Laboratório Multiusuário de Biodinâmica do Movimento Humano. No primeiro momento, foram coletados dados pessoais e medidas antropométricas. Posteriormente, foi realizado a avaliação de ultrassonografia com os participantes posicionados em decúbito dorsal, sendo as medidas realizadas no músculo reto femoral (RF), no terço distal entre a parte inferior da crista ilíaca e o polo superior da patela. Foram obtidas as medidas de intensidade de eco (unidades arbitrárias: au), espessura muscular (cm) e área de secção transversa (AST: cm²). Os valores da IE variam de 0 a 255 (preto = 0, branco = 255). Os valores de pixel baixos (ou seja, preto) estão associados ao tecido contrátil, enquanto os valores de pixel altos (ou seja, branco) estão associados ao tecido não contrátil (por exemplo, membranoso, adiposo, conjuntivo). Os valores médios de intensidade do eco foram corrigidos (Elcorr) para espessura do tecido adiposo subcutâneo (Young *et al.* 2015). Todas as imagens de ultrassom foram analisadas usando software de análise de imagens de código aberto (ImageJ, National Institutes of Health, Bethesda, MD). Para avaliar a força muscular, foi utilizado o dinamômetro isocinético poliarticular Biodex®, modelo System 3 (Biodex, NY, USA). Os participantes foram estabilizados em uma cadeira, para evitar a contribuição de qualquer outra parte do corpo, realizando movimento de extensão e flexão do joelho com base em uma taxa de movimento pré-estabelecida (60°/s), sendo realizada uma série de cinco repetições. As medidas obtidas foram pico de torque e médias do pico de torque dinâmico em Newtons por segundo (N/s). Foi realizada uma sessão de familiarização antes do teste de força. Utilizou-se o software SPSS versão 25.0 para análise dos dados. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Na tabela 1 são apresentadas as correlações entre as medidas da ultrassonografia e

força muscular determinada pelo dinamômetro isocinético. Foram observadas correlações significativas moderadas negativas entre a IE e positivas a espessura muscular e AST com o pico de torque e média do pico de torque ($p < 0,001$).

Tabela 1. Correlação entre medidas de ultrassonografia e força muscular.

n = 65	Intensidade de eco (au)	Espessura muscular (cm)	Área de secção transversa (cm ²)
Pico de torque (N/s)	-0,402**	0,496**	0,493**
Média do pico de torque (N/s)	-0,392**	0,442**	0,445**

* $p < 0,001$.

Conclusões: Nesta amostra encontrou-se correlações entre as variáveis de ultrassonografia do reto femoral (RF) e a força muscular de extensão de joelho em universitários. Com isso, é possível que a massa muscular tenha forte influência sobre os parâmetros de força muscular.

Agradecimentos: Agradecemos aos voluntários (as) pela participação no estudo.

Referências:

- DAMAS, F. et al. Early resistance training-induced increases in muscle cross-sectional area are concomitant with edema-induced muscle swelling. **European Journal of Applied Physiology**, v. 116, n. 1, p. 49-56, 18 ago. 2015.
- DROUIN, J. M. et al. Reliability and validity of the Biodex system 3 pro isokinetic dynamometer velocity, torque and position measurements. **European Journal Applied Physiology**, n. 91, v. 1, p. 22-9, 2004.
- KANNUS, P. Isokinetic evaluation of muscular performance: Implications for muscle testing and rehabilitation. **International Journal of Sports Medicine**, n. 15, v. 1, p. 11-18, 1994.
- KUSCHEL, L. B.; SONNENBURG, D.; ENGEL, T. Factors of Muscle Quality and Determinants of Muscle Strength: A Systematic Literature Review. **Healthcare**, v. 10, n. 10, p. 1937, 3 out. 2022.
- YOUNG HJ, et al. Measurement of intramuscular fat by muscle echo intensity. **Muscle and Nerve**, v. 52, n. 6, p. 963–971, 2015.
- WONG, V. et al. The influence of biological sex and cuff width on muscle swelling, echo intensity, and the fatigue response to blood flow restricted exercise. **Journal of Sports Sciences**, v. 37, n. 16, p. 1865-1873, 4 abr. 2019.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

REVISÃO SISTEMÁTICA: COMO O SONO E A PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA INFLUENCIAM NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS

Giulia Capasso e Silva, Mariane Aparecida Coco, Walcir Ferreira Lima,
Silvia Bandeira da Silva Lima, Flavia Evelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: desenvolvimento motor, percepção de competência, sono, crianças.

Introdução: As crianças estão expostas a alguns fatores que podem influenciar seu desempenho motor. Alguns deles, como o sono e a percepção de competência podem interferir de maneira positiva ou negativa no processo de aquisição das habilidades motoras. Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2003), o desenvolvimento motor é a mudança contínua do comportamento motor ao longo do ciclo da vida, provocada pela interação entre as exigências da tarefa motora, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente. Dessa forma, contextos de prática esportiva podem contribuir para o fortalecimento de características psicológicas importantes como a autopercepção de competência (Nobre, Valentini e Nobre, 2014). A competência percebida, é o julgamento expressado pela criança sobre suas habilidades em experiências de conquista, é considerada um importante mediador da motivação infantil, incidindo de maneira decisiva na formação do autoconceito (Harter, 1985, 1999). **Objetivo:** : Analisar a influência do sono e da percepção de competência no desempenho motor de crianças. **Métodos:** O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática elaborada e redigida conforme a estrutura do *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols*, PRISMA (PRISMA, 2020). Os critérios de inclusão abrangem estudos que avaliam o desenvolvimento motor, sono e/ou percepção de competência em crianças sem doenças crônicas, físicas ou mentais, publicados até 10 anos atrás. A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, PUBMED, LILACS e Periódicos Capes, utilizando estratégias de busca específicas. O processo de pesquisa bibliográfica ocorreu entre junho e agosto de 2023. Inicialmente, os artigos foram selecionados por título de forma independente. Após seleção inicial por título e subsequente avaliação de resumos, 34 artigos foram selecionados para leitura completa, dos quais 24 foram incluídos na revisão. **Resultados:** Primeiramente foram encontrados 1.175 artigos que poderiam ser incluídos na revisão. Posteriormente, 133 artigos foram selecionados por título, além da exclusão de duplicatas. Ao final, restaram 34 artigos eleitos para leitura na íntegra. Destes 34 estudos, preencheram os critérios de elegibilidade e foram integrados na presente revisão 24 artigos. Os estudos relacionados ao sono, evidenciam o papel importante do sono na aquisição de novas habilidades. Ren et al. (2016) observaram que alunos mais jovens apresentam maiores ganhos na aprendizagem motora dependente da prática e baseada no cochilo do que alunos mais velhos, para os autores os cochilos matinais ou vespertinos contribuem de forma semelhante para o aprendizado de habilidades off-line em crianças. Além disso, o sono melhora a memória declarativa em crianças de 6 a 8 anos (Yan, 2017). Um estudo conduzido por Nobre, Valentini e Nobre (2018) examinou as habilidades motoras fundamentais, estado nutricional, percepção de competência e desempenho escolar de crianças em situação de vulnerabilidade social. Os autores observaram que as crianças, muitas das quais residem em áreas periféricas, frequentemente enfrentam limitações de acesso à infraestrutura e instrução educacional adequada. Ademais, a falta de ambientes propícios à prática de atividades esportivas



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

é comum nessas regiões. Conseqüentemente, a violência nessas áreas tende a inibir o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e afetivo das crianças. Valentini (2008) argumenta que projetos sociais esportivos podem ajudar as crianças a fortalecer ou construir percepções positivas sobre suas próprias competências, sejam elas motoras, cognitivas ou sociais. Isso é especialmente relevante para crianças em situação de vulnerabilidade social, pois enfrentam desafios significativos em relação à percepção de competência. Conclusões: Os estudos destacam claramente a relação entre sono e aprendizagem, especialmente na consolidação do conhecimento adquirido. Nesse sentido, a atividade física desempenha um papel fundamental na vida das crianças, proporcionando uma série de benefícios e influenciando diretamente a qualidade de suas habilidades motoras. Conseqüentemente, a prática regular de exercícios contribui para uma melhoria gradual na percepção de competência, mesmo quando mais novos, os alunos ainda não tenham plena consciência de sua própria competência em uma determinada tarefa.

Agradecimentos: Agradeço a Universidade Estadual do Norte do Paraná, ao GEDEMES pela oportunidade de participação e a Universidade Sem Fronteiras pelo fomento da bolsa durante este período.

Referências:

- Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C.; Goodway, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:- bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH Editora, 2013.
- Harter, S. Perfil de autopercepção de crianças. **Jornal Hispânico de Ciências Comportamentais**, 1985.
- Harter, S. **A construção de si: fundamentos desenvolvimentais e socioculturais**. Publicações Guilford, 1999.
- Nobre, G. C.; Valentini, N. C.; Nobre, F. S. S. Habilidades motoras fundamentais, estado nutricional, competência percebida e desempenho escolar de crianças brasileiras em vulnerabilidade social: comparação de gênero. **Abuso e negligência infantil**, v. 80, p. 335-345, 2018.
- Ren, J. *et al.* Practice and nap schedules modulate children's motor learning. **Developmental Psychobiology**, v. 58, n. 1, p. 107-119, 2016.
- Valentini, N. C. Percepções de competência, autoconceito e motivação: considerações para prática esportiva. **Oliveira AAB, Perem GL. Fundamentos Pedagógicos para o programa segundo tempo. Ministério dos Esportes: Porto Alegre: UFRGS**, p. 113-121, 2008.
- Yan, J. H. As crianças se beneficiam de maneira diferente do sono noturno e diurno na aprendizagem motora. **Ciência do movimento humano**, v. 54, p. 297-307, 2017.

Área Temática: Bacharelado.

“SÓ MAIS UM POUQUINHO”: ANÁLISE DO EFEITO DA IMPOSIÇÃO DE UM LEVE AUMENTO NA INTENSIDADE AUTOSSELECIONADA EM RESPOSTAS PSICOFISIOLÓGICAS UTILIZANDO O MODELO REFLEXIVO-IMPULSIVO

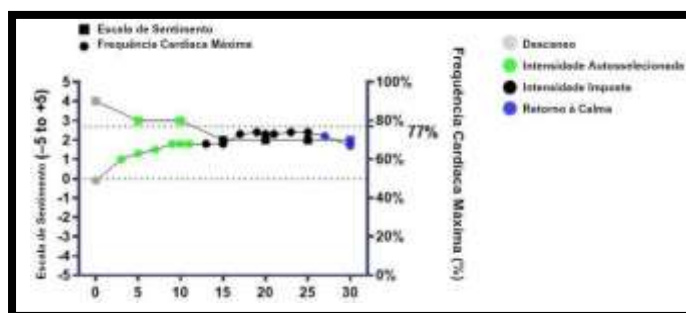
Aline Cecília Ximenes de Andrade Bilbao, Hassan Mohamed Elsangedy, Luciana da Silva Lirani, Gledson Tavares Amorim Oliveira, Kleverton Krinski.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Palavras-chave: Comportamento Sedentário, Atitudes Implícitas e Explícitas, Afeto.

Introdução: Apesar de os benefícios físicos e psicológicos da adoção de um estilo de vida mais ativo estarem amparados em fortes evidências científicas e serem de conhecimento público (WHO, 2020), é fato que mais de um quarto da população mundial permanece sedentária (Guthold et. al., 2018). Esta pesquisa visa investigar o impacto das atitudes implícitas (Strack e Deutsch, 2004) e explícitas (Vries et. al., 2005), prévias à intervenção, no afeto (Hardy e Rejeski, 1983) e na percepção de esforço (Borg, 1982) sentidos pelos participantes durante uma sessão de esteira, na qual os participantes se exercitarão inicialmente a uma velocidade autosselcionada (Ekkekakis, 2009) e posteriormente a uma velocidade imposta (Lind et. al., 2008). **Objetivo:** Investigar a influência das atitudes implícitas e explícitas sobre o afeto e a percepção de esforço sentidos por indivíduos sedentários durante uma sessão de esteira com velocidades autosselcionada e imposta. **Métodos:** Esta foi uma pesquisa transversal e descritiva, tendo como participantes adultos sedentários de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos. Os participantes foram submetidos a uma Sessão de Esteira e ao uso do acelerômetro. Foram verificados os efeitos das variáveis independentes (medidas antropométricas, usando balança e estadiômetro; nível de atividade física, por meio do acelerômetro; atitudes implícitas, por meio do Teste de Associações Implícitas; atitudes explícitas, com o Questionário de Atitudes Explícitas; frequência cardíaca, com monitor de frequência cardíaca) sobre as variáveis dependentes (afeto, com Escala de Sentimento; e percepção de esforço, com Escala de Percepção de Esforço de Borg). **Resultados:** Observou-se que o Afeto dos participantes apresentou leve queda, na magnitude de 2 pontos na Escala de Sentimento, ainda dentro do momento de intensidade autosselcionada da sessão de esteira. De outro lado, o afeto permaneceu inalterado durante a parte da sessão de esteira na qual a intensidade foi imposta.

Figura 1. Comparação entre a Frequência Cardíaca de Reserva e o Afeto durante a Sessão de Esteira com Intensidades Autosselcionada e Imposta



Conclusões: Os resultados encontrados sugerem que o aumento da intensidade da atividade, quando feito de maneira discreta, contínua e ininterrupta, não causou um grande declínio no afeto do participante. Isso sugere que o incremento discreto na intensidade, feito dessa maneira, não acarretará grandes impactos no engajamento à atividade física (William et al, 2008).

Agradecimentos:

Gostaria de agradecer ao meu orientador, Prof. Dr Kleverton, pelo apoio e pela confiança na minha capacidade. Ao Prof. Dr Hassan, por mostrar que a vida é cheia de surpresas boas. Ao Prof. Dr. Gledson e à Prof^a Dr^a Luciana, pelos olhares clínicos, cuidadosos, atentos e cirúrgico. E, não menos importante, gostaria de agradecer à minha família, que me ensina diariamente lições de apoio, amor e inspiração. Vocês não sabem o tamanho da importância de ter cada um de vocês na minha vida.

Referências:

- Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion. **Med Sci Sports Exerc.** 1982;14(5):377-81. PMID: 7154893.
- Ekkekakis P. Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. **Sports Med.** 2009;39(10):857-88. doi: 10.2165/11315210-000000000-00000. PMID: 19757863.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **Lancet Glob Health.** 2018 Oct;6(10):e1077-e1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7. Epub 2018 Sep 4. Erratum in: **Lancet Glob Health.** 2019 Jan;7(1):e36. PMID: 30193830.
- Hardy, C.J.; Rejeski, W.J. Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. **Journal of Sport & Exercise Psychology.** 1989, 11, 304–317
- Lind E, Ekkekakis P, Vazou S. The affective impact of exercise intensity that slightly exceeds the preferred level: 'pain' for no additional 'gain'. **J Health Psychol.** 2008 May;13(4):464-8. doi: 10.1177/1359105308088517. PMID: 18420754.
- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. PMID: 33369898.
- Vries Hd, Mesters I, van de Steeg H, Honing C. The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model. **Patient Educ Couns.** 2005 Feb;56(2):154-65. doi: 10.1016/j.pec.2004.01.002. PMID: 15653244
- Williams DM, Dunsiger S, Ciccolo JT, Lewis BA, Albrecht AE, Marcus BH. Acute Affective Response to a Moderate-intensity Exercise Stimulus Predicts Physical Activity Participation 6 and 12 Months Later. **Psychol Sport Exerc.** 2008 May;9(3):231-245. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.002. PMID:18496608; PMCID: PMC2390920.

Área Temática: Bacharelado

VALIDADE E CONFIABILIDADE DE APLICATIVOS DE SMARTPHONES PARA ANÁLISE DE SALTOS VERTICAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Matheus Ribeiro Quaglio, Michael Inácio dos Santos, Laís Campos de Oliveira, Andreo Fernando Aguiar, Fábio Antônio Néia Martini, Raphael Gonçalves de Oliveira
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Norte do Paraná/ Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde
Universidade Anhanguera/ Unidade de Bandeirantes

Palavras-chave: Aptidão física, Potência, medida.

Introdução: Saltos verticais são amplamente utilizados para avaliação da aptidão física em diversas populações, além de ser um indicador de força, potência, assimetrias de membros inferiores, fadiga e desempenho esportivo (Cates; Cavanaugh, 2009). Para sua avaliação, plataformas de força são instrumentos padrão ouro, porém, é um equipamento de alto custo, pouco acessível e restrito a grandes centros de pesquisa (Buckthorpe; Morris; Folland, 2012). Visto isso, surge como alternativa aplicativos (apps) de smartphones que avaliam os desfechos do salto vertical, além disso, traz como vantagem que são portáteis, financeiramente acessíveis e de fácil manuseio (Sharp; Cronin; Neville, 2019). Com estudos limitados até então, faz-se fundamental verificar a validade e confiabilidade de aplicativos de smartphone que avaliam o salto vertical.

Objetivo: Verificar a validade e confiabilidade de aplicativos de smartphones para medir desfechos derivados dos tipos de salto vertical: *counter movement jump* (CMJ), *squat jump* (SJ) e *drop jump* (DJ). **Métodos:** O presente estudo seguiu as diretrizes do PRISMA para revisões sistemáticas. Uma busca sistematizada foi realizada em 10 de maio de 2023 nas bases de dados PubMed, Embase, CENTRAL, CINAHL e SportDiscus para recuperar estudos que avaliaram a validade e/ou a confiabilidade de apps de smartphone para análise do salto vertical, com a seleção dos estudos, extração de dados e avaliação de qualidade realizados por duplas e os conflitos decididos por um terceiro pesquisador. A qualidade metodológica foi avaliada pela ferramenta COSMIN e a certeza da evidência pelo sistema GRADE modificado. **Resultados:** Inicialmente 2.073 relatórios foram encontrados, após processo de triagem, 16 estudos atenderam os critérios de inclusão. Dos estudos incluídos, foram extraídos os seguintes dados: caracterização dos participantes, instrumento de referência e aplicativo utilizado, tipo de salto vertical, variável analisada e os principais resultados encontrados. A análise de certeza de evidência (tabela 1) pelo sistema GRADE adaptado levou em conta número de estudos, risco de viés, inconsistências, evidências indiretas, imprecisões, classificando a evidência em: muito baixa, baixa, moderada e alta. Pós síntese de análise de dados, foi evidenciado que os apps My Jump, Jumbo e What'sMyVert ofereceram validade e confiabilidade adequadas para mensurar a altura do salto no CMJ, SJ e DJ, e o tempo de voo no CMJ e SJ, com moderada a alta certeza da evidência, enquanto o pico de potência no CMJ, tempo de voo, potência média, RSI e RSR no DJ apresentaram muito baixa a baixa certeza de evidência.

Tabela 1. Avaliação da certeza da evidência pelo sistema GRADE adaptado.

Variável	Avaliação da certeza da evidência					Certeza
	Nº de estudos	Risco de viés	Inconsistência	Evidência indireta	Imprecisão	
Altura no CMJ (cm)	13	não grave	grave ^a	não grave	não grave	⊕⊕⊕○
Tempo de voo no CMJ (ms)	4	não grave	grave ^a	não grave	não grave	⊕⊕⊕○
Pico de potência no CMJ (w)	1	grave ^b	não grave	não grave	muito grave ^c	⊕○○○
Altura no SJ (cm)	5	não grave	não grave	não grave	não grave	⊕⊕⊕⊕
Tempo de voo no SJ (ms)	2	não grave	não grave	não grave	grave ^d	⊕⊕⊕○
Altura no DJ (cm)	6	não grave	não grave	não grave	não grave	⊕⊕⊕⊕
Tempo de contato no DJ (ms)	3	grave ^e	não grave	não grave	muito grave ^c	⊕○○○
Tempo de voo no DJ (ms)	1	não grave	não grave	não grave	muito grave ^c	⊕⊕○○
Potência média no DJ (w)	1	muito grave ^f	não grave	não grave	muito grave ^c	⊕○○○
RSI no DJ	3	muito grave ^e	grave ^g	não grave	grave ^d	⊕○○○
RSR no DJ	1	muito grave ^h	não grave	não grave	muito grave ^c	⊕○○○

Explicações da avaliação da certeza da evidência: a. O estudo de Rago et al. (2018) apresentou uma inconsistência nas medidas de validade que não foi possível explicar; b. O estudo não apresentou validade de critério satisfatória; c. Amostra < 50 participantes; d. Amostra entre 50-100 participantes; e. A maior parte dos estudos levantaram dúvidas quanto ao risco de viés; f. Apenas um estudo que levantou dúvidas quanto ao risco de viés; g. O estudo de Rogers et al. (2019) apresentou uma inconsistência nas medidas de confiabilidade que não foi possível explicar; h. Apenas um estudo com alto risco de viés. RSI: índice de força reativa; RSR: taxa de força reativa. Itens ocultos na tabela: N° de participantes e correlação mínima e máxima.

Conclusões: Avaliação do CMJ, SJ e DP por aplicativos de smartfone devem considerar apenas as medidas de altura do salto e tempo de voo (exceção para o DJ). Outros desfechos necessitam ser melhor investigados.

Agradecimentos: Ao Grupo de Pesquisa em Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho Humano – GPASD.

Referências:

CATES, William; CAVANAUGH, John. Advances in rehabilitation and performance testing. **Clinics in Sports Medicine**, v. 28, n. 1, p. 63-76, 2009.

BUCKTHORPE, Matthew; MORRIS, John; FOLLAND, Jonathan P. Validity of vertical jump measurement devices. **Journal of sports sciences**, v. 30, n. 1, p. 63-69, 2012.

SHARP, Anthony P.; CRONIN, John B.; NEVILLE, Jonathon. Using smartphones for jump diagnostics: A brief review of the validity and reliability of the my jump app. **Strength & Conditioning Journal**, v. 41, n. 5, p. 96-107, 2019.

Área Temática: Licenciatura

A QUANTIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA (PASSOS/DIA) TEM RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA EM ESCOLARES?

Poliana Vitória Godoy, Luciana da Silva Lirani.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Escolares, atividade física, saúde, qualidade de vida.

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), indicou que a promoção de um estilo de vida ativo e níveis adequados de exercício físico, é importante para reduzir o risco de eventos evitáveis adversos à saúde para todas as pessoas e idades. A associação entre ambiente escolar com atividade física (AF) e comportamento sedentário, tem sido avaliada em pré-escolares. As escolas passam a se comprometer com a educação das crianças, tendo como uma de suas ações a promoção da saúde por meio da AF (Pereira, Lanzillotti; Soares, 2010). Sabe-se que a AF no esporte, tem impacto positivo na qualidade de vida (QV) devido aos benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais que proporciona (Guthold *et al.*, 2020). Prévios estudos (Wu *et al.*, 2017), encontraram evidências de que níveis elevados de AF estão associados a maior QV relacionada à saúde, e o comportamento sedentário é inversamente relacionado à QV entre crianças e adolescentes. **Objetivo:** Verificar possíveis relações entre o nível de AF (passos/dias) e a QV em escolares. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem predominantemente quantitativa. Realizado em uma escola municipal na cidade de Cornélio Procópio, com duas turmas de segundo ano (7 a 8 anos) de ambos os sexos (n=40). Os escolares autorizados pelos pais a participarem do estudo, preencheram junto com os pais o Questionário Pediátrico de Qualidade de Vida (PEDS-QL) e durante duas semanas utilizaram o pedômetro (Yamax Digi-Walker SW- 700) em todas suas atividades (retirando somente para atividades de higiene e aquáticas). Os escolares foram orientados a colocar o pedômetro no início do dia e ao final do dia tirar foto do visor do pedômetro (que marcava a quantidade de passos/dia) e mandar para a pesquisadora e depois zerar o pedômetro. Os dados coletados foram tabulados no Microsoft Office Excel e analisados utilizando o software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) com nível de significância estipulado em $p < 0,05$ para todas as análises. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, CAAE: 64231917.6.0000.5196, nº do parecer: 1.998.613. **Resultados:** Foram recrutados 40 escolares, tivemos uma perda amostral devido escolar marcar quilômetros e não na escala passos/dia.

Tabela 1. Correlação de Spearman (r) entre a média de passos/dia e questionário Pediátrico de Qualidade de Vida (Peds-ql) em 39 escolares, após 2 semanas de uso de pedômetros.

	Mean	Sdt. desviation	r	r	sig
Média de passos/dia	3351,55	2587,76	1	-0,56	
Peds-ql	78,64	14,6	-0,56	1	0,37

Na tabela 1 observa-se que não houve correlação entre as variáveis $p > 0,05$, a análise não encontrou resultados significativos relacionando a quantidade de passos que as crianças executam



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

com a avaliação dos escores de QV. Tais resultados podem ser justificados pelo (n) reduzido da amostra, ou mesmo pelo instrumento utilizado para verificar a QV das crianças. Também é possível que o escore geral de QV não seja o melhor índice para esta avaliação. Como sugestão futura recomenda-se analisar além do escore geral, também os domínios específicos da QV. A recomendação da OMS (2020) é que crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade devem praticar pelo menos 60 minutos/dia de AF moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, 2 horas ou menos (por dia) de tempo de tela recreativo e sono de 9 a 11 horas por dia (crianças de 5 a 13 anos) (Tremblay, *et al* 2016). Também é possível medir o nível de AF de uma pessoa através da contagem de passos, um instrumento confiável é o pedômetro. Tudor-Locke *et al.*, (2011), revisaram evidências e concluíram que é recomendado 12.000 a 16.000 passos/dias para meninos e de 10.000 a 14.000 para meninas, nos finais de semana uma diminuição de 2.000 passos/dia. Neste estudo observou-se que os escolares não atingiram a quantidade mínima de passos recomendada, comparando aos outros estudos, podendo isso contribuir para o resultado não significativo do estudo. **Conclusões:** A AF deve ser atraente para aumentar a adesão das crianças, isso é um desafio para pais e professores, pois a AF é um requisito básico para o desenvolvimento e a uma melhor qualidade de vida. Conforme prévios estudos (Guthold *et al.*, 2020) a AF regular contribui para o desenvolvimento físico, psicológico e social, além de formar hábitos saudáveis que podem perdurar durante a vida adulta.

Agradecimentos: Agradeço a escola e aos pais que confiaram na pesquisa, aos alunos que participaram e a professora Doutora Luciana da Silva Lirani pela orientação deste trabalho.

Referências:

- OMS, 2020. Organización Mundial de la Salud. **Directrices de la Sobre Actividad Física y Comportamiento Sedentario**; Organización Mundial de la Salud: Geneva, Switzerland.
- Pereira; Lanzillotti; Soares, 2010. Frequência à creche e estado nutricional de pré-escolares: uma revisão sistemática. **Rev Paul Pediatr.**; 28 :366–372.
- Guthold *et al.*, 2020. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **Lancet Child Adolesc.** 4, 23–35.
- Wu *et al.*, 2017. The importance of health behaviours in childhood for the development of internalizing disorders during adolescence. **BMC psychology**, v. 5, n. 1, p. 1-10.
- Tremblay; Carson; Chaput, 2016. Introduction to the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. **Appl Physiol Nutr Metab.** 2016;41:iii-iv.
- Tudor-Locke., *et al* 2011. How many steps/day are enough? for children and adolescents. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 1-14.

Área Temática: Licenciatura

BRINCADEIRAS E JOGOS AFRICANOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA VIVENCIADO NO PIBID

João Henrique Pereira Gomes, Layane Victoria Silva Machado, Luana Gabriela Marques da Silva, Nadia Macedo da Silveira, Samuel Henrique Campanha, Izabel Cristina Diogo de Moraes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação Básica, Cultura africana, Ludicidade.

Introdução: Este resumo é resultado de experiências vivenciadas por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Para a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017), as brincadeiras e jogos são ferramentas de ensino que promovem conhecimentos e valores culturais. Através das brincadeiras, as crianças aprendem de forma prazerosa, socializando com outras crianças e adultos e participando de diversas experiências lúdicas. A unidade temática "Brincadeiras e Jogos" (Santos, 2018), explora atividades voluntárias realizadas dentro de limites específicos de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência, combinados coletivos e pela apreciação do ato de brincar em si (Soares, 2009). Trazendo em foco os jogos e brincadeiras africanas podemos dizer que são mais do que simples diversão, sendo expressões autênticas da cultura africana. Eles refletem a história, valores e tradições dos diversos povos do continente. Além do entretenimento, servem como ferramentas para o ensino, desenvolvimento social e fortalecimento da identidade cultural. Tendo algumas características como diversidade, riqueza cultural e desenvolvimento social, podendo trazer e citar "A Amarelinha Africana" (Teca-Teca) como um dos jogos africanos mais tradicionais, um jogo tradicional moçambicano que se destaca pela musicalidade e ritmo contagiante. Diferencia-se da amarelinha clássica por utilizar movimentos corporais sincronizados com a música ou palmas. **Objetivo:** Relatar a experiência de vivenciar jogos e brincadeiras africanas durante o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), com foco na amarelinha africana. **Métodos:** Durante o programa, foram ministradas duas aulas com foco na amarelinha africana. Um dos diferenciais dessa amarelinha é que duas crianças pulam ao mesmo tempo. Ou em grupos de dois em dois. Cada participante começa a brincadeira de um lado do gráfico, com cada pé em um quadrado. Eles devem pular para os quadrados à direita ao mesmo tempo, e fazem dessa forma até chegar do outro lado, pode ser feito também de formas personalizadas para brincar. A metodologia lúdica propõe justamente isso. A partir dela, a criança aprende e compreende conteúdos por meio de jogos e brinquedos. Como as brincadeiras significam prazer para as crianças, o momento de aprender também usará essa tática para chamar a atenção delas. **Resultados:** Jogos como a amarelinha africana auxiliam em diversas áreas do desenvolvimento das crianças, como o desenvolvimento da coordenação motora grossa das crianças, ajudando-as a controlar seus movimentos com precisão, e também a lateralidade, pois ao pular entre quadrados usando ambos os lados do corpo aprimora a compreensão e a coordenação dos dois lados do corpo das crianças. É necessário para a prática da amarelinha, ritmo e sincronização, o que auxilia às crianças que têm dificuldade, pois a necessidade de pular no mesmo ritmo que o parceiro melhora a percepção rítmica e a capacidade de sincronização das crianças. A atividade executada em pares incentiva as crianças a coordenarem seus movimentos com os de outra pessoa, promovendo habilidades de trabalho em equipe e cooperação. Jogar em



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

grupos requer que as crianças trabalhem juntas, promovendo habilidades sociais e a importância do trabalho em equipe. As crianças aprendem a se comunicar de maneira eficaz para coordenar seus movimentos e garantir que ambos sigam o ritmo e os padrões corretos. A amarelinha africana traz resultados bons para a aprendizagem e desenvolvimento das crianças durante as aulas e a metodologia lúdica abordada, ao utilizar jogos e brincadeiras, torna o processo de aprendizagem mais agradável e eficaz. As crianças tendem a reter melhor a informação e a desenvolver habilidades de forma mais natural quando estão se divertindo. **Conclusões:** A experiência vivenciada através do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) no Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física da UENP, com foco nas brincadeiras e jogos africanos, especialmente a amarelinha africana, demonstrou que tais atividades são eficazes para o desenvolvimento das crianças. Esses jogos promovem o desenvolvimento da coordenação motora grossa, lateralidade, ritmo, sincronização e habilidades sociais. Ao aprenderem de forma lúdica, as crianças se divertem e, ao mesmo tempo, desenvolvem competências importantes. Em conclusão, a experiência relatada evidencia que a integração de jogos tradicionais africanos, como a amarelinha africana, no ambiente escolar, proporciona uma abordagem educativa rica e envolvente, que promove o desenvolvimento integral das crianças, valorizando ao mesmo tempo a diversidade cultural.

Agradecimentos: Professora Izabel Cristina Diogo de Moraes, ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- SANTOS, S. M. dos. Jogos e brincadeiras africanas na educação física escolar: propostas para a prática pedagógica. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte e Lazer**, v. 12, n. 3, p. 449-460, 2018.
- SOARES, M. B. **Brincar: um direito fundamental da criança**. São Paulo: Cortez, 2009.

Área Temática: Licenciatura

DESENVOLVIMENTO FÍSICO-MOTOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE ESPORTES COLETIVOS E DE RAQUETES

Joice Amadeu Mendes, Bianca de Oliveira Kanasiro Mazzuchelli, Mariane Aparecida Coco, Silvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Esportes; Desenvolvimento físico-motor; Crianças.

Introdução: A prática esportiva é um hábito que pode ser incorporado ainda na infância para auxiliar na promoção de saúde e melhorias no estilo de vida. (Santos, 2021). Crianças em idade escolar podem obter benefícios, não apenas motores, mas cognitivos, afetivos e sociais com a participação em atividades esportivas. Portanto, este projeto analisou o desenvolvimento físico-motor de crianças e adolescentes, que frequentam as atividades dos projetos do Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esportes e Saúde, especificamente os esportes coletivos e de Mini Tênis. As práticas esportivas são imprescindíveis para crianças e adolescentes, por proporcionarem melhora no desenvolvimento motor e auxiliarem na aquisição de novas habilidades motoras (Brum, Campos, 2004; Donnely, Gallahue, 2008). **Objetivo:** Analisar a influência dos jogos coletivos e esportes com raquetes no desenvolvimento físico-motor de crianças e adolescentes. **Métodos:** A pesquisa possui uma abordagem descritiva longitudinal. A população foi composta por crianças e adolescentes com idade entre 7 e 16 anos, participantes do “Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes”, que praticam as modalidades de Voleibol, Mini-Tênis, Futsal, Handebol e Basquetebol. Antes de iniciar a pesquisa os participantes foram informados dos propósitos, riscos e benefícios que o estudo apresentava e caso quisessem, poderiam deixar de participar a qualquer momento. Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa, foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para os responsáveis legais assinarem e o Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE) para os participantes. Foram utilizados o teste do PROESP-Br (2021), para indicadores de aptidão física relacionada à saúde que incluem: Índice de Massa Corporal (IMC), Envergadura, Perímetro da Cintura (PC), Relação cintura-estatura (RCE), Flexibilidade (Sentar e Alcançar), Abdominais em 1 minuto e da aptidão física relacionada ao desempenho Esportivo (Gaya; Gaya, 2016), Corrida / Caminhada de 6 minutos, Corrida de 20 metros, Corrida de 20 metros, Salto horizontal, Arremesso de medicineball e Quadrado 4x4 (Teste de Agilidade). As coletas de dados foram realizadas no segundo semestre de 2023, em três momentos distintos. Na primeira avaliação, participaram 80 escolares, na segunda 74 e na terceira 66. Utilizou-se o programa estatístico SPSS 26.0. O critério de significância estatística estabelecido foi de 5%. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva. Para normalidade dos dados utilizou-se Kolmogorov-Smirnov. Para comparação das médias, utilizou-se do teste Kruskal-Wallis para amostras independentes, pela rotatividade de participantes. Para comparações de proporções utilizou-se o teste de Qui-quadrado. **Resultados:** Em relação aos dados antropométricos e aptidão física relacionado a saúde, é possível observar que foram registrados valores significativos (p -valor $\leq 0,05$) para RCE; IMC; Corrida de 6 min; Sentar e alcançar; Arremesso de medicineball; Corrida de 20 metros ($<0,001$); Salto horizontal; Teste do Quadrado 4x4. Em relação as proporções e prevalências da aptidão física relacionado a saúde, os resultados foram significativos para o RCE (0,041) e Corrida de 20 metros ($<0,001$). As proporções e prevalência da aptidão física relacionado



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ao desempenho esportivo, apresentaram resultados significativos para Resistência Muscular Localizada (0,004) e Potência de membros inferiores (0,029). **Conclusões** As modalidades esportivas do “Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes” proporcionam a vivência de atividades lúdicas, recreativas e jogos, com ênfase no desenvolvimento das habilidades básicas das crianças, de modo que elas despertem interesse e se divirtam ao participar de atividades esportivas. No projeto foram realizados testes em três ocasiões diferentes, no entanto neste estudo foram analisados e comparados apenas dois deles e, indicaram que estas práticas esportivas têm impactado de forma positiva e significativa no desenvolvimento motor dos participantes.

Agradecimentos:

Deixamos nossos agradecimentos à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Esporte e Saúde (GEDMES) e ao Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, pela oportunidade de atuação e aprendizagem e à Fundação Araucária pelo apoio aos bolsistas.

Referências:

CAMPOS, Wagner de; BRUM, Vilma Pinheiro da Cruz. Criança no esporte. **Curitiba: Os Autores**, v. 1, 2004.

DE OLIVEIRA SANTOS, Givanildo; BAGESTÃO, Vinícius Silva; DA SILVA, Sebastião Lobo. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021.

GALLAHUE, David L.; DONNELLY, Frances Cleland. **Educação física desenvolvimentista para todas as crianças**. Phorte, 2008.

GAYA, Anelise Reis et al. Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br: Manual de medidas, testes e avaliações. 2021



Área Temática: Licenciatura

DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES

Yasmin Caroline Nunes da Rosa Pereira, Joice Amadeu Mendes, Walcir Ferreira Lima, Sílvia Bandeira da Silva Lima, Mariane Aparecida Coco, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Destreza Motora, Atividade física, Estudantes

Introdução: A prática de atividades esportivas no ambiente escolar contribui para o desenvolvimento humano, de forma global e, pode contribuir diretamente com o desenvolvimento motor quando trabalhada de forma organizada e planejada (POUBEL, 2014). Entretanto, não só a Educação Física escolar é importante para o desenvolvimento, mas a prática de atividades esportivas fora do ambiente escolar pode trazer muitos benefícios, a exemplo do projeto *Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Esporte e Saúde (GEDMES)* que oferta várias modalidades esportivas. As aulas são aplicadas pelos acadêmicos do curso de Educação Física tanto no polo de *Centro de Ciências da Saúde* como em escolas públicas do município de Jacarezinho, aberta para a população de segunda a quinta-feira. **Objetivo:** Identificar o nível de desenvolvimento motor de praticantes e não praticantes de Educação Física no ambiente escolar em relação aos praticantes de outras atividades esportivas fora da escola. **Métodos:** A pesquisa possui uma abordagem descritiva longitudinal. A população amostrada foi composta por 41 alunos com idade entre 7 e 10 anos, sendo 21 matriculados no Ensino Fundamental da rede pública e 20 integrantes do projeto de extensão *“Esportes na UENP para crianças e adolescentes”*. A coleta de dados foi realizada ao final do primeiro semestre de atividades, para o comparativo entre as habilidades motoras dos escolares, que participam apenas das aulas de Educação Física e escolares que praticam atividades extraescolares. O instrumento de medida utilizado foi o Teste do Desenvolvimento Motor Amplo 3ª Edição (TGMD-3) (ULRICH, 2013), utilizado na avaliação das habilidades motoras fundamentais em crianças de idades entre 3 e 10 anos. O teste foi dividido em duas subescalas uma para habilidades locomotoras (correr, galopar, saltar com um pé, salto horizontal, skip e deslizar) e outra para habilidades de manipulação de objetos (rebater com as duas mãos, rebater com uma mão, quicar, pegar, chutar, arremesso por cima e lançamento por baixo). Os resultados foram registrados de acordo com os critérios estabelecidos para cada habilidade, permitindo avaliar o desempenho da criança em relação a um padrão normativo para a faixa etária da criança. **Resultados:** Aproximadamente (45%) dos alunos envolvidos em esportes educacionais, apresentaram habilidades motoras correspondentes a alunos de um ano à frente do esperado. Além disso, 55% obtiveram um quociente motor na média, e 25% deles superaram a média esperada para sua faixa etária. **Conclusão:** Neste sentido, para promover um desenvolvimento motor saudável e habilidoso em crianças e adolescentes recomenda-se incentivar a prática de atividades esportivas, tanto no contexto escolar como também fora dele.

Agradecimentos: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), Fundação Araucária, Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, Grupo de Estudos em



Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES), pela oportunidade de atuação e de aprendizagem e Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

ULRICH, D. A. The test of gross motor development-3 (TGMD-3): Administration, scoring, and international norms. **Spor Bilimleri Dergisi**, v. 24, n. 2, p. 27-33, 2019.

POUBEL, H. Z. **A importância da disciplina de educação física para o desenvolvimento motor e cognitivo da criança**. 2014. Monografia (Livre-docência) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Ariquemes, 2014.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE NA UENP

Bianca de Oliveira Kanasiro Mazzuchelli, Joice Amadeu Mendes, Mariane Aparecida Coco, Walcir Ferreira Lima, Silvia Bandeira da Silva Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividade física, Iniciação Esportiva, Crianças.

Introdução: Desde a infância a criança pratica movimentos como correr, saltar, arremessar. Essas são algumas das habilidades de locomoção e manipulação, que estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento motor do indivíduo, inicialmente essas habilidades, são realizadas de forma “grosseira”, mas conforme o indivíduo recebe estímulo e o tempo de prática, ocorre o aprimoramento significativo, proporcionando melhoras para o seu desenvolvimento global (Gallahue; Ozmun, 2013). Em qualquer idade, atividade física é uma prática importante para o cuidado da saúde, prevenção de doenças, bem-estar e desenvolvimento psicomotor, expondo uma associação com o balanço energético e o controle da massa corporal. (Who,2009; Humphreys, 2014). Dessa forma, o Esporte na UENP possui aulas de iniciação esportiva, a qual proporciona os primeiros contatos da criança ao esporte, de maneira que possa praticar atividades pré-desportivas de diversas modalidades, colaborando de forma global no desenvolvimento da criança. **Objetivo:** Identificar os benefícios da participação de crianças e adolescentes praticantes de iniciação esportiva no Projeto Esporte na UENP. **Métodos:** O Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes oferece 10 modalidades esportivas, incluindo a iniciação esportiva, com aulas programadas para todas as segundas e quartas-feiras. Atualmente possui uma turma das 18:00 às 18:50, com a faixa etária entre cinco e quatorze anos, a turma é composta em média por 25 alunos. As aulas têm como objetivo de oferecer a vivência lúdica utilizando como base atividades recreativas e pré-desportivas, dessa maneira trazendo um foco e estimulando as habilidades motoras trabalhando habilidades locomotoras (andar; correr; saltar; saltitar; escorregar; escalar; desviar) manipulativas (arremessar; quicar; chutar; lançar; rebater; cabecear; agarrar; rolar) e de estabilização (flexionar; equilibrar; estender; girar). Os materiais utilizados variam de acordo com o planejamento e tipo de aula, visando estar sempre de acordo com a faixa etária e desenvolvimento motor de cada aluno. Os Materiais mais utilizados: diferentes tipos de bolas, tamanhos e materiais; bambolês; cones; cordas; balões; escada de agilidade; raquetes. Além disso, as aulas acontecem em diversos ambientes, como a quadra, campo, sala de aula e tatame. Os participantes são avaliados a cada trimestre por meio do teste *Movement Assessment Battery for Children Second Edition* (MABC-2) é um teste motor que avalia três categorias de habilidades: Destreza Manual, Lançar e Receber e Equilíbrio. Sendo que até o momento realizou-se apenas uma avaliação, no mês maio de 2024. **Resultados:** O projeto Esporte na UENP, iniciou em março de 2022, atualmente oferta 10 modalidades. A iniciação esportiva faz parte de uma dessas modalidades do projeto, a turma possui 25 alunos, com faixa etária entre 5 a 14 anos. Essa modalidade busca proporcionar benefícios ao desenvolvimento motor do aluno e na interação social, respeitando o tempo e a faixa etária de cada um para não obter uma especialização precoce. Além disso, as aulas têm como foco desenvolver o interesse dos alunos por meio de jogos e brincadeiras, enfatizando uma metodologia



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

em que aprendem sobre os esportes, apenas brincando. Ao iniciar o projeto, o desempenho dos alunos eram abaixo do que era esperado, entretanto atualmente é notado uma evolução significativa em relação ao desempenho deles, além de se sentirem mais interessados em realizar práticas esportivas. Assim, podemos observar que essa abordagem gera repercussões positivas não somente no âmbito da aprendizagem, mas na possibilidade de contribuir com atitudes que lhes permitam adotar um estilo de vida fisicamente ativo, além de proporcionar benefícios para a saúde a médio e longo prazo, estimulando a melhora da qualidade de vida e desenvolvendo o interesse pelo esporte desde a infância. **Conclusões:** Sendo assim, as aulas de iniciação esportiva oferecem uma experiência que combina atividades lúdicas, recreativas e pré-desportivas, com foco no desenvolvimento das habilidades motoras. Isso não apenas facilita o desempenho em esportes coletivos e individuais, mas também torna a prática esportiva mais divertida e envolvente para os participantes. O projeto não está apenas desenvolvendo a melhora motora da criança, mas, também a parte desocialização, ajudando-os a se sentirem mais à vontade em socializar com outras pessoas, tendo oportunidade de conhecer pessoas novas e de diferentes faixas etárias, assim o aluno se sente mais interessado em estar no ambiente e na realização dos esportes.

Agradecimentos: Deixo meus agradecimentos ao programa Universidade Sem Fronteiras, a Universidade Estadual Norte do Paraná (UENP) e ao Grupo em Desempenho Motor Educação Esporte e Saúde (GEDMES).

Referências:

- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: **Phorte**, 2013.
- HENDERSON, S; SUGDEN, D; BARNETT, A. Movement assessment battery for children—second edition. **London: Psychological Corporation**, 2007.
- HUMPHREYS, B. R.; MCLEOD, L; RUSESKI, J. E. Physical activity and health outcomes: evidence from Canada. **Health economics**, v. 23, n. 1, p. 33-54, 2014.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks**. World Health Organization, 2009.

Área Temática: Licenciatura

**JOGOS DE MATRIZES AFRICANAS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA PIBID**

Maria Vitória Sanches dos Santos, Kawan Yoshio Oliveira Ikeda, Igor Vinicius Pimenta de Oliveira, Luiz Felipe Mendes, Dayane Belalva de Araújo; Prof.^a Izabel Cristina Diogo.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ensino Fundamental I, Educação Física, Jogos de Matrizes Africanas.

Introdução: Por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), que é uma iniciativa do Ministério da Educação (MEC) e que visa incentivar a formação de professores em nível superior, foi possível implementar e experienciar algumas atividades, pois o PIBID oferece aos alunos de graduação a oportunidade de desenvolver habilidades de pesquisa e extensão, aplicar os conhecimentos adquiridos na graduação na prática e conhecer a realidade da escola básica (BRASIL, 2013). Nesse contexto, o trabalho foi realizado com os jogos de matrizes africanas são atividades lúdicas que transcendem o simples entretenimento, estão enraizados em saberes ancestrais e tradicionais, esses jogos carregam consigo valores, histórias que enriquecem a cultura afro-brasileira e a herança cultural. Mais do que brincadeiras, representam formas de expressão, comunicação, educação e desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e motoras (SANTOS, 2016). De acordo com a Base Nacional Comum curricular (BNCC), no componente curricular Educação Física, pois reconhece a importância dos jogos de matrizes africanas como ferramentas para a promoção da diversidade cultural, do respeito às diferenças e da construção de uma sociedade mais justa e inclusiva, apresenta orientações para o ensino dos jogos de matrizes africanas na Educação Física, incentivando seu uso como recurso pedagógico em diferentes contextos, são importantes para a construção de uma educação mais diversa, inclusiva, valorizando a cultura afro-brasileira e africana, através desses jogos, podemos promover o diálogo intercultural, combater o racismo e construir uma sociedade mais justa (NASCIMENTO, 2014). **Objetivo:** Promover o conhecimento e o respeito à diversidade cultural Afro-Brasileira e Africana através da exploração de seus jogos tradicionais e atividades lúdicas. **Métodos:** O presente relato de experiência e práticas docentes surgiu a partir das aulas planejadas para o PIBID, onde foi aplicada na Escola Municipal Prof^o Francisco Dias Negrão localizada em Ourinhos /SP, desenvolvida da unidade temática de Jogos e Brincadeiras dando ênfase aos jogos de matrizes africanas, com os alunos dos 4^{os} e 5^{os} ano do ensino fundamental, abrangendo crianças com idade entre 8 a 11 anos, totalizando 5 turmas, com aproximadamente 25 alunos cada turma. As aulas de Educação Física eram realizadas duas vezes por semana, com duração de 55 minutos cada. As atividades foram planejadas com o objetivo de oportunizar o conhecimento e a valorização da cultura afro-brasileira e africana, bem como proporcionar vivências práticas e experiências dos jogos de matrizes africanas e todo seu contexto histórico. **Resultados:** Observou-se resultado positivo em algumas áreas, o conhecimento, o engajamento e aprendizagem, a importância e a valorização da cultura Afro-Brasileira e africana, de forma prática, promovendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e sociais com interação dos colegas, impactando de maneira positiva no ambiente escolar.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Conclusões: O trabalho realizado na implementação de jogos de matrizes africanas nas aulas de Educação Física, de acordo com BNCC, promoveu a diversidade cultural e contribuiu para a construção de uma sociedade mais inclusiva e justa. A inclusão desses jogos não só enriquece o currículo, mas também valoriza a cultura afro-brasileira e africana, combatendo estereótipos e preconceitos, tais atividades como a Mancala e a Capoeira não apenas desenvolvem habilidades motoras e cognitivas, mas também fomentam o respeito à diversidade e a cooperação entre os alunos, mostrando que a integração de jogos tradicionais e atividades lúdicas podem ser uma ferramenta poderosa na promoção da interculturalidade e no combate ao racismo. Em síntese, demonstra-se que a Educação Física pode ser um meio eficaz para valorizar a diversidade cultural, desenvolvendo competências socioemocionais e construindo uma sociedade mais justa e igualitária.

Agradecimentos: Nossos agradecimentos a toda equipe pedagógica da Escola Municipal de Ensino Fundamental Profº José Dias Negrão, ao CNPq, à Fundação Araucária, à Capes e a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 16 de jun. 2024.

BRASIL. **Ministério da Educação. Portaria nº 096, de 18 de julho de 2013.** Regulamenta o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). Brasília, DF, 2013. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/pibid> Acesso em: 14 de jun. 2024

NASCIMENTO, E. S. de. **Os jogos de matrizes africanas na educação física escolar: um estudo de caso.** Motriz: Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 445-456, set./dez. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/17895>. Acesso em: 20 jun. 2024.

SANTOS, P. E. dos. **Brincando com os ancestrais: os jogos de matrizes africanas na educação infantil.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 21, n. 65, p. 345-362, set./dez. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/wfgxVmcr4QQ8hpBd4fw3TcN/>. Acesso em: 20 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE NA UENP PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES – MODALIDADE DE FUTSAL

Kauê dos Santos Seramim, Mariane Aparecida Coco, Sílvia Bandeira da Silva Lima, Almir de Oliveira Ferreira, Walcir Ferreira Lima, Flávia Évelin Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Prática esportiva, Desenvolvimento Motor, Aptidão Física.

Introdução: Muitos adolescentes brasileiros não atingem as recomendações de aptidão física relacionada à saúde (Guedes et al., 2012). As transformações anatômicas, fisiológicas e a quantidade de atividade física habitual são fatores que influenciam nos níveis de aptidão física de crianças e adolescentes (Farias et al., 2010). Assim como diz Pereira (2013) a exposição à inatividade física durante a infância e adolescência se torna estável durante a vida adulta no futuro. Os estudos que avaliam aptidão física de crianças e adolescentes têm ganhado destaque. Diversos fatores têm impulsionado o interesse de profissionais da saúde na aptidão física, incluindo o aumento do sedentarismo e a redução da atividade física em crianças e adolescentes durante o período escolar. Em decorrência disso, nas últimas décadas, diversas áreas de pesquisa vêm se empenhando em identificar elementos que podem ter uma influência significativa sobre atividade física dos adolescentes, destacando a importância do ambiente em que estão inseridos, na qual, pode influenciar não só o desempenho motor, mas também aspectos sociais, emocionais e cognitivo. A participação desportiva engaja a criança em uma atividade prazerosa, proporcionando-lhes um bem-estar, saúde, desenvolvimento social, cognitivo e motor (Vandorpe et al., 2012).

Objetivo: Oferecer a crianças e adolescentes a oportunidade de aumentar os níveis de atividades físicas e desenvolver o interesse pelo esporte, especificamente futsal, desde os anos iniciais, além de ensinar as técnicas, táticas e o coletivo da modalidade de forma lúdica. **Métodos:** O Projeto esporte na UENP para crianças e adolescentes, conta com 10 modalidades incluindo o futsal. As aulas são ministradas às terças e quintas-feiras, das 10:00 às 11:00, e conta com uma média de 8 alunos, e 16:00 às 17:00, com média de 20 alunos, na faixa etária de três a treze anos. As aulas proporcionam aos participantes uma experiência lúdica e prática das técnicas da modalidade, sempre levando em consideração os limites e a faixa etária de cada um. São desenvolvidos planos de aula que oferecem atividades destinadas a incentivar habilidades motoras fundamentais, tais como agilidade, coordenação, equilíbrio, percepção de tempo-espço, além de promover a cooperação entre os alunos, e incluir aspectos táticos e técnicos da modalidade e o jogo global. Bolsistas acadêmicos são responsáveis pelo planejamento, estruturação e condução das aulas, com a supervisão de profissionais formados e professores coordenadores/orientadores. Além do mais, são realizadas reuniões semanais com os acadêmicos bolsistas que atuam no projeto, professores e monitores, visando o aprimoramento e planejamento para futuras atividades. Essas reuniões são dirigidas dentro do Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Esporte e Saúde (GEDMES), ocorrendo frequentemente às quartas-feiras, das 13:30 às 15:00. **Resultados:** O projeto Esporte na UENP, teve início em março de 2022 e inclui além do futsal outras nove modalidades (Judô, Mini Tênis, Ballet, Natação, Handebol, Vôlei, Xadrez, Basquete e Iniciação Esportiva), contando com aproximadamente 35 participantes. A frequência nas aulas propicia maior



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

domínio da prática esportiva e aprimoramento das habilidades requeridas ao longo do tempo. Isso ocorre, pois, o futsal demanda habilidades e movimentos específicos e complexos. Vem sendo realizado a cada trimestre do ano dentro das aulas de futsal, uma avaliação utilizando o “*Movement Assesment Battery for Children*” (MABC-2), um teste motor que avalia três categorias de habilidades (destreza manual, lançar e receber e o equilíbrio). Observa-se ao longo da realização do projeto, que os participantes obtiveram uma melhora nas suas habilidades motoras, no relacionamento social com os pares e professores, comportamento e, principalmente, motivação nas aulas. **Conclusões:** As aulas de futsal proporcionam aos alunos uma vivência da prática esportiva, utilizando o aspecto lúdico como fundamento para a aprendizagem, interação e maior interesse, reduzindo assim o tempo no comportamento sedentário e proporcionando oportunidades para a prática de atividade física. Além disso, as interações nas aulas com outros alunos promovem uma boa socialização, beneficiando dos aspectos coletivos que contém na modalidade. Com isso, contribuindo para o aprimoramento físico e psicomotor dos alunos.

Agradecimentos: Nossos sinceros agradecimentos são direcionados à Fundação Araucária pelo apoio oferecido ao Projeto Esporte na UENP que possibilitou nosso aprendizado. Também agradecemos à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).

Referências:

- BARBOSA, V. L. P. Prevenção da obesidade na infância e Adolescência: exercícios, nutrição e psicologia. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.
- FARIAS, E. S.; CARVALHO, W. R. G.; GONÇALVES, E. M. GUERRA-JÚNIOR, G. Efeito da atividade física programada sobre a Aptidão física em escolares adolescentes. **Rev. Bras Cineantropometria e Desempenho Hum**, v.12, p.98-105, 2010.
- GUEDES, D. P.; NETO, J. M.; LOPES, V. P.; SILVA, A. J. HealthRelated Physical Fitness Is Associated With Selected Sociodemographic and Behavioral Factors in Brazilian School Children. **J. Phys. Act. Health**, v.9, n.4, p.473-80, 2012.
- PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E APTIDÃO MOTORA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.7, n.39, p.309-316, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura.

RESGATE CULTURAL: O RESSIGNIFICAR DAS BRINCADEIRAS INDÍGENAS E AFRICANAS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NA ESCOLA EMEF PROFESSOR FRANCISCO DIAS NEGRÃO EM OURINHOS-SP

Isadora Dalva Raide, Giulia Capasso e Silva, Maria Paula Leite Carvalho,
Sofia Alves Santos, Izabel Cristina Diogo de Moraes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Cultura; diversidade; inclusão social.

Introdução: Como alerta Kishimoto (2011) quando o professor organiza qualquer tipo de atividade lúdica ele deve levar em consideração a diversidade cultural, pois a brincadeira desenvolve o senso estético da criança e a sua apreciação sobre o mundo. Na brincadeira de casinha, por exemplo, a criança utiliza os conhecimentos adquiridos sobre onde dorme um bebê, o que se usa para cozinhar e o que se come. Brincando de salão de beleza a criança é levada a observar a forma dos cabelos e a cor da pele, entre outros traços físicos, estabelecendo o que é belo e o que não é. Em qualquer situação lúdica é possível propor atividades que auxiliem a criança no aprendizado do respeito à diversidade e que permitam que as próprias crianças negras se sintam inseridas e respeitadas. Partindo dos argumentos de Kishimoto (2011), podemos inferir que ao propor atividades lúdicas que se nutrem da cultura africana e afro-brasileira, propiciando a aprendizagem e o respeito à diversidade étnica, contribuindo para construção de uma identidade positiva dos alunos negros. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi relatar a experiência vivenciada a partir do PIBID, em atividades de matriz indígena e africana, desenvolvidas nas aulas de Educação Física para alunos do 4º e 5º ano do Ensino Fundamental em uma escola da rede Municipal de Ensino do município de Ourinhos/SP. **Métodos:** O presente relato de experiência surgiu a partir de práticas viventes, realizadas a partir do PIBID, no 1º bimestre letivo de 2024, na Escola Municipal Professor Francisco Dias Negrão, na cidade de Ourinhos/SP. As atividades foram planejadas para os alunos do 4º e 5º ano dos anos iniciais do ensino fundamental, abrangendo crianças com idade entre 8 a 10 anos, totalizando aproximadamente 120 escolares. As aulas de Educação Física foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 55 minutos cada. No início do mês de março foram apresentadas aos alunos as atividades, planejadas pelo orientador, e supervisor, em conjunto com os 8 estagiários, do projeto PIBID. Nessas aulas foram desenvolvidos diversos jogos e brincadeiras que serão apresentados posteriormente neste relato. Nessas aulas também ocorreu a contextualização da origem de cada atividade e sua matriz. Foram confeccionados 8 planos de aula, sendo um por estagiário, contendo as brincadeiras das aulas que foram realizadas na quadra poliesportiva da escola. Além disso, alguns materiais foram utilizados para a execução dos planos, tais como cones, cordas e bambolês. **Resultados:** Para a introdução sobre a temática tratada neste relato, foi realizada uma roda de conversa na qual foi perguntado aos alunos em sala de aula, se eles conheciam alguma brincadeira de matriz indígena ou africana. Os relatos foram ouvidos e em seguida foi proposto um circuito com 5 brincadeiras sendo “arranca mandioca”, “Da-Ga”, “cabo de



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

guerra”, “amarelinha africana”, “pula feijão”. Os alunos tinham cerca de 7 minutos para participar de cada estação. Observamos que eles foram mais interativos com o desenvolvimento da brincadeira “arranca mandioca” onde eles formavam uma fila, e o primeiro se agarrava na trave os demais entrelaçaram os braços na barriga do que está na frente. Um participante é designado para “arrancar” os outros da fila, começando pelo último. O objetivo é manter a estrutura da fila enquanto alguns são retirados. E também pula feijão, que foi adaptado com corda e um bambolê amarrado na ponta. Os alunos formavam um círculo onde ficava um aluno no centro, rodando a corda enquanto os demais pulavam, sendo assim quem pisasse no bambolê era o próximo a ir no meio. **Conclusões:** Os jogos e brincadeiras das matrizes indígenas e africanas enriquecem o currículo, fortalece a identidade cultural dos alunos e contribui para um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná por proporcionar o envolvimento e desenvolvimento da produção científica durante a jornada acadêmica, a CAPES pela oportunidade e fomento a bolsa, a nossa Orientadora Professora Mst. Izabel Cristina Diogo de Moraes e a todos que fizeram parte desse trabalho.

Referências:

KISHIMOTO, T. M.; Brinquedos e brincadeiras na Educação Infantil. **Seminário Nacional: Currículo em Movimento – Perspectivas Atuais**. Belo Horizonte, 2010 Anais; 2010. Disponível em: <portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&task> . Acesso em 20 de junh.2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura.

VIVÊNCIAS E INTERESSES DOS ESTUDANTES SOBRE A UNIDADE TEMÁTICA LUTAS NA ESCOLA

Elder dos Santos Silva, Adrian Gabriel da Silva, Wayne Ferreira de Faria
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Interesse; Lutas; Ensino Médio.

Introdução: As lutas são manifestações inseridas na esfera da cultura corporal que contribuem para o desenvolvimento de competências motoras essenciais como lateralidade, noção corporal, espacial e temporal, coordenação geral, dentre outras. Também pode ser desenvolvido aspectos cognitivos como raciocínio, atenção e percepção. Aspecto afetivo e social, nota-se nos estudantes reação a determinadas atitudes, a postura social, socialização, o respeito e a compreensão cultural das lutas (Preyer, 2000). Rufino e Darido (2013) questionam a seguinte pergunta: por que no cotidiano das escolas o ensino dos conteúdos das lutas é algo pouco trabalhado e por que muitos professores não ensinam estes conteúdos em suas aulas? Nascimento (2007) e Rufino e Darido (2013), apontam que os professores de Educação Física declararam que a falta de vivência com as lutas/artes marciais, tanto pessoal quanto acadêmica, preocupação com excitação à violência, falta de infraestrutura das escolas, o apoio da direção e até as expectativas dos alunos e da comunidade constituem os principais argumentos restritivos para a inserção das lutas/artes marciais como conteúdo nas aulas do componente curricular Educação Física. Com estes argumentos restritivos os conhecimentos dos estudantes sobre lutas na escola, geralmente, baseiam-se nas brincadeiras e jogos populares, jogos eletrônicos, filmes e reportagens na televisão. Muitas vezes confundem lutas com conflitos, o que deve ser continuamente discutido pelos professores. Sendo assim, é preciso que o profissional de Educação Física compreenda quais são as vivências e expectativas dos estudantes com relação a unidade temática e lutas para fornecer evidências para a elaboração de um plano de trabalho docente que atenda às necessidades da comunidade escolar. **Objetivo:** Analisar as vivências e os interesses dos estudantes sobre a unidade temática de lutas no Ensino Médio. **Métodos:** O presente estudo, caracteriza-se como um estudo transversal descritivo. Foi aplicado um questionário com questões objetivas de múltipla escolha em estudantes do Ensino Médio de ambos os sexos do colégio estadual Carolina Lupion da cidade de Carlópolis. Para a avaliação foi utilizado um questionário baseado nos estudos de Lima Junior e Chaves Junior (2011) e Aguiar Neto (2014) com 17 questões objetivas separadas em três partes, sendo a primeira sobre os dados sociodemográficos, segunda sobre as experimentações e vivências das lutas e terceira sobre o interesse das lutas na escola. Foram aplicados nas turmas do período matutino e noturno do Colégio Estadual Carolina Lupion da Cidade de Carlópolis, PR. Sendo 221 no período matutino e 45 no período noturno. **Resultados:** Quando investigados se já praticavam lutas fora da escola, 26,3% responderam sim e 73,7% nunca praticaram lutas fora da escola, porcentagem similar para alunos que já estudaram/ experimentaram lutas dentro da escola, nas aulas de Educação Física, sim 27,8% e não 72,2%. As principais lutas praticadas fora da escola foram a capoeira, karatê e muay thai. Quanto ao momento ou série em que experimentou/estudou lutas na escola, a etapa Ensino Médio apresenta maior porcentagem de 71,2%, Fundamental II, 24,2% e fundamental I a menor 4,5%. As modalidades de lutas estudadas nas aulas de Educação Física foram boxe, capoeira, judô, karatê e muay thai. Sobre o interesse em participar das lutas fora das aulas de Educação Física vê-se que a maior



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

parte 45,9% possui razoável interesse. Quanto a experimentar lutas nas aulas de Educação Física a maior parte 45,1% possui muito interesse. Em relação aos motivos da prática de lutas nas aulas 29,6% disseram que por ser um esporte e 34,6% para se defender. **Conclusões:** Este trabalho analisou quais vivências e interesses dos estudantes sobre a unidade temática lutas no âmbito escolar e abordou caminhos que promovam a tematização das lutas nas escolas, com isso entende-se que não só as lutas, mas outras culturas corporais devem estar presentes nas aulas de Educação Física. Este estudo pode ser um caminho inicial no estímulo de novas verificações e tematização das lutas na escola. Recomenda-se parcerias entre as escolas, Secretarias de Educação e Universidades, em específico o curso de Educação Física. Tal parceria pode articular novos projetos de pesquisas, projetos de extensão e formações continuadas aos docentes da rede básica de ensino.

Agradecimentos: Deixo meus agradecimentos à Universidade Estadual do Norte do Paraná por conceder essa oportunidade e aos estudantes pelos relatos.

Referências:

AGUIAR NETO, Jorge Torres; IRUME, Maicon Costa; COSWIG, Victor Silveira. Motivação Intrínseca e Extrínseca Relacionadas à Satisfação com o Conteúdo de Lutas na Educação Física Escolar. **Revista de Educação**, v. 17, n. 23, 2014.

LIMA JUNIOR, Hamilton Carlos; JUNIOR, Sergio Roberto Chaves. Possibilidades das lutas como conteúdo na educação física escolar: o confronto em uma abordagem pedagógica com alunos de 6ª série em um colégio estadual do município de Guarapuava-PR. **Cadernos de formação RBCE**, v. 2, n. 1, 2011.

NASCIMENTO, P.R.B. **Sistematização do tema/conteúdo de lutas para a Educação Física escolar**. 2007.

PREYER, C.T. **Educação Física escolar: a importância da diversificação no ensino de seus conteúdos**. Campinas, 2000.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. **Conexões**, v. 11, n. 1, p. 144-170, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

A COMPOSIÇÃO CORPORAL PODE INFLUENCIAR A RESISTÊNCIA FÍSICA DE ATLETAS EM INICIAÇÃO ESPORTIVA?

Anderson Matheus Pereira Souto, Antônio Miguel Augustinho Gomes, Jarlisson Francsuel.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Crianças, futebol, composição do corpo.

Introdução: A composição corporal desempenha um papel fundamental no desempenho físico de jovens atletas em fase de iniciação esportiva (MARTINS, Filipe Mattos, 2012). Esta fase crucial dos jovens em desenvolvimento é caracterizada por rápidas mudanças fisiológicas, onde o equilíbrio entre massa magra e massa adiposa podem influenciar significativamente a resistência física, definida como a capacidade de sustentar atividades de longa duração e alta intensidade (Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O., 2004). **Objetivo:** Relacionar a composição corporal com a resistência físicas de jogadores de futebol em iniciação esportiva. **Métodos:** A pesquisa envolverá aproximadamente 20 voluntários com idades entre 8 e 14 anos de um projeto de iniciação esportiva. A seleção dos participantes será feita através de amostragem por conveniência. Serão excluídos os jogadores com lesões recentes ou condições médicas que possam afetar o desempenho físico. Antes do início do estudo, para as crianças e adolescentes menores de idade, assinarão o Termo de Assentimento Livre e Esclarecimento, também assinados pelos responsáveis. A composição corporal será avaliada utilizando uma balança que deve ser zerada e calibrada em um nível solo, com isso, os voluntários devem estar com os pés afastados do centro da balança e com o olhar fixos para a frente para aferir o peso corporal, altura será aferida através da ajuda do aparelho estadiômetro WCS Wood Compact aonde precisará estar a baixo do aparelho, de frente ou ao lado, em posição vertical e ereta e assim o medidor irá indicar o valor de altura do correspondente com precisão, índice de massa corporal será determinado $IMC = \text{peso}/(\text{altura} \times \text{altura})$, será feito coletas da 7 dobras: subescapular, tricipital, peitoral, axilar média, supra ilíaca, abdominal e coxa média, utilizando o aparelho adipômetro Cescorf como ajuda na medida para resultar as respostas com precisão. Para o porcentual será utilizado o protocolo de Pollock. A resistência física será avaliada através do Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Yo-Yo IR1) (EDUARDO NUNES, Lucas *et al.*, 2021), um teste validado e amplamente utilizado para medir a capacidade aeróbica e anaeróbica de jogadores de futebol. O teste consiste em corridas de 20 metros intercaladas com períodos de 15 segundos de recuperação ativa. A distância total percorrida até a exaustão será registrada como a medida de desempenho. Os jogadores evitarão exercícios intensos e seguirão uma dieta normal 24 horas antes das avaliações. A composição corporal será medida primeiro, seguida de um descanso de 30 minutos antes do teste de resistência física. Todas as avaliações serão feitas no mesmo período do dia em um ambiente controlado. **Resultados Esperados:** Espera-se que os jogadores com menor porcentual de gordura tenha maior resistência física em relação aos jogadores com maior porcentual de gordura.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná – Centro de Ciências da Saúde – Campus Jacarezinho – PR.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Eduardo Nunes, Lucas; Robert Pires, Cassio Mascarenhas; Assis, Márcio; Baldissera, Vilmar; Frade de Souza, Nuno Manuel. YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST (YO-YO TEST): VALORES NORMATIVOS PARA JOGADORES DE FUTEBOL DAS CATEGORIAS SUB-13, SUB-15, SUB-17 E SUB-20. **Brazilian Journal of Soccer Science/Revista Brasileira de Futebol**, v. 14, n. 1, 2021.

MALINA, Robert M.; BOUCHARD, Claude; BAR-OR, Oded. **Growth, maturation, and physical activity**. Human kinetics, 2004.

MARTINS, Filipe Mattos. **Proposição e validação de uma bateria de testes para avaliar as habilidades técnicas em jovens jogadores de futebol**. 2012.

Área Temática: Bacharelado

A FREQUÊNCIA DO EXERCÍCIO AERÓBICO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Luiz Gustavo da Silva Sertori, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/ Centro de Ciências e Saúde

Palavras-chave: exercício físico; sistema cardiovascular, treinamento resistido.

Introdução: A busca pela prática de atividade física tem sido um assunto muito discutido atualmente, o aumento do sedentarismo e mortes decorrentes de doenças cardiovasculares tem se apresentado no topo do ranking de causas de morte no mundo (OMS, 2021). Por esse motivo, no Brasil, a realização de exercícios e atividades físicas em geral tem aumentado cada vez mais, segundo uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2021). Dentro desses dados, existe uma variedade de modalidades praticadas, desde o treinamento resistido como a musculação, ginásticas envolvendo dança, esportes individuais e coletivos, ou atividades de características aeróbias, como a caminhada. O exercício aeróbio é uma atividade que estimula os órgãos responsáveis pela circulação e respiração, ou seja, coração e pulmões, para ser considerada uma atividade com essa classificação é necessário uma grande quantidade e consumo do oxigênio (Cooper, 1972). A Organização Mundial da Saúde recomenda de 150 a 300 minutos de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa por semana, já que praticantes de atividades cardiovascular apresentam ter menor chance de desenvolver doenças coronárias, cardíacas (OMS, 2021). Alguns praticantes da musculação temem o exercício aeróbio, pois isso ocasionará em um gasto calórico maior, onde proporciona a queima da gordura e conseqüentemente acreditam que isso leva a perda de massa muscular, e como o objetivo principal dos praticantes é a hipertrofia, acaba sendo um motivo na qual não praticam, ou boa parte evita os exercícios com essas características. (Polar, 2021). Por isso, um profissional competente deve explicar a verdadeira função do cárdio. Esse trabalho buscará analisar a frequência de exercícios aeróbios nos praticantes de musculação e mostrar a importância das atividades físicas que trazem benefícios para o sistema cardiovascular. **Objetivo:** Analisar a frequência dos exercícios aeróbios em praticantes de musculação. **Métodos:** A pesquisa será realizada por meio de um questionário pelo Google Forms, o critério de inclusão para a participação da pesquisa, será ser praticante frequente de musculação. As perguntas serão simples, questionando se realizam exercício aeróbio, se sim, com que frequência, por quanto tempo e qual a intensidade, qual o motivo da prática de exercícios aeróbios? Ou se somente fazem o treinamento resistido, por quanto tempo, quantas vezes na semana e quanto tempo por treino, e o motivo por que não praticam atividade aeróbia? Além de dados pessoais como nome, idade, data de nascimento, sexo. Os dados serão coletados e a intenção é atingir o maior número possível de pessoas. O link do questionário juntamente com um convite explicando a pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, será disponibilizado em grupos de WhatsApp de academias da cidade de Ourinhos e para todas as turmas do curso de Educação Física da UENP, em que participam em média 250 alunos. **Resultados esperados:** Espera-se que o percentual de participantes da pesquisa seja grande, para verificarmos a quantidade de praticantes e não praticantes de exercícios aeróbios, tendo em vista os benefícios que essas atividades proporcionam à saúde benefícios para quem os realiza.



Agradecimentos: Quero agradecer primeiramente a Deus pela oportunidade, a Universidade Estadual do Norte do Paraná, juntamente com a professora Silvia Bandeira da Silva Lima pela oportunidade de estar participando desse evento.

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, p.54, 2021.

COOPER, K. Capacidade Aeróbica. Rio de Janeiro: **Fórum editora**, 2 ed,1972.

GUIMARÃES, N. R. Prática de exercícios cresce no Brasil, segundo pesquisa do Ministério da Saúde. Brasil, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Para saúde e bem-estar: recomendações mundiais sobre atividades físicas para saúde. World Health Organization, 2021

POLAR. Cardio vs musculação: ou deveria fazer ambos exercícios?, 2023.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA ADOLESCENTES NA FAIXA ETÁRIA DOS 12 A 17 ANOS

Ana Luiza Saqueti Venega, Adrian Garrocini Quinca, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: adolescente, treinamento resistido, coordenação motora.

Introdução: Atualmente, a procura pelas academias de musculação é cada vez maior, visto que a aparência corporal significa muito, principalmente na adolescência (Benedet *et al.*, 2013). A musculação fornece diversos benefícios como o aumento da autoestima, melhoria de concentração e foco, além de colaborar na melhoria da densidade mineral óssea, prevenção de pressão arterial alta e o menor risco de desenvolvimento de obesidade. (Rodrigues & Santos, 2024). No entanto, a maioria dos estudos envolvem adultos ou idosos. Nesse sentido, é necessário saber mais acerca do impacto da musculação para adolescentes de 12 a 17 anos, destacando possíveis melhorias na saúde, no desempenho esportivo e no desenvolvimento global dos jovens. **Objetivo:** Investigar benefícios potenciais da musculação para adolescentes de 12 a 17 anos. **Métodos:** O trabalho será realizado com adolescentes na faixa etária dos 12 até 17 anos, exceto aqueles que apresentam qualquer condição médica específica que possa interferir no estudo, aqueles que não apresentam, a avaliação será feita com o acompanhamento de um profissional. A intervenção será realizada durante 12 semanas, sendo três vezes na semana. Para analisar o desempenho que pode se obter nos adolescentes, os métodos serão constituídos por um questionário específico, a partir disso essa avaliação será feita por meio de um ensaio clínico que será focado na intervenção e avaliação de adolescentes ao longo de um período específico com objetivos bem definidos de desenvolvimento físico, social e emocional. **Resultados Esperados:** Espera-se obter quais são os exercícios ideais para o objetivo, necessidades do indivíduo e quais exercícios são inadequados de acordo com a estrutura do adolescente; espera-se a melhora emocional e social, a fim de checar, portanto, se houve melhora na inclusão, na comunicação e questões da autoestima.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

BENEDET, J. et al. Treinamento resistido para crianças e adolescentes. *ABCS Health Sciences*, v. 38, n.1, p. 40-46, 2013.
RODRIGUES, A. O.; SANTOS, Magno R. M. Musculação na adolescência riscos benefícios. 2020. 16f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física – Licenciatura). Repositório Institucional EDUVALE. Disponível em: <https://repositorio.kanix.com.br/repositorio/3/394/>. Acesso em: 27 de jun. 2024.

Área Temática: Bacharelado

A MELHORA DA AUTOESTIMA E SOCIALIZAÇÃO EM MULHERES QUE PRATICAM AULAS DE DANÇA

Kevin Ramos Borges, Henrique Aparecido Garcia, Nathália de Fátima Ferreira Batistute,
Mellanie Beatrice de Lima Barbosa, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: saúde mental, academia, autoconfiança.

Introdução: Algumas das condições mais frequentes associadas ao sedentarismo são depressão, ansiedade, baixa autoestima, ideação suicida, solidão, estresse e sofrimento psicológico, discorre Delgado *et al.*, (2022). Como possível intervenção, a dança é uma atividade física conhecida por inúmeros benefícios, como, por exemplo, a melhora da saúde física e mental, e o aumento dos vínculos sociais. Como cita Lopes, (2021): “a prática do exercício provoca a liberação de endorfina, que melhora o humor e a autoestima”. Na mesma linha, Oliveira, *et. al.*, (2020), aponta que com a prática da dança pode-se amenizar os índices de ansiedade, depressão e aliviar o quadro de estresse psicológico, aumentando a autoestima e melhorando a socialização de mulheres que praticam a modalidade. Já o estudo de Schwender *et. al.*, (2018), discorre que “a dança pode ser uma abordagem valiosa para fortalecer aspectos do eu.” ou seja, aspectos como autoestima e autoconfiança, contudo, ele aponta também que há uma escassez de evidências acerca dessa temática, havendo necessidade de mais estudos acerca do tema. **Objetivo:** Analisar em diferentes tempos de prática a contribuição da dança na melhora da saúde mental, socialização e autoestima de mulheres que praticam aulas de dança. **Métodos:** Será realizada uma pesquisa transversal. A amostra será constituída por mulheres entre 18 e 60 anos, matriculadas em aulas de dança de uma academia da cidade de Jacarezinho/PR, separadas em 5 grupos, de acordo com o tempo que praticam a dança. Será aplicado, com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), 2 questionários adaptados, e entregues de forma física: o primeiro contendo 10 questões é a Escala de Autoestima de Rosenberg, versão adaptada por Hutz, Claudio Simon. (2000): o segundo é composto por dois blocos do CDC– “Corpo, Dança e Comunidade” De Assumpção, Valéria *et. al.* (2016): Sendo eles: o Bloco III - com 6 questões da Dimensão de Transformação Pessoal e Social na Dança; e, bloco IV - com 5 questões da Dimensão de Representação Afetivo-Social da Dança. **Resultados esperados:** Espera-se com esse trabalho analisar a eficiência da dança na melhora da saúde mental, autoestima e socialização de mulheres em tempos de práticas diferentes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

DE ASSUMPÇÃO, Valéria *et. al.* Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC–Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. **Revista PSICOLOGIA**, v. 30, n. 2, p. 15-24, 2016.

DELGADO VILLALOBOS, S.; HUANGQIU, C.; GONZÁLEZ CORDERO, L.; CASTRO SIBAJA, M. Impacto do sedentarismo na saúde mental. **Revista Ciência e Saúde Integrando Conhecimento**



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

, [S. l.] , v. 6, n. 1, p. 81-86, 2022. Disponível em: <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>. Acesso em: 25 de junho. 2024.

HUTZ, Claudio Simon. Adaptação brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. **Manuscrito não-publicado, Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2000.**

Lopes, M. C. (2021) **Dança e autoestima: efeitos positivos e negativos da prática [Blog]**. Disponível em: <https://www.mariacristinalopes.com/dan-a-e-autoestima--efeitos-positivos-e-negativos-da-pr-tica.html>. Acesso em: 21 jun. 2024.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et. al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, n. 2, 2020.

SCHWENDER, Tina M. et. al. Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 338399, 2018.





Área Temática: Bacharelado

A PRÁTICA ESPORTIVA DO TÊNIS PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS?

Rafael Henrique de Oliveira, Julia Batista da Silva, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: educação física, iniciação esportiva, crianças.

Introdução: A atividade esportiva influencia diversos aspectos relacionados à qualidade de vida, tais como, condicionamento físico, ajuda na socialização, estimula a flexibilidade, coordenação motora, saúde mental, velocidade, eleva a autoestima, entre outros (Fernanda, 2023). Dentre as diversas atividades esportivas, o tênis é uma prática interessante, que pode contribuir para melhoria da qualidade de vida. No entanto, por mais que essa modalidade seja uma ferramenta de transformação que aprimora a coordenação motora para diversas pessoas e idades, ainda é limitada no cenário brasileiro (Forbes Brasil, 2021). Essa limitação pode estar relacionada ao fato do conhecimento acerca da prática, ou seja, não conhecem os objetivos, regras e técnicas da modalidade. Além disso, ainda não está claro o impacto da prática do tênis sob a qualidade de vida de crianças. **Objetivo:** Analisar a prática do tênis sob a qualidade de vida de crianças. **Métodos:** Serão fornecidas aulas práticas para crianças a partir de 7 anos residentes no município de Jacarezinho/PR. Essas aulas serão fornecidas durante um período de duas vezes por semana com duração de 1:30 hora, por 3 meses, nesse período os alunos serão submetidos a testes físicos de forma que seja avaliado seu desempenho atlético antes mesmo do seu primeiro dia de aula e no final ver a melhora física dos alunos. Serão realizados torneios de diferentes categorias com diversas premiações, a fim de incentivar o lado competitivo com disciplina e respeito. **Resultados Esperados:** Espera-se que após 12 semanas de intervenção, as crianças apresentem uma melhoria na qualidade de vida.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

A RELAÇÃO ENTRE TÊNIS E QUALIDADE DE VIDA. **Escola Guga de Tênis.** Disponível em: <<https://escolaguga.com.br/blog/a-relacao-entre-tenis-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 19 de julho de 2019.

Brasil, R. T. (2021, junho 28). Como o tênis pode ajudar além das quadras. **Forbes Brasil.** Disponível em: <<https://forbes.com.br/forbes-collab/2021/06/rede-brasil-tenis-como-o-tenis-pode-ajudar-alem-das-quadras/?amp>>. Acesso em: 28 de junho de 2021.



ENS, F. Conheça os benefícios do Tênis, uma das atividades físicas mais buscadas. **Disponível em:** <<https://fernandaens.com.br/conheca-os-beneficios-do-tenis-uma-das-atividades-fisicas-mais-buscadas/>>. **Acesso em:** 28 de março de 2023.

Por que é bom jogar tênis: saúde para o corpo e estímulo para a mente. **Revista ABM Saúde.** Recuperado 23 de junho de 2024. Disponível em: <<https://www.revistaabm.com.br/artigos/por-que-e-bom-jogar-tenis-saude-para-o-corpo-e-estimulo-para-a-mente>>. **Acesso em:** 23 de março de 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

A QUANTIDADE DE HORAS DE SONO TEM INFLUÊNCIA NA FORÇA MUSCULAR DURANTE O TREINO DE MUSCULAÇÃO DE HOMENS DE 18 A 30 ANOS?

Alexsander dos Santos

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Resistência, recuperação, treinamento.

Introdução: O sono faz parte de uma importante etapa de recuperação do corpo humano, e está ligado ao desempenho ótimo em uma ampla gama de funções fisiológicas e psicológicas (Sen *et al.*, 2023). É necessário que nesse tempo de descanso, o indivíduo disponha de uma boa qualidade e quantidade de horas de sono, caso contrário funções básicas do organismo ficam comprometidas. Podem ser observadas alterações nos domínios físicos e psíquicos, tais como redução na eficiência do processamento cognitivo, do tempo de reação e da responsividade atencional, prejuízo na memória, aumento da irritabilidade, alterações metabólicas, endócrinas, imunológicas, quadros hipertensivos, cansaço, náuseas, dores de cabeça, ardência nos olhos, visão turva, dores articulares e diminuição da libido (Karen *et al.*, 2007). O corpo humano possui um grupo de aptidões físicas indispensáveis para uma boa saúde, e uma das principais é a força. Dentre os tipos de força existe a força muscular, sendo esta, a variável dependente que será objeto de discussão deste estudo. Podemos encontrar na literatura diversas classificações e definições acerca da força muscular. Força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em determinada velocidade específica (Fleck; Kraemmer, 2006). O praticante do treinamento de força pode colher muitos benefícios relacionados à uma boa saúde e desempenho, pois foi demonstrado que os treinos de força são capazes de: reduzir a gordura corporal, aumentar a taxa metabólica basal, diminuir a pressão arterial e as demandas cardiovasculares para exercícios, melhorar os perfis lipídicos no sangue, a tolerância à glicose e a sensibilidade à insulina, aumentar a área de secção transversal do tecido muscular e conjuntivo, melhorar a capacidade funcional, e aliviar a dor lombar (Kraemer; Ratamess; French, 2002). Além disso pode melhorar o desempenho atlético aumentando a massa muscular, força, potência, velocidade, tamanho, resistência, equilíbrio e coordenação (Kraemer; Ratamess; French, 2002).

Objetivo: Analisar se a quantidade de horas de sono tem influência na força muscular durante o treino de musculação de homens de 18 a 30 anos. **Métodos:** O estudo apresentado caracteriza-se como uma revisão sistemática, sendo conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), em seu processo de confecção serão utilizados artigos das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, serão utilizados como termos de busca artigos que apresentam os descritores força muscular, treinamento, treinamento resistido, musculação, sono, privação do sono, recuperação. Critérios de inclusão artigos publicados após o ano de 2000, artigos originais, público participante homens adultos ativos, estudos que apresentem descritores sono e força muscular. Critério de exclusão pessoas não ativas fisicamente, pessoas com comorbidade, artigos que não estejam em português ou inglês, artigos repetidos em mais de uma base de dados. **Resultados Esperados:** Diante o material apresentado, pode-se observar uma possível relação de influência do sono no treino de força muscular, deste modo, os pesquisadores esperam comprovar essa tese, expondo ao leitor



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

como essa relação se desenvolve, quais os fatores de ligação, e seu resultado, seja ele positivo, negativo ou nulo.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná por nos conceder um ambiente de aprendizado, para conseguirmos realizar este estudo.

Referências:

FLECK, S. J.; KRAEMMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular, 3ª edição, Porto Alegre RS: Artmed, 2006.

KAREN, H. et al. Privação de Sono e Exercício Físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, 2007.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A.; FRENCH, D. N. Resistance Training for Health and Performance. **Current Sports Medicine Reports**, v. 1, p. 165–171, 2002.

SEN, A.; TAI, X. Y. Sleep Duration and Executive Function in Adults. **Current Neurology and Neuroscience Reports**, v. 23, n. 11, p. 801–813, 2023.

Área Temática: Bacharelado

ACADEMIA AO AR LIVRE: INFRAESTRUTURA E PERFIL DA POPULAÇÃO IDOSA

Marcelo Augusto Serra Cândido, Luis Augusto Almeida Hagemeyer,
Pedro Augusto Ferrari Fortunato, João Pedro de Oliveira Rodrigues, Rhuan Faria Couto,
Sílvia Bandeira da Silva Lima.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ginástica, saúde, envelhecimento.

Introdução: A atividade física regular é crucial para promover a saúde e a autonomia na velhice. A falta da prática gera um possível declínio na qualidade de vida e esse fator pode ser ainda maior na população idosa prejudicando sua saúde, nas tarefas básicas do dia a dia e no bem-estar. Tendo como cenário o processo de envelhecimento populacional, nasce uma preocupação social com as condições necessárias à manutenção da qualidade de vida e envelhecimento saudável (TRINDADE, 2015). Academias ao ar livre têm surgido como uma alternativa promissora para promover a saúde e o bem-estar entre os idosos. O projeto Academia ao Ar Livre apresenta a ideia de levar aos indivíduos sedentários dessa população, ou que nunca praticaram nenhuma atividade física, oportunizar a prática de exercícios diariamente, agregando ainda o lazer, contribuindo assim, para a melhoria da qualidade de vida (NOGUEIRA, 2013). Com isso surgiu a ideia de um projeto elaborado com foco em avaliar as condições das academias ao ar livre, coletar dados sobre a saúde dos participantes e o impacto social. **Objetivo:** O objetivo do projeto será analisar academias ao ar livre localizadas na cidade de Jacarezinho-PR, em relação à infraestrutura, qualidade dos equipamentos e impacto social. **Métodos:** Para desenvolvimento do projeto serão estudadas 3 academias ao ar livres localizadas nos bairros Estação (BE), Vila São Pedro (VSP) e Aeroporto (AERO), na cidade de Jacarezinho-PR. As informações sobre infraestrutura, qualidade dos equipamentos e aplicação de um questionário, serão realizadas durante 3 visitas em cada academia. Este estudo terá duração de 3 semanas, sendo na 1ª semana referente a academia BE, 2ª semana VSP e a 3ª semana na AERO. O questionário terá o total de 16 perguntas divididas em 9 perguntas sobre o espaço das atividades, sendo elas: Como você avalia as academias ao ar livre da cidade? Como você avalia os equipamentos da academia ao ar livre? Você indicaria este local para outras pessoas? Pontos a serem melhorados na academia? Os equipamentos possuem informações sobre como utilizar? Se sim, já leram as informações e entenderam? Você possui alguma dificuldade em utilizar algum aparelho? Quantas vezes por semana utilizam o espaço? Quanto tempo por dia? Sobre saúde serão feitas 4 Perguntas: Você faz uso de algum medicamento? Você faz uso de algum medicamento controlado? A atividade foi recomendada por médico ou profissional de Educação Física? Depois que iniciou a atividade física você sentiu melhoras no bem-estar, exemplo, sono, saúde, peso?

Referente ao impacto social das academias serão realizadas 3 perguntas sendo elas: Você pratica os exercícios sozinho(a)? Fez amigos nesse local? Você frequenta outro local para realizar os exercícios? As perguntas terão notas entre 0 e 10 pontos, sendo 0 para ruim, 5 para bom e 10 para ótimo. Após a coleta dos dados faremos uma análise e entregaremos a prefeitura da cidade com a intenção de informar sobre as condições desse espaço público e sobre os usuários desses locais.

Resultados esperados: Espera-se que após esse levantamento, os dados possam demonstrar os benefícios significativos das academias ao ar livre na saúde física, mental e social dos idosos. Contribuir para a ampliação e manutenção das estruturas e equipamentos das academias.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Esperamos contribuir para o embasamento de políticas públicas que incentivem a participação desses espaços públicos por mais pessoas, além de intervenções orientadas por profissionais de Educação Física, para a promoção de um envelhecimento ativo.

Agradecimentos: Agradecemos a Profa. Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima com suas aulas de Ginástica Geral e Ritmo, Expressão e Dança e ao Prof. Me. Jarlisson Francsuel com sua aula de Introdução à Metodologia do Trabalho Científico.

Referências:

TRINDADE, Carlos Santana. Academia ao ar livre e a percepção de qualidade de vida de idosos.

Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2015.

NOGUEIRA, Renato Souza; FERNANDES, VL da C. O espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão. **Universidade do Estado do Pará**, p. 1-15, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

ACADEMIA COM EXERGAMES - TECNOLOGIA E TREINO PERSONALIZADO: UM MODELO DE NEGÓCIO ESTRUTURADO SEGUNDO BUSINESS MODEL CANVAS (BMC).

Ícaro Freitas, Alex Porfírio, Maria Eduarda Ciriaco, Rayane Camargo,
Nicolly Gonçalves, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Administração, organização, e-sports.

Introdução: Atualmente, para se destacar no mercado cada vez mais competitivo, é necessário enxergar oportunidades que apresentem um diferencial do que já está sendo oferecido pela concorrência (Souza *et al.*, 2012). O projeto de academia com *Exergames* propõe uma abordagem inovadora combinando tecnologia de ponta ao condicionamento físico e treinamento personalizado, oferecendo uma experiência única aos clientes. Drucker (2016) identifica os empreendedores como aqueles que exploram as oportunidades e as mudanças de acordo com a preferência dos consumidores. O modelo utilizado para o desenvolvimento desse projeto é chamado de Canvas, uma ferramenta de planejamento estratégico que permite o desenvolvimento de negócios através de um mapa visual pré-formatado dividido em nove blocos. O presente projeto tem como atividades-chaves o treinamento personalizado os *Exergames* e as aulas de grupos virtuais. A Proposta de valor engloba a tecnologia aplicada aos equipamentos de ponta. As ideias apresentadas em cada bloco formam o conceito final do projeto, definindo seus principais objetivos, pensados pelos autores de acordo com as demandas do mercado atual. **Objetivo:** Elaborar um plano de negócio que visa aprimorar a eficiência do treinamento dos clientes, utilizando tecnologia através da aplicação do modelo Canvas. **Métodos:** A ideia surgiu através de discussões durante as aulas da disciplina de Administração e Organização Desportiva partindo do tema inicial sugerido: e-Sports. Surgiram duas possibilidades de negócio, a primeira iria trabalhar somente com o treinamento voltado ao público *Gamer* e a segunda voltada ao público em geral utilizando dos fundamentos tecnológicos dos e-Sports ligados aos *Exergames*. Depois de discutirmos as ideias, em consenso decidimos unir as duas propostas. O projeto incluirá programas de fidelidade, redes online interativas e feedback personalizado. Os recursos-chaves para o projeto visam a criação de um aplicativo da academia atualizado por uma equipe qualificada. Quanto ao marketing, o projeto focará em anúncios online e parceria com influenciadores digitais. A estrutura de custos incluirá os equipamentos, contratos e manutenção. **Resultados esperados:** Os equipamentos usados na academia utilizarão a tecnologia para se conectarem a uma tela interativa que define através de um programa de treino a intensidade, cadência, volume e densidade do treino, espera-se que a implementação do projeto ofereça uma experiência eficiente e eficaz durante os treinos, evitando erros durante as execuções.

Agradecimentos: Agradecemos à UENP – Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade da realização desse trabalho e apresentação no Congresso, tão importante para nossa formação como profissionais de Educação Física.

Referências:

SOUZA, Diego J; et al. Empreendedorismo e Inovação. **GETEC**, v. 8, n. 20, p. 95-119/2012.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

DRUCKER, P. F. Inovação e Espírito Empreendedor: prática e princípios. São Paulo, (SP): **Cengage**, 2016.



Área Temática: Bacharelado

ATIVIDADE FÍSICA, CONDUTA SEDENTÁRIA, FORÇA DE PREENSÃO PALMAR E FUNÇÃO COGNITIVA EM ADULTOS IDOSOS: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO

Marcello Augustto da Silva, Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Envelhecimento, Promoção da Saúde, Saúde da Pessoa Idosa.

Introdução: O envelhecimento populacional é uma realidade global com significativas implicações sociais, econômicas e de saúde pública. Graças aos avanços na medicina e às políticas de saúde, a expectativa de vida tem aumentado, trazendo consigo desafios complexos, especialmente relacionados à saúde. Entre eles, o declínio cognitivo e a demência destacam-se como preocupações crescentes. A Organização Mundial da Saúde destaca a importância de entender, prevenir e mitigar esses impactos, diante da projeção de que a quantidade de pessoas com demência pode triplicar até 2050, atingindo cerca de 130 milhões globalmente (WHO, 2015). O declínio cognitivo, influenciado por fatores genéticos, estilo de vida, comorbidades e condições ambientais, afeta diretamente funções essenciais como memória e raciocínio, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (Salthouse, 2019). Esse fenômeno não só impacta a pessoa adulta, mas também implica custos sociais e econômicos significativos, devido ao aumento da necessidade de cuidados e suporte médico (Kobayashi *et al.*, 2021). Essa tendência crescente destaca a urgência de se abordar o impacto do envelhecimento da população na saúde cognitiva e a necessidade de ações preventivas e intervencionistas (Adamo *et al.*, 2020). **Objetivo:** Analisar, por meio de abordagem epidemiológica transversal, a interação entre atividade física, conduta sedentária, força de preensão palmar e função cognitiva em adultos idosos da mesorregião Norte Pioneiro do Paraná, com intuito de disponibilizar dados que possam orientar políticas públicas para prevenção e minimização do declínio cognitivo. **Métodos:** O estudo provém de um projeto de pesquisa mais amplo (Condutas do estilo de vida, força de preensão palmar, função cognitiva e saúde mental em adultos idosos: estudo epidemiológico), no momento em apreciação pelo Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná. Para o levantamento dos dados deverá ser considerada como população de referência adultos idosos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, da mesorregião Norte Pioneiro do Paraná, composta por 48 cidades e uma população estimada neste estrato etário de 52 mil habitantes. O tamanho da amostra será estabelecido assumindo prevalência de êxito não conhecida ($p = 50\%$), nível de confiança de 95% e erro amostral de três pontos percentuais, efeito de delineamento equivalente a três e para atender eventuais casos de perdas na coleta dos dados será adicionado 10%. Portanto, inicialmente, está prevista uma amostra mínima próxima de mil participantes. A inclusão dos adultos idosos na amostra deverá ocorrer por desejo em participar do estudo. Para tanto, seu recrutamento será realizado por meio de estratégias que incluem abordagem direta em associações e “clubes da terceira-idade”. A coleta de dados deverá ser realizada por uma equipe de investigadores conhecedores dos instrumentos e treinados em seus procedimentos. Além da função cognitiva (*Mini-Mental State Examination*), os procedimentos de coleta dos dados deverão constituir da realização de medidas antropométricas (estatura, peso corporal e circunferência de cintura) e de força de preensão palmar, da aplicação de questionário constituído por itens demográficos (sexo, idade, cor de pele, escolarização, situação conjugal, execução de trabalho remunerado, classe econômica familiar, autorrelato de comorbidades e uso de medicamentos),



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

risco de quedas e condutas do estilo de vida (atividade física, conduta sedentária, duração de sono, consumo de alimentos, tabagismo e uso de bebida alcoólica) dos participantes. Para dimensionar o grau de associação entre adesão aos níveis recomendados de atividade física, conduta sedentária e força de preensão palmar com o estado de saúde mental, serão utilizados os recursos da análise de regressão *stepwise*. As variáveis independentes que mostrarem correlação significativa com a função cognitiva serão incluídas como preditores nos modelos de regressão, controlando para dados demográficos, outras condutas de estilo de vida, comorbidades autorrelatadas, uso de medicamentos, risco de quedas e classificação do índice de massa corporal. **Resultados Esperados:** O estudo visa explorar a interação entre atividade física, comportamento sedentário, força de preensão palmar e função cognitiva em adultos idosos da mesorregião Norte Pioneiro do Paraná, buscando compreender como esses fatores influenciam a saúde cognitiva. Espera-se que os resultados possam orientar políticas públicas de saúde focadas na prevenção do declínio cognitivo, contribuindo para o avanço do conhecimento sobre o envelhecimento saudável e auxiliando na promoção da independência e qualidade de vida dos idosos. Este esforço se alinha à necessidade de desenvolver estratégias eficazes para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional, garantindo uma vida saudável e autônoma para os idosos.

Referências:

Adamo, D. E. et al. Declines in grip strength may indicate early changes in cognition in healthy middle-aged adults. **PloS One**, v. 15, n. 4, p. e0232021, 2020.

Kobayashi, L. C. et al. You say tomato, I say radish: Can brief cognitive assessments in the U.S. health retirement study be harmonized with its International Partner Studies? *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 76, n. 9, p. 1767–1776, 2021.

Mitchell, A. J. A meta-analysis of the accuracy of the mini-mental state examination in the detection of dementia and mild cognitive impairment. **Journal of Psychiatric Research**, v. 43, n. 4, p. 411–431, 2009.

Salthouse, T. A. Trajectories of normal cognitive aging. **Psychology and Aging**, v. 34, n. 1, p. 17–24, 2019.

World Health Organization. World Report on Ageing and Health. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2015.

Área Temática: Bacharelado

ATIVIDADE FÍSICA, CONDUTA SEDENTÁRIA, FORÇA DE PREENSÃO PALMAR E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS IDOSOS: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO

Gustavo Ribas Palmeiro, Marcello Augustto da Silva, Anne Karoline Henares Ostrufka Silva, Afonso de Mello Tiburcio, Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Envelhecimento, Promoção da Saúde, Saúde da Pessoa Idosa.

Introdução: A qualidade da saúde mental em adultos idosos é uma realidade nas pesquisas acadêmicas e uma demanda de saúde pública de longa data. Globalmente, cerca de ¼ das mortes por suicídio ocorre em idade ≥ 60 anos (WHO, 2019). Esta faixa etária é considerada psicologicamente vulnerável, não apenas devido à violência doméstica que aflige essa população, mas também devido aos idosos que enfrentaram violência doméstica. Essas experiências têm efeitos cumulativos, observando-se um aumento nos níveis de depressão nesse grupo (Wang, 2023). Recentemente, a pandemia de Covid-19 trouxe adversidades adicionais para os adultos idosos, com fatores biológicos associados ao envelhecimento, riscos de contágio e confinamento forçado demonstrando um sinergismo preocupante. Esta interação resultou em uma urgência adicional, tanto no que diz respeito ao perigo de mortalidade pelo vírus quanto aos estressores relacionados à saúde mental dessa população (Grolli, 2021). A perda de papéis sociais em um contexto discriminatório afeta significativamente a motivação e o envelhecimento saudável dessa população (Rothermund, 2021). A compreensão de que o estado de saúde mental dos idosos é subestimado pela sociedade atual ocorre, em parte, pela insistência em um modelo biomédico. Esse modelo foca os estudos nessa área em fatores de adoecimento psiquiátrico, suas sintomatologias e intervenção medicamentosa centrada no indivíduo. Outros fatores, como a falta de implementação de políticas públicas que podem reduzir a incidência de eventos traumáticos e limitam a exposição a estressores psicossociais devido à ausência de incentivos para o sistema de saúde, também precisam ser considerados como grandes obstáculos no progresso da atuação na saúde mental da população (Purtle, 2020). **Objetivo:** Analisar, por meio de abordagem epidemiológica transversal, a associação entre atividade física, comportamento sedentário, força de preensão palmar e marcadores clínicos de saúde mental em adultos idosos da mesorregião Norte Pioneiro do Paraná. **Métodos:** O estudo provém de um projeto de pesquisa mais amplo (Condutas do estilo de vida, força de preensão palmar, função cognitiva e saúde mental em adultos idosos: estudo epidemiológico), no momento em apreciação pelo Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná. Para o levantamento dos dados deverá ser considerada como população de referência adultos idosos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, da mesorregião Norte Pioneiro do Paraná, composta por 48 cidades e uma população estimada neste estrato etário de 52 mil habitantes. O tamanho da amostra será estabelecido assumindo prevalência de êxito não conhecida ($p = 50\%$), nível de confiança de 95% e erro amostral de três pontos percentuais, efeito de delineamento equivalente a três e para atender eventuais casos de perdas na coleta dos dados será adicionado 10%. Portanto, inicialmente, está prevista uma amostra mínima próxima de mil participantes. A inclusão dos adultos idosos na amostra deverá ocorrer por desejo em participar do estudo. Para tanto, seu recrutamento será realizado por meio de estratégias que incluem abordagem direta em associações e “clubes da terceira-idade”. A coleta de dados deverá ser realizada por uma equipe de investigadores



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

conhecedores dos instrumentos e treinados em seus procedimentos. Além de marcadores clínicos de saúde mental (*Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form*), os procedimentos de coleta dos dados deverão constituir da realização de medidas antropométricas (estatura, peso corporal e circunferência de cintura) e de força de preensão palmar, da aplicação de questionário constituído por itens demográficos (sexo, idade, cor de pele, escolarização, situação conjugal, execução de trabalho remunerado, classe econômica familiar, autorrelato de comorbidades e uso de medicamentos), risco de quedas e condutas do estilo de vida (atividade física, conduta sedentária, duração de sono, consumo de alimentos, tabagismo e uso de bebida alcoólica) dos participantes. Para dimensionar o grau de associação entre adesão aos níveis recomendados de atividade física, conduta sedentária e força de preensão palmar com o estado de saúde mental, serão utilizados os recursos da análise de regressão *stepwise*. As variáveis independentes que mostrarem correlação significativa com o estado de saúde mental serão incluídas como preditores nos modelos de regressão, controlando para dados demográficos, outras condutas de estilo de vida, comorbidades autorrelatadas, uso de medicamentos, risco de quedas e classificação do índice de massa corporal. **Resultados Esperados:** Acredita-se que o estudo possa disponibilizar contribuições importantes em diferentes áreas: (a) Promoção do envelhecimento saudável: os achados podem contribuir para promoção do envelhecimento saudável, fornecendo informações sobre a associação entre atividade física, conduta sedentária, força de preensão palmar e saúde mental em adultos idosos; (b) Evidências científicas atualizadas: análise qualificada sobre essas associações na comunidade idosa pode servir de base sólida para futuros estudos, e contribuir para atender lacunas identificadas na área do conhecimento; (c) Informações contextualizadas: ao considerar os correlatos demográficos selecionados, o estudo deverá disponibilizar informações contextualizadas que podem ser aplicadas de forma eficaz na promoção da saúde mental; e (d) Monitoramento de tendências: realizar levantamentos populacionais periódicos permite o monitoramento de tendências ao longo do tempo, o que pode ser crucial para medir o impacto de possíveis intervenções e implementações de políticas de saúde pública.

Referências:

- Grolli R. E., et al. Impact of COVID-19 in the mental health in elderly: psychological and biological updates. **Molecular Neurobiology**, v. 58, n. 5, p. 905-916, 2021.
- Purtle J., et al. Population-based approaches to mental health: history, strategies, and evidence. **Annual Review of Public Health**, v. 41, n. 1, p. 201–221, 2020.
- Rothermund K., Klusmann V., Zacher H. Age discrimination in the context of motivation and healthy aging. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 76, Supplement_2, p. S167–S180, 2021.
- Wang Q, et al. A pathway analysis of the impact of childhood domestic violence on depression in middle-aged and elderly people from the perspective of life course. **Child Abuse & Neglect**, v. 145, p. 106403, 2023.
- World Health Organization - WHO. Global Health Estimates (GHE). Geneva: World Health Organization, 2019.

Área Temática: Bacharelado.

BASQUETEBOL, TREINAMENTO PLIOMÉTRICO EM ADOLESCENTES E SEU DESENVOLVIMENTO

Luis Augusto Almeida Hagemeyer, Marcelo Augusto Serra Cândido, Pedro Augusto Ferrari Fortunato, João Pedro de Oliveira Rodrigues, Rhuan Faria Couto, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atletas, rendimento, força explosiva.

Introdução: Com o avanço tecnológico a procura pela prática da atividade física entre as crianças entrou em declínio, gerando assim um fraco desenvolvimento motor, físico e mental dos adolescentes. Com a inicialização de qualquer esporte se percebe uma evolução nesses quesitos, a prática do Basquetebol, para além do trabalho específico das habilidades motoras, técnicas e táticas próprias do jogo, há que cuidar dos aspectos diretamente relacionados com a força muscular, que se assume como uma capacidade importante para aumentar o rendimento dos jogadores de Basquetebol (MARQUES, 2005). O treinamento pliométrico é um método de treinamento físico, utilizado especialmente para o desenvolvimento da força explosiva em diversas modalidades esportivas que envolvem os membros inferiores (WEINECK, 2003). Com a criação do projeto especializado em Basquetebol na UENP, o foco será o planejamento, organização e execução do desenvolvimento motor, físico e rendimento de atletas adolescentes em uma equipe de Basquetebol, com ênfase no treino pliométrico. **Objetivo:** Pesquisar se o treinamento pliométrico contribui para uma maior evolução no desempenho esportivo, motor e físico, em comparação com adolescentes de 16 a 18 anos de idade, que não recebem esse tipo de treinamento em uma equipe de Basquetebol já existente na cidade de Jacarezinho no Paraná. **Métodos:** Com a ideia de avaliar se o treinamento pliométrico terá resultados positivos, o time será separado em dois grupos aleatoriamente, sendo, um grupo de controle (GC) e um grupo de experimento (GE). Os grupos terão suas aulas 2 vezes na semana de 60 minutos cada, o GC terá apenas treinos convencionais, enquanto o GE, além dos treinos convencionais, receberá treinos com exercícios pliométricos, três vezes por semana com duração de 30-40 minutos, realizados em dias alternados aos treinos convencionais. Os treinos pliométricos terão a seguinte divisão, após o aquecimento que será 10-15 minutos de corrida leve, pular corda ou outros exercícios dinâmicos para aquecer o corpo fará 1º salto simples (saltar o mais alto possível focando na altura e técnica de pouso) em 3 séries de 10-12 repetições; 2º Salto com agachamento (agache-se depois salte o mais alto possível estendendo completamente os quadris e joelhos) em 3 séries de 8-10 repetições; 3º saltos laterais (salte lateralmente de um lado para o outro, mantendo um ritmo constante) em 3 séries de 10-12 saltos; 4º salto em profundidade (suba em uma caixa (ou plataforma) de altura moderada e salte para o chão, amortecendo o impacto) em 3 séries de 6-8 repetições e 5º salto de uma perna (salte horizontalmente com uma perna de cada vez, alternando entre as pernas) em 3 séries de 8-10 saltos e para finalizar alongamento leve dos membros inferiores para ajudar na recuperação muscular e flexibilidade. Ambos os grupos farão testes de velocidade, saltos, arremessos e força a cada 2 meses para coleta de dados, sendo eles sprint ao decorrer da quadra cronometrado para saber o tempo percorrido salto vertical para avaliar a altura do salto, arremessos a cesta avaliando os acertos e agachamento com barra 1RM para força. O projeto está programado para ter a duração de 6 meses. **Resultados esperados:** Após as coletas dos dados dos testes pretende-se após as intervenções, analisar o desenvolvimento motor, físico e do rendimento dos atletas do GE, que



receberam o treinamento convencional e com exercícios pliométricos, em relação ao GC, que participaram apenas dos treinamentos convencionais.

Agradecimentos: Agradecemos aos professores Walcir Ferreira Lima com sua aula de Esportes I – Basquetebol e Handebol e ao Jarlisson Francsuel com sua aula de Introdução à metodologia do trabalho científico (IMTC).

Referências

MARQUES, Mário A. Cardoso; GONZÁLEZ-BADILLO, Juan J. O efeito do treino de força sobre o salto vertical em jogadores de 10-13 anos de idade. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 13, n. 2, p. 93-100, 2005.

WEINECK, J. *Treinamento ideal*. Tradução de Beatriz M. R. Carvalho. 9. ed. Barueri: Manole, 2003. 740 p.

Área Temática: Bacharelado

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE DOS COLABORADORES DA PREFEITURA DE SANTA CRUZ DO RIO PARDO

Vitor Oliveira Palone Delarissa, Matheus Augusto Rufato, Robson Rodrigues de Souza,
Cláudia Regina Zocal Mazza
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física na empresa, angústia, pausa ativa.

Introdução: A palavra ansiedade tem sua origem no latim *anxieta*, significando agonia, aflição angústia (Michaelis, 2024) é definida como uma resposta emocional a uma ameaça futura, podendo ser o resultado emocional a uma ameaça real ou percebida (Crocq, 2015). Comumente, é considerada um estado emocional negativo marcado pelo nervosismo, apreensão e que pode ser associado à excitação do corpo. (Weinberg, S. R.; Gould, D., 2016). Vale ressaltar que no Brasil, o número de afastamentos do trabalho por conta dos transtornos mentais e comportamentais vem aumentando, representando a segunda e a terceira causa de afastamentos de trabalhadores regidos pela Previdência Social (Lima *et al.*, 2023). A ansiedade, além de contribuir com uma significativa parcela da morbidade, corresponde também a segunda principal causa de incapacitação entre os quadros mentais (Mangolini; Andrade; Wang, 2019). Considerando a comparação entre as doenças físicas e mentais, nos últimos 25 anos, os transtornos de ansiedade se mantiveram estáveis tendo uma variância entre a 17^o e 18^o posição em países de alta renda. Já nos países de baixa renda, essa variação foi da 29^o para a 25^o posição (Mangolini; Andrade; Wang, 2019). Houveram alterações no cenário de trabalho o que acarretou no crescimento de doenças ocupacionais, como a lesão por esforço repetitivo (LER) e o distúrbio osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (Cunha, L *et al.*, 2016). Notando a necessidade de prevenir ou diminuir as doenças ocupacionais, as empresas estão investindo na prática de exercícios físicos no local de trabalho (Cunha, L *et al.*, 2016). Com a intenção de promover a saúde do trabalhador através da prática de exercícios físicos, se deu origem ao Programa de Ginástica Laboral (PGL), que tem como finalidade melhorar/fortalecer os grupos musculares mais exigidos durante as atividades laborais (Cunha, L *et al.*, 2016). Dentre os pontos positivos da ginástica laboral para o colaborador se destacam, a melhora da saúde mental, emocional, física, favorece a autoestima, redução de stress, diminuição da fadiga e desenvolve o crescimento interpessoal. Ressaltam-se também numerosos benefícios para a empresa que contrata profissionais para a realização do PGL, são eles: diminuição de despesas médicas, redução da incidência de doenças ocupacionais e aumento da produtividade (Cunha, L *et al.*, 2016). Dessa forma estudos sobre os impactos dos PGLs sobre a saúde mental e ansiedade se tornam de relevância no campo da saúde organizacional. **Objetivo:** Avaliar os benefícios da ginástica laboral no controle da ansiedade em colaboradores de ambos os sexos com no mínimo 6 meses de trabalho ativo na Prefeitura Municipal de Santa Cruz do Rio Pardo. **Métodos:** Serão realizadas 2 sessões de Ginástica laboral por semana com duração de 30 min para os colaboradores que apresentam sintomas de ansiedade da Prefeitura para avaliar as amostras antes da intervenção e pós 3 meses de intervenção. Será aplicado questionário POMS (Perfil dos Estados de Humor) para quantificar o nível de ansiedade. **Resultados Esperados:** Almejamos que a Ginástica Laboral não traga somente benefícios para a ansiedade, mas também pontos positivos quando nos referimos a postura, redução de stress, e uma melhora em sua saúde física e mental.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer a Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

WEINBERG, S. R.; GOULD, D. "Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício". 6ª ed. **Porto Alegre:** Artmed, 2016.

CROCQ, Marc-Antoine. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. **Dialogues in clinical neuroscience**, v. 17, n. 3, p. 319-325, 2015.

CUNHA LAUX, Rafael et al. Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Ciencia&trabajo**, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.

LIMA, Clara Cynthia Melo e et al. Análise dos indicadores de prazer e sofrimento no trabalho associados a ansiedade e depressão entre agentes comunitários de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 2, p. 80-89, 2023.

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MICHAELIS, Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=ansiedade>, acesso em 27/06/24.

Questionário Adaptado de POMS (Viana, Almeida, e Santos, 2001)

Área Temática: Bacharelado

**BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A QUALIDADE DE VIDA:
UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS NOS IDOSOS**

Fernando Leonel Pelegrini, Amanda Ramos Marinho, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Capacidade funcional, Condição de vida, Desempenho corporal, Envelhecimento.

Introdução: A atividade física e o exercício físico são comumente associados como iguais ou com o mesmo objetivo, porém a atividade física é quaisquer movimentos corporais com gasto energético, sendo que exercício físico é entendido como uma atividade física planejada, pensada, estruturada, repetitiva e com propósito (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). A qualidade de vida (QV) é um conceito abrangente e tem como base o grupo social que o indivíduo convive, quais suas preocupações, expectativas, sua saúde, de maneira geral, como o indivíduo se encontra (Seidl; Zannon, 2004). Diversos benefícios estão atrelados a uma vida ativa praticante de alguma atividade física, porém qual a melhora na qualidade de vida dos idosos que realizam exercícios físicos (ex.: treinamento resistido)? Tendo em vista esse questionamento, desenvolvemos este projeto de pesquisa. **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo entender quais os impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida dos idosos. **Métodos:** Será selecionado um grupo de idosos (>60 anos), fisicamente inativos e estejam clinicamente estáveis, ou seja, condições seguras para realização dos exercícios físicos. Serão desconsiderados da amostra os idosos que apresentem comprometimento cognitivo, ou seja, não consigam compreender ou mesmo acompanhar os treinamentos, os que apresentarem condições médicas instáveis que impossibilitem os treinamentos, ou com lesões que possam interferir nos resultados. Como critérios de exclusão adotados: frequência mínima de 90% das sessões treinamentos. Será aplicado a todos o questionário de qualidade de vida WHOQOL-100, buscando avaliar a qualidade de vida geral do grupo (Schuttinga ja, 1995). Posteriormente será realizado treinamento resistido durante seis meses de acompanhamento. Os treinos serão realizados em uma academia e terá como prescrição dois exercícios por grupo muscular, que são eles: peito, ombro, tríceps, costas, bíceps, abdômen, anterior e posterior da coxa, internos da coxa e panturrilha. Os treinos serão divididos pelos dias da semana, separados em dias de treinamento e dias de descanso, sendo assim os treinos serão: segunda-feira, peito, ombro e tríceps; terça-feira, descanso; quarta-feira, costas, bíceps e abdômen; quinta-feira, descanso; sexta-feira, anterior, posterior, interno da coxa e panturrilha. O período de descanso entre as séries dos exercícios será de um minuto e meio. Após os seis meses de treinamento, será novamente aplicado o WHOQOL-100, buscando identificar as diferenças entre os resultados do teste aplicado anteriormente e posteriormente aos exercícios físicos. **Resultados Esperados:** Espera-se que após o período de intervenção os idosos apresentem melhoras na qualidade de vida, ou seja, melhora na saúde física e mental, nível de independência, redução da incidência de doenças crônicas, elevação do bem-estar, melhora na autoestima, redução da ansiedade e melhora nas relações sociais.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho, Paraná.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. **Relatórios de saúde pública**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

SCHUTTINGA, J. A. Quality of life from a federal regulatory perspective. In: Dimsdale JE, Baum A, editors. Quality of life in behavioral medicine research. **New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates**, p.31-42, 1995.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.



Área Temática: Bacharelado

**“CENTRO DE TREINAMENTO ESPORTIVO – JTMS”
PROJETO SEGUNDO O MODELO CANVAS**

Muriel Helena da Silva, Jeniffer Kelly Christiano, Sabrina Rodrigues Gonçalves Pereira,
Thais Emanuele de Oliveira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Planejamento participativo; Desempenho esportivo; Crianças e adolescentes.

Introdução: Os projetos esportivos possibilitam um desenvolvimento positivo de crianças e adolescentes ao aprenderem as técnicas e as táticas das modalidades, além de se divertirem no processo (Cortês *et al.*, 2015). A Organização Mundial da Saúde (OMS) em suas Diretrizes (Camargo & Añez, 2020) cita benefícios físicos e psicológicos que advêm da prática de atividade física dos 9 aos 15 anos como: reduzir sintomas relacionados à depressão, diminuir os níveis de obesidade, melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, um menor risco a doenças cardiovasculares no futuro, entre outros, justificando a necessidade de se incluir esta prática na rotina dos adolescentes. Para criar o Centro de Treinamento Esportivo – JTMS utilizou-se do modelo de negócios “Canvas” a fim de que seja sucinto, de fácil entendimento e instigue a discussão. **Objetivo:** Apresentar um modelo de empresa de treinamento esportivo utilizando o modelo Canvas com foco no desempenho esportivo e na promoção da saúde. **Métodos:** O Centro de Treinamento JTMS foi elaborado durante as aulas da disciplina Administração e Organização Desportiva segundo as decisões do grupo por meio da metodologia sugerida pelo BMC. Que é separado em nove componentes e abordam a clientela, a infraestrutura, o que tem a oferecer e o quanto deve ganhar pelo que oferece (Osterwalder & Pigneur, 2011). Além da forma de estruturação deste quadro de negócios, mais amplo e objetivo, uma das vantagens do mesmo é a estética, a forma de apresentação e compartilhamento das ideias presentes em cada tópico (Gava, 2014). Dentre os critérios de inclusão podemos citar um projeto que visa o desenvolvimento cognitivo, motor e social, meninos e meninas de 9 a 15 anos. Já os critérios de exclusão, seriam participantes inativos que não anseiam a promoção da saúde. Ele buscará parcerias de prefeitura e políticos, lojas de artefatos esportivos, lojas de bebidas isotônicas e água. Se especializará através de cursos e oferecerá pequenas premiações conforme o serviço prestado. O centro de treinamento JTMS será composto por profissionais especializados, estagiários motivados e capacitados, secretária(o); visará a diminuição do sedentarismo, aumento da qualidade de vida, socialização e integração, menor risco em desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), prevenção e redução de sintomas de doenças mentais, desenvolvendo a coordenação motora fina e grossa, as habilidades motoras e capacidades físicas, exercício físico periodizado. Além de possuir ótima comunicação, paciência, premiações, campeonatos/torneios internos e/ou externos. Será utilizado como recursos as mídias digitais, panfletos, cartazes, rádio para divulgação. Tem como faixa etária central crianças e adolescentes de 9 a 15 anos. Os gastos se resumirão em aperfeiçoamento dos profissionais, compra de produtos como: bolas, rede, bambolê, escada de agilidade, steps, cordas, mini-bands, colete, raquetes, joelheiras, luvas. Serão aceitos pagamentos através de dinheiro, Pix, cartão de crédito e cartão de débito. **Resultados esperados:** Desse modo, o modelo BMC contribuirá numa melhor estrutura do projeto, organização desportiva e alinhamento da equipe. Resultando em maximizar o potencial dos atletas e do projeto esportivo.

Agradecimentos:

Agradecemos à disciplina de Administração e Organização Desportiva por possibilitar a construção



de novos conhecimentos e possibilitar colocá-los em prática e principalmente a Universidade.

Referências:

CORTÊS N. Et al. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde & Transformação Social**, v. 6, n.3, p.109-117, 2015.

CAMARGO, E. M., AÑEZ, C. R. R. **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**, 2020.

OSTERWALDER, A.; PIGNEUR, Y. **Business Model Generation: Inovação em Modelos de Negócios**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

GAVA, É. M. **CONCEPÇÃO E ANÁLISE DE MODELOS DE NEGÓCIOS POR MEIO DO BUSINESS MODEL CANVAS**. 2014. 80 f. Monografia (Pós-Graduação em Gestão Empresarial) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina, 2014.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

“COLISEU ARTES MARCIAS”: EMPRESA DESENVOLVIDA SEGUNDO O CANVAS (BMC)

Murilo Henrique Santos Berbert, Genilson Simey da Silva Junior, Ariel Bello Ruiz,
Danilo Felix da Silva, Ruan Ferreira de Oliveira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Planejamento Participativo, Empreendedorismo, Lutas.

Introdução: Empreender significa fazer algo inovador, diferente, modificar a situação atual e explorar novas oportunidades de negócio (DORNELAS, 2003). Tal definição implica ainda na capacidade de transformar ideias em produtos e em serviços de valor adotando uma postura estratégica (LEITE, 2000). Assim, durante as aulas de Administração e Organização Desportiva, surge a ideia de conhecer novas abordagens para potencializar a ação do profissional de educação física, seja pelo Marketing pessoal ou gestão de carreira, como pelo empreendedorismo ou planos de negócios. A partir desta problemática, foi apresentado o modelo *BMC – Canvas* Osterwalder (2010), ferramenta que democratiza o planejamento inicial de uma empresa dividido em 9 segmentos. Nesse sentido, utilizou-se deste modelo para a criação da empresa de artes marciais “Coliseu”. **Objetivo:** O projeto visa a construção uma empresa de artes marciais baseada no modelo *BMC – Canvas* de maneira que contribua na formação empreendedora dos profissionais de Educação Física. **Métodos:** Utilizou-se do modelo para idealização, no qual criou-se a empresa de artes marciais “Coliseu”. A empresa tem como público alvo atletas amadores e profissionais ou pessoas interessadas em autodefesa, de todas as faixas etárias e sexos. A proposta se faz em relação aos instrutores experientes e qualificados, ao padrão de excelência do treinamento em diversas modalidades e ao ambiente acolhedor e motivador, bem como aos programas especializados de acordo com níveis de habilidades, objetivos e faixas etárias. A criação de uma identidade visual para empresa e o investimento com foco no marketing digital (redes sociais), envolvendo eventos esportivos e parcerias com outras academias. As diretrizes para o tratamento com os clientes são definidas pelas sessões personalizadas de treinamento, suporte contínuo e feedback e interação dos instrutores, programas de fidelidade e recompensas, incentivo às competições e comunicação com os canais online. As fontes se definiram pelas taxas de inscrição e mensalidade, pelas aulas particulares e pela venda de produtos relacionados à luta (equipamentos e vestuário). A estruturação dos recursos vincula-se à instalação adequada e moderna, equipamentos de qualidade, instrutores qualificados e tecnologia para gerenciamento de clientes e agendamento de aulas. Já as atividades da empresa correspondem ao treinamento e instrução em diferentes modalidades de lutas, desenvolvimento de programas de treinamento, marketing e promoção, gestão de instalações e equipamentos, atendimento e suporte ao cliente. As parcerias envolvem as federações esportivas, fornecedores de equipamentos e vestuário esportivo, outras academias, e a interprofissionalidade (fisioterapeuta, nutricionista). Sendo assim, os custos compreendem os salários dos instrutores e servidores, aluguel da instalação, equipamentos novos e manutenção, custos com publicidade e despesas operacionais (internet, energia, água).



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Resultados Esperados: O modelo *BMC – Canvas* poderá oportunizar a criação intuitiva, decompondo a complexidade inerente a um empreendimento, tornando-a dinâmica, flexível e adaptável às mudanças.

Referências:

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo Corporativo**. São Paulo: Editora Campus, 2003. LEITE, E. O. **Fenômeno do Empreendedorismo**. Recife: Bagaço, 2000.

OSTERWALDER, A., PIGNEUR, Y. **Business Model Generation**. Hoboken, USA: John Wiley & Sons, 2010. 278 p.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

COMO A ANSIEDADE PODE IMPACTAR A COORDENAÇÃO E O FOCO NO VOLEIBOL

Guilherme de Souza Rosa, Maria Clara Dalcorso Ferreira, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Voleibol, Ansiedade e Esporte.

Introdução: A ansiedade é um conceito amplamente estudado por Yuri Hanin (Hanin, 2000), conhecido por seu modelo de Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (IZOF). Este modelo sugere que cada atleta possui um nível específico de ansiedade que maximiza seu desempenho. A ansiedade pode ser benéfica, como melhora da concentração e aumento da motivação, ou prejudicial, como bloqueio mental e queda de desempenho, dependendo de como é gerida e do nível em que se encontra em relação à zona ótima do atleta (Hanin, 2000). Pesquisas mais recentes (Smith & Silva, 2023) identificam estratégias de relaxamento, visualização positiva e treinamento de foco como técnicas eficazes para minimizar a ansiedade dos atletas. **Objetivo:** Analisar os efeitos de técnicas para minimizar a ansiedade sobre o desempenho físico de tarefas de vôlei. **Métodos:** Este será um estudo experimental. Serão recrutados trinta participantes com idade de 18 a 30 anos, que serão divididos em dois grupos: experimental (GE) e controle (GC). Eles serão avaliados inicialmente com o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e testes de coordenação específicos para o voleibol, como o teste de coordenação motora (TCM) e o teste de precisão de passes. O grupo experimental passará por um programa de seis semanas com técnicas de relaxamento, visualização positiva e treinamento de foco, enquanto o grupo controle manterá suas rotinas regulares de treino. Após a intervenção, todos serão reavaliados para medir mudanças nos aspectos estudados. Os dados serão analisados para entender como as intervenções podem influenciar diretamente o desempenho no voleibol. **Resultados esperados:** Os resultados esperados deste estudo são que a ansiedade pode impactar a coordenação e o foco no voleibol. Será possível compreender o papel das intervenções psicológicas no desempenho esportivo (Smith & Silva, 2023). Acredita-se que o grupo experimental, após as seis semanas de intervenção, apresentará uma redução significativa nos níveis de ansiedade em comparação ao grupo controle. Além disso, espera-se que os participantes do grupo experimental demonstrem melhorias na coordenação motora, refletidas em passes e saques mais eficientes.

Agradecimentos: Universidade Estadual do Norte do Paraná/ Uenp.

Referências:

Hanin, Y. L. Emotions in Sport. Human Kinetics, (2000).
Silva, A., & Smith, J. How Anxiety Can Impact Coordination and Focus in Volleyball: Expected Results. **Journal of Sports Psychology**, 25(2), 112-130. 2023.

Área Temática: Bacharelado

COMO ATIVIDADES LÚDICAS PODEM MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS OBESAS

João Vitor de Souza, Thainá Martins Ferreira Pereira, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física, tempo de tela, obesidade infantil.

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública caracterizado pelo excesso de gordura corporal (Bouchard, 2003). É considerada uma doença crônica multifatorial, dentre tais fatores, a inatividade física tem sido apontada como uma das grandes causas do aumento do peso corporal (Cyrino; Junior, 1996). O Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) aponta que a obesidade infantil no Brasil atinge 16% das crianças (Giugliano; Melo, 2004). Crianças obesas geralmente não participam com regularidade de atividades físicas básicas nas escolas, por medo ou receio da rejeição dos outros colegas. Parece que, a criança obesa quando participa de um jogo ou exercício, sua atividade é acentuadamente mais baixa do que a de uma criança com peso normal sob as mesmas condições. Toda a atividade física representa um esforço muito maior para a criança obesa, isso reduz o prazer da atividade (Parísková, 1982). Nesse sentido, a saúde física é um dos principais componentes da qualidade de vida, e o exercício físico tem um papel importante na manutenção e melhora da saúde. Diante disso, atividades lúdicas e divertidas sem competitividade são importantes no ambiente escolar. Além de que, com essas atividades, a qualidade de vida dessas crianças pode ser melhorada substancialmente. **Objetivo:** Analisar a influência de atividades lúdicas na qualidade de vida de crianças. **Métodos:** A amostra será composta por crianças de 6 a 12 anos, alunos do ensino fundamental de uma escola pública do município de Jacarezinho/PR, a intervenção terá duração de 12 semanas consecutivas. Durante a intervenção, serão aplicadas atividades lúdicas no contraturno escolar que serão promovidas por alunos da UENP-Educação Física supervisionadas por professores. Serão coletadas autorizações dos pais ou responsáveis mediante o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e feitas perguntas antes e após a finalização do projeto, sobre práticas esportivas, autoestima, relacionamento socioafetivo e o hábito da prática de atividades físicas. Após a intervenção será aplicado o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida (SF-36), o SF36 e serão observados a presença dos alunos durante toda a intervenção para termos a base dos resultados. **Resultados Esperados:** Espera-se que após a intervenção as crianças melhorem a capacidade funcional, aspectos físicos, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de 12 semanas atrás.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

BOUCHARD, Claude *et al.* Atividade física e obesidade. 2003.
CYRINO, Edilson Serpeloni; JÚNIOR, Nelson Nardo. Subsídios para a prevenção e controle da obesidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 3, p. 15-25, 1996.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

PARIZKOVA, Jana. Gordura corporal e aptidão física composição corporal e metabolismo lipídico nos diversos. **Guanabara Dois**, 1982.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 19-28, 1999.

GIUGLIANO, Rodolfo; MELO, Ana LP. Diagnóstico de sobrepeso e obesidade em escolares: utilização do índice de massa corporal segundo padrão internacional. **Jornal de pediatria**, v. 80, p. 129-134, 2004.

CICONELLI, R. M., Ferraz, M. B., Santos, W., Meinão, I., & Quaresma, M. R. (1999). Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, 39(3), 143- 150.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

COMPARAÇÃO ENTRE MÉTODOS DE TREINAMENTO DE HIPERTROFIA DO BÍCEPS EM HOMENS E MULHERES DE 18 A 37 ANOS, ABORDAGENS CONVENCIONAIS VERSUS TÉCNICA DE SISTEMA NEGATIVO DE TREINAMENTO

João Carlos de Oliveira Bernardo, Kauê Dognani, Felipe de Oliveira Ferreira, Kauã Ribeiro Correia
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treinamento resistido, musculação, treinamento de força.

Introdução: A hipertrofia muscular é um objetivo comum entre praticantes de musculação, especialmente no que é relacionado a desenvolvimento dos músculos dos braços, como o bíceps braquial. De acordo com (KRZYSZTOFIK et al., 2019) treinamento resistido deve incluir tanto a aplicação de força sobre os músculos quanto o estímulo do metabolismo muscular. Por tanto (KRZYSZTOFIK et al., 2019) afirma nesse mesmo estudo que ainda existe uma falta de consenso em relação a eficiência das técnicas de treinamento. Com base em (ALVES et al., 2020) a musculação necessita de estratégias apropriadas a fim de otimizar a hipertrofia musculoesquelética. Diversas técnicas de treinamento têm sido desenvolvidas e aplicadas com o intuito de aumentar a hipertrofia muscular, sendo as abordagens convencionais muito utilizadas nas academias. Essas abordagens geralmente envolvem uma combinação de exercícios de resistência com pesos livres ou máquinas, utilizando repetições e séries padronizadas. **Objetivo:** O objetivo desse estudo será comparar a eficácia de dois métodos de treinamento - o método convencional focado na fase concêntrica do movimento e o método de sistema negativo de treinamento no desenvolvimento da hipertrofia do bíceps em homens e mulheres jovens (18 a 37 anos). **Métodos:** Serão recrutados homens e mulheres na faixa etária de 18 a 37 anos, com no mínimo um ano de foco no treinamento resistido, os voluntários serão recrutados na Moovit academia em Santa Cruz do Rio Pardo. Serão selecionados 15 indivíduos para cada grupo de coleta, ambos não poderão ter lesões em ombros, bíceps, antebraço e punho, também para o estudo os indivíduos não poderão ter histórico de cirurgias recentes, lesões nas articulações do ombro ou cotovelo que possam ser agravadas pelo treinamento resistido específico para o bíceps também devem ser consideradas. Isso inclui lesões como tendinites, bursites, entre outras. Os dois grupos deverão ter a carga semanal do treino de costas em 16 séries, e a carga semanal para o treino de bíceps braquial será em 12 séries, os exercícios selecionados para o treinamento de hipertrofia do bíceps são rosca direta com barra w, rosca martelo alternada no banco 45°, rosca direta no banco Scott, ambos exercícios serão feitos com base em 75% de 1-RM, com o controle de 10 repetições. Para o treinamento serão feitas 10 repetições completas sem nenhuma outra técnica, já para os que utilizaram o sistema negativo de treinamento a fase excêntrica deverá levar 4 segundos, e na última série o avaliador deverá empurrar o peso para baixo o treino será feito 1 vez na semana no mesmo dia do treino de costas, já a avaliação será feita um dia antes do treino de bíceps. O estudo será medido o ganho de força em repetição máxima com o exercício rosca direta com a barra W e rosca direta com halteres sentado em um banco de 90°. A hipertrofia muscular será mensurada através da equação de Frisanchio (1990), utilizando como variáveis a circunferência do bíceps e dobra cutânea de tríceps. **Resultados esperados:** É esperado um ganho maior de força para aqueles que treinaram com o sistema negativo, mas um ganho maior de massa muscular para os que treinaram com o sistema convencional.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos: Os agradecimentos deste trabalho ficam para a agência de fomento (CNPq; Fundação Araucária; UENP). Também ao professor Claudinei Ferreira dos Santos, pela ajuda no projeto.

Referências:

ALVES, R. C. et al. Training programs designed for muscle hypertrophy in bodybuilders: a narrative review. **Sports**, v. 8, n. 11, 2020.

FRISANCHO, A. R. Triceps skin fold and upper arm muscle size norms for assessment of nutrition status. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 27, n. 10, p. 1052-1058, 1974.

KRZYSZTOFIK, M. et al. Maximizing muscle hypertrophy: A systematic review of advanced resistance training techniques and methods. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 24, 20.

Área Temática: Bacharelado

COMPARAÇÃO ENTRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES EM DIFERENTES EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM A MESMA CARGA SUBMÁXIMA RELATIVA AO TESTE DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA EM HOMENS TREINADOS

Kauê Dognani Pierami, José Guilherme Galhardi Nascimento, Pedro Paulo Napoleão dos Santos, Ezequiel Moreira Goncalves
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treinamento Resistido, Desempenho Atlético, Treinamento de Força.

Introdução: O treinamento resistido é comumente utilizado para a melhora da saúde, do desempenho desportivo e recomendado para aqueles que buscam a hipertrofia muscular (American College of Sports Medicine, 2009; Kraemer *et al.*, 2002). Nesse sentido, existem algumas faixas de intensidade de treinamento de acordo com o objetivo do treinamento resistido, como para desenvolvimento da força muscular, hipertrofia e resistência muscular, as recomendações para hipertrofia sugerem 60 a 80% de uma repetição máxima (1RM) em uma faixa de 8 a 12 repetições (Schoenfeld *et al.*, 2021). Entretanto, ainda existem divergências em relação ao número de repetições que podem ser alcançadas nesta faixa de hipertrofia (ex. 70% 1RM) em exercícios para diferentes grupamentos musculares e entre exercícios monoarticular e multiarticulares. **Objetivo:** Comparar o número de repetições em diferentes exercícios resistidos (membros superiores e inferiores, multiarticulares e monoarticular) com a carga submáxima relativa (70%) ao teste de 1RM em homens treinados de 20 a 30 anos. **Métodos:** Serão selecionados homens treinados, com mais de seis meses de experiência em treinamento resistido com faixa etária de 20 a 30 anos. Os indivíduos deverão comparecer a sala de musculação em cinco momentos, separados por um intervalo mínimo de 48 horas. Inicialmente será realizado a familiarização com o teste de 1RM nos exercícios de agachamento livre, supino reto, cadeira extensora e rosca direta (nessa ordem), cada participante terá até cinco tentativas separadas por um intervalo de 3 a 5 minutos para determinar a carga máxima levantada realizando os exercícios na amplitude adequada. O intervalo entre os exercícios será de 5 a 10 minutos. No segundo dia serão realizadas as medidas antropométricas (peso, estatura, circunferência de braço e coxa e espessuras de dobra cutâneas) e o teste de 1RM nos exercícios de agachamento e rosca direta e 48 horas depois o teste de 1RM nos exercícios de supino reto e cadeira extensora, conforme descrito anteriormente e anotada as cargas. No quarto e quinto momento, será realizado um protocolo de quatro séries máximas, com a carga de 70% do 1RM e intervalo entre as séries de dois minutos, seguindo a mesma ordem de exercícios do teste de 1RM. Para comparação dos resultados entre os exercícios multiarticulares e monoarticular será utilizado o teste t de Student para amostras pareadas e para a comparação entre os exercícios de membros superiores e inferiores será utilizado a análise de variância para repetidas. **Resultados Esperados:** Acreditamos que ocorrerão diferenças no número de repetições entre os exercícios e que após realização de quatro séries máximas a 70% do 1RM os exercícios de membros superiores e monoarticular (Rosca Direta) terão menos repetições, enquanto aos membros inferiores esperamos que o multiarticular (Agachamento) terá menos repetições quando comparados com os demais exercícios (Cadeira Extensora), como sugerem os estudos. Espera-se que com estes resultados, possamos contribuir com mais informações para com a prescrição do treinamento resistido para hipertrofia, tendo melhores resultados no programa de treinamento.



Referências:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 3, 2009.

KRAEMER, WJ *et al.* Joint Position Statement: progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, n. February, 2002.

SCHOENFELD, B. J. *et al.* Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. **Sports**, v. 9, n. 2, 2021.

Área Temática: Bacharelado

COMPOSIÇÃO CORPORAL E DESEMPENHO ESPECÍFICO POR ESPORTE EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL EM JACAREZINHO

Paulo Moreira Junior, João Pedro Araújo Souza
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Desempenho atlético, Esportes, Treinamento físico.

Introdução: A composição corporal, definida pela proporção de massa magra e massa gorda, influencia diretamente a performance esportiva. Uma maior massa gorda pode interferir negativamente no desempenho atlético, enquanto uma maior massa magra tende a melhorar a performance esportiva (Wilmore; Costill, 2004). Estudos prévios indicam que a composição corporal otimizada está associada à melhoria do desempenho em diversos esportes, incluindo o futsal (Fleck; Kraemer, 2006; Malina et al., 2004). A importância deste trabalho reside na necessidade de compreender como a composição corporal afeta o desempenho atlético específico em jogadores profissionais de futsal. Ao investigar essa relação, este estudo pode fornecer informações valiosas para treinadores e profissionais da área de saúde, possibilitando o desenvolvimento de programas de treinamento e nutrição mais eficazes para otimizar a performance esportiva. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é investigar a relação entre a composição corporal e o desempenho atlético em atletas profissionais de futsal, a fim de identificar como diferentes proporções de massa magra e massa gorda influenciam a potência dos membros inferiores, medida pelo salto vertical. Este estudo pretende fornecer subsídios para a elaboração de estratégias de treinamento e intervenção nutricional específicas para a melhora da performance desses atletas. **Métodos:** O estudo incluirá atletas profissionais de futsal do município de Jacarezinho/PR, com faixa etária entre 18 e 22 anos. A avaliação da composição corporal será realizada mediante a bioimpedância elétrica, devido à sua praticidade e menor custo em relação a outros métodos (Kyle et al., 2004). A avaliação de desempenho incluirá o teste de potência de membros inferiores, realizado por meio do salto vertical (Johnson; Bahamonde, 1996). **Resultados Esperados:** Espera-se que atletas com maior massa magra apresentem melhor desempenho no teste de potência de membros inferiores (salto vertical). Resultados semelhantes foram encontrados em estudos anteriores que correlacionaram a massa magra com melhor desempenho em testes de força e potência (Maughan, 2000; Malina et al., 2004)

Agradecimentos: Agradecemos à UENP - Educação Física pela oportunidade de desenvolvimento deste projeto, pela infraestrutura fornecida, e ao nosso orientador pelo incentivo e apoio para a concretização desta pesquisa.

Referências:

- CARROLL, H. Redefinindo a sede: Um modelo conceitual de quatro compartimentos que caracteriza os tipos de sede e seus mecanismos e interações subjacentes. 2020.
- KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Fundamentos do treinamento de resistência: progressão e prescrição de exercícios. **Medicina e ciência em esportes e exercícios**, v. 36, n. 4, p. 674-688, 2004.
- JOHNSON, D. L.; BAHAMONDE, R. Estimativa de potência em atletas universitários. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 3, pág. 161-166, 1996.
- KYLE, U. G. et al. Análise de impedância bioelétrica — parte I: revisão de princípios e métodos.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Nutrição clínica, v. 23, n. 5, p. 1226-1243, 2004.

MALINA, R. M. Atividade física e treinamento: efeitos na estatura e no surto de crescimento do adolescente. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 26, n. 6, p. 759-766, 1994.

WILMORE, JH; COSTILL, DL Fisiologia do esporte e exercício. 1999.



Área Temática: Bacharelado

CONSTRUINDO UM AMBIENTE SEGURO NA NATAÇÃO: DIDÁTICAS PREVENTIVAS PARA CRIANÇAS E JOVENS

Renan Rodrigues Coutinho, Bianca Silvério Verolezi, Laura Beatriz Lima Batista,
Raissa Gonçalves Leal Floresti, Henrique Maiolo Rossato, Walcir Ferreira Lima
¹Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Prevenção, Segurança, Esportes Aquáticos

Introdução: A inclusão da natação no ambiente escolar pode contribuir para a minimização dos riscos de afogamento, por intermédio da implementação de estratégias de prevenção (CARDOSO; ASSUNÇÃO, 2022). Os afogamentos causaram mais de 2,5 milhões de mortes na última década, sendo a grande maioria dessas mortes (90%) em países de baixa e média renda (OPAS, 2023). As maiores taxas de afogamento ocorrem entre crianças de 1 a 4 anos, seguidas por crianças de 5 a 9 anos. Crianças submetidas a programas de treinamento para o desenvolvimento de habilidades de nado e saltos, orientadas por profissionais qualificados, conseguem reduzir drasticamente o risco de afogamento. Ademais, é essencial a adoção de estratégias adequadas, como a supervisão por adultos preparados, a introdução de programas infantis para o desenvolvimento de habilidades aquáticas e a utilização correta dos espaços e materiais aquáticos. Portanto, a segurança na água e em seus arredores é um processo complexo e sistêmico que vai além da competência aquática, envolvendo confiança, conhecimento do meio e de seus elementos, e uma atitude prudente em relação às adversidades e características mais ou menos imprevisíveis do ambiente. O simples fato de saber nadar não garante a segurança completa. **Objetivo:** Implementar práticas pedagógicas que garantam a segurança dos alunos na natação, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e adaptativo para adquirir competências aquáticas de forma segura e eficaz. **Métodos:** O estudo será composto por crianças de 5 a 9 anos participantes do projeto: Construindo um ambiente seguro na natação: didáticas preventivas para crianças e jovens. Será utilizado o método qualitativo de listas de verificação permitindo uma descrição detalhada das características técnicas dos diferentes estilos de nado, e possibilitando a classificação do desempenho das crianças em diferentes níveis. A análise de vídeo será uma ferramenta valiosa para uma avaliação minuciosa e objetiva das habilidades motoras durante a execução dos nados, proporcionando *insights* precisos sobre o desenvolvimento técnico de cada criança (VIDAL; NOVAES; TELLES, 2020). Além disso, a incorporação de escalas de desempenho motor aquático, como a Escala de *Erbaugh*, auxiliará na avaliação das habilidades aquáticas fundamentais, como respiração, equilíbrio e propulsão. A elaboração de fichas avaliativas específicas pelos pesquisadores permitirá uma avaliação personalizada das características técnicas dos diferentes estilos de nados que serão trabalhados, como crawl, costas, peito e borboleta, adaptando-se às necessidades individuais de cada criança. Esses métodos qualitativos serão essenciais para uma avaliação abrangente e significativa do progresso e desempenho das crianças na aprendizagem das técnicas de Natação, contribuindo para o desenvolvimento motor aquático e o aprimoramento das habilidades aquáticas. **Resultados Esperados:** Espera-se, com o projeto, testar metodologias de avaliação que contribuam para garantir a segurança das crianças no meio aquático. Analisar se a utilização de *checklists* e escalas de desempenho motor aquático permitem identificar com precisão as habilidades fundamentais, como respiração e equilíbrio, orientando a elaboração de atividades adaptadas. Ainda, com a análise de vídeos, possibilitará um *feedback* visual detalhado aos alunos, favorecendo a



aprendizagem segura das técnicas de nado. Com estas práticas pedagógicas, embasadas em avaliações qualitativas, espera-se promover um ambiente aquático seguro e inclusivo para o desenvolvimento eficaz das atividades aquáticas pelas crianças.

Agradecimentos: A Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), por todo suporte oferecido para que esse projeto aconteça.

Referências:

CARDOSO, Sônia Stephanie Lucas; ASSUNÇÃO, Jeane Rodella. **A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA ESCOLA PARA A MINIMIZAÇÃO DOS RISCOS DE AFOGAMENTO COM CRIANÇAS.**

Organização Pan - Americana da Saúde - OPAS. **DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS 2023.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/brasil>.

VIDAL, Jéssica; NOVAES, Renato Cavalcanti; TELLES, Silvio. Avaliação qualitativa das técnicas de Natação: uma revisão sistemática da literatura. **Pensar a Prática**, v. 23, 2020. Acesso em: 18 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

CORRELAÇÃO ENTRE A MASSA MAGRA DE MEMBROS INFERIORES COM O DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL E POTÊNCIA MUSCULAR NO DINAMÔMETRO ISOCINÉTICO EM UNIVERSITÁRIOS

José Guilherme Galhardi Nascimento, Kauê Dognani Pierami, Pedro Paulo Napoleão dos Santos, Ezequiel Moreira Goncalves
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Absorciometria por Raios X, Índice de Massa Corporal e Força Muscular

Introdução: A absorciometria por dupla emissão de raio x, mais conhecida como (DXA), é considerada padrão ouro no auxílio do monitoramento da composição corporal, além de ser um método rápido e não invasivo. Traz medidas sobre a densidade mineral óssea, a gordura corporal (MG) e o tecido mole magro (TMM) e sua grande vantagem em relação a outros métodos de avaliação é a precisão e exatidão nos resultados, aferindo o corpo de forma total e segmentada (braços, tronco e pernas) (Roubenoff, 2009). Um movimento do salto vertical requer de aspectos como velocidade e força, sendo um indicador de potência muscular (Ugrinowitsch *et al.*; 2000.). A execução do salto vertical, consiste em uma grande ação de músculos sendo ativado, entre eles o principal o quadríceps femoral (Aragón; Gross, 1997). O equipamento dinamômetro isocinético é um dispositivo que mantém uma potência contínua durante toda a execução do movimento, independentemente da força que será aplicada pelo indivíduo (Valovich-Mcleod, *et al.*, 2004). E traz consigo vantagens e utilidades, dentre elas é conseguir a aplicação total de grupamentos musculares sendo ativos na execução da atividade ao máximo, esses grupos musculares sendo de forma principal os músculos das coxas e os isquiotibiais (Perrin, 1993). **Objetivo:** Verificar correlação entre a massa magra de membros inferiores com o desempenho salto vertical e do isocinético. **Métodos:** Será realizado um estudo transversal, a coleta de dados será realizada no Laboratório Multiusuário de Biodinâmica do Movimento Humano. No primeiro momento será coletado dados pessoais e medidas antropométricas. Como forma de determinação da composição corporal, será utilizado o equipamento de DXA modelo Lunar Prodigy Advance (GE Healthcare) e determinados a MG e o TMM, corpo total, segmentado (pernas e perna direita) e localizado na região da coxa. A amostra será composta por cerca de 40 acadêmicos da Universidade Estadual do Norte do Paraná, de ambos os sexos, idade superior à de 18 anos e inferior a 30 anos e índice de massa corporal $<30 \text{ kg/m}^2$. O primeiro teste será realizado o salto vertical, no qual os voluntários terão 3 tentativas para a realização do salto com o descanso entre as séries de 60 segundos. Por último utilizando o dinamômetro isocinético poliarticular biodex, modelo System 3 (Biodex, NY, USA), como forma de potência muscular e força muscular dos membros inferiores. Os participantes serão estabilizados na cadeira com cintos em seu tronco, um na pelve e por fim na coxa. Serão realizadas duas séries, fazendo movimentos de extensão e flexão do joelho na perna direita, de cinco repetições a $300^\circ/\text{segundo}$ com 120 segundos entre as séries. Todos os participantes realizarão uma série de familiarização antes do teste no isocinético. O teste de Shapiro-Wilk será utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis será utilizado o coeficiente de correlação de Pearson e a análise de regressão linear. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados Esperados:** Acreditamos que os indivíduos que possuírem uma maior massa magra em seus membros inferiores, consiga ter uma melhor



performance no teste de salto vertical e de potência muscular no isocinético sobre aqueles universitários que possuem uma menor massa muscular.

Referências:

- ARAGÓN-VARGAS, L. F.; GROSS, M. M. Kinesiological factors in vertical jump performance: differences among individuals. **Journal of Applied Biomechanics**, Champaign, v. 13, n. 1, p. 24-44. fev. 1997.
- PERRIN, D.H. Isokinetic Exercise and Assessment. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.
- ROUBENOFF, R.; KEHAYIAS, J. J. The Meaning and Measurement of Lean Body Mass. **Nutrition Reviews**, v. 49, n. 6, p. 163–175, 27 abr. 2009.
- UGRINOWITSCH, C. *et al.* Capacidade dos testes isocinéticos em prever a “performance” no salto vertical em jogadores de voleibol. **Rev. Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 172-183, dez. 2000.
- VALOVICH-MCLEOD, T. C. *et al.* Reliability and validity of the Biodex system 3 pro isokinetic dynamometer velocity, torque and position measurements. **European journal of applied physiology**, v. 91, n. 1, p. 22–29, 2004.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

DANÇA COM O USO DE EXERGAME NA FADIGA DE PACIENTES ONCOLÓGICAS: UM PROJETO PILOTO

Mariana Alice Pereira de Proença, Gisele Almeida Mesquita, Ana Júlia de Oliveira Rezende, Davi Gabriel Lima, Antony da Silva Bonato, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Câncer de mama, qualidade de vida, exercício físico, tecnologia.

Introdução: Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são esperados 704 mil casos novos de câncer no Brasil para cada ano do triênio 2023-2025. Nas mulheres, o câncer de mama é o mais incidente, com 74 mil casos novos previstos por ano até 2025. O tratamento após o diagnóstico de câncer se divide em local (cirurgia e radioterapia) ou sistêmico (quimioterapia, terapia hormonal e terapia biológica). A fadiga muscular oncológica em virtude de quimioterapia e/ou radioterapia, é cada vez mais abordada em estudos, com sua presença entre 40% e 99% dos pacientes com a doença, e é o efeito adverso mais previsto (Savina, Zaydener, 2019). A metanálise de Juvet *et al.* (2017), afirma que o exercício físico em mulheres, durante ou após o tratamento do câncer de mama é um fator relevante para a redução da fadiga e para melhora nas funções físicas. Essa redução está justamente relacionada com os efeitos anti-inflamatórios que o exercício físico crônico provoca, de forma sistêmica e no tecido nervoso (Lavoy *et al.*, 2016). Destaca-se que exercícios realizados em baixa a moderada intensidade são mais benéficos, e um caminho mais seguro para pacientes oncológicos (Rodrigues, 2019). Nesse sentido, os exergames (EXG) são jogos eletrônicos que exigem a interação física do usuário, por meio de movimentos, que são realizados de forma vinculada a algum aparelho (console), contactado a sensores, que captam os movimentos realizados por uma pessoa e o tornam virtual. Eles são caracterizados por uma combinação de exercícios e movimentos, que promovem um aumento de atividade física, inclusive com regulação da atividade por meio de seleção de níveis de jogabilidade. Esse tipo de dispositivo mostrou boa aplicação em indivíduos com depressão, acidente vascular cerebral, traumatismo craniano, insuficiência cardíaca, esclerose múltipla, doença de Parkinson, em crianças com dispraxia e fibromialgia (Viana *et al.*, 2019). Porém, não são encontrados dados na literatura sobre a aplicação de EXG em pacientes com câncer de mama. **Objetivo:** Investigar se o uso de exergames na modalidade dança influencia na fadiga muscular de mulheres no pós-operatório tardio de câncer de mama. **Métodos:** Para a inicialização do estudo, serão convocadas mulheres no estágio de pós-operatório de câncer de mama, com a idade base de 20 e 80 anos, que já tenham realizado o tratamento cirúrgico e complementar há pelo menos um ano. Após o recrutamento, as voluntárias serão divididas em dois grupos: exergames (EXG) e controle (CTRL), conforme a vontade destas. A intervenção ocorrerá por quatro semanas, em sessões coletivas de exercícios aeróbicos, com uso do console XBOX® 360 Kinect®, com a frequência de duas vezes por semana, com duração entre 40 e 50 minutos cada sessão. Nesse mesmo período o grupo CTRL ficará quatro semanas sem qualquer tipo de atividade física. Todas as mulheres responderão os questionários *Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast* (FACT-B) e a escala de fadiga de PIPER, na admissão e ao final das quatro semanas de realização das intervenções com a utilização dos exergames. O questionário FACT-B possui quatro dimensões de análise, que são: físico, emocional, social/familiar e funcional, enquanto a escala de fadiga de PIPER possui outras quatro dimensões de análise, que



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

são: comportamental, afetivo, sensorial e cognitivo. As participantes do projeto assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto será submetido à aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná. **Resultados esperados:** Espera-se que todas as voluntárias possam cumprir as etapas do estudo, com 100% de aderência das atividades. Deseja-se que o uso de EXG na modalidade dança, possa apresentar uma influência positiva, na fadiga muscular de mulheres no pós-operatório de câncer de mama. Na comparação entre os grupos, referente aos questionários, fica a expectativa de qual dimensão mostrará apresentar mais resposta positiva.

Agradecimentos: Agradecemos primeiramente a Deus, pelas nossas vidas, e por nos permitir vivenciar esse momento de aprendizagem. Aos colegas de equipe que colaboraram com essa pesquisa. A nossa Professora Orientadora Silvia Bandeira da Silva Lima, por todo apoio e pela confiança depositada em nós. E a todos que de certa forma prestigiaram esta apresentação.

Referências:

Instituto Nacional de Câncer. Estimativa 2023: Incidência de câncer no Brasil. **INCA** (2022). JUVET, L. K. *et al.* The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up: a meta-analysis. **The Breast**, v. 33, p.166-77, 2017. LAVOY, E. C. P.; FAGUNDES, C. P.; DANTZER, R. Exercise, inflammation, and fatigue in cancer survivors. **Exercise Immunology Review**, v. 22, 2016. RODRIGUES, L. F. A redução da fadiga oncológica através do exercício físico. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 1, p. 51-57, 2019. SAVINA, S.; ZAYDINER, B. Cancer-related fatigue: some clinical aspects. **Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing**, v.6, n.1, p. 7-9, 2019. VIANA, R. B. *et al.* O uso dos exergames nos protocolos de reabilitação em diversas populações clínicas. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 20, n. 3, p.132-140, 2019.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

DANÇA DE SALÃO COMO EXERCÍCIO FÍSICO: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Leonardo Portes, Paulo Henrique Albergoni Cunha de Souza, Douglas Ramos Orlandini, Matheus Felipe da Silva, Alisson Deivid Crispim Maroz, Profa. Dra Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Dança, senescência, qualidade de vida.

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno global, que traz desafios para a saúde pública, pois está frequentemente associado a um declínio na qualidade de vida dos idosos (Paiva, 2021). Essa população é afetada por um processo contínuo de desgaste progressivo de todo o sistema fisiológico (Silva *et al.*, 2012). A busca por formas de atividades físicas acessíveis, agradáveis e eficazes é essencial para mitigar os efeitos do envelhecimento. A dança de salão se apresenta como uma alternativa promissora, combinando exercício físico com benefícios sociais e emocionais (Alvino, 2016), pois quando praticada em grupo, ajuda a expressar as emoções, estimula a memorização e a coordenação, além de ser um bom exercício físico. Este projeto propõe investigar os impactos da dança de salão na qualidade de vida dos idosos, explorando seus benefícios físicos, cognitivos e sociais. A hipótese central é que a prática regular de dança de salão contribui não apenas para a melhoria da condição física dos idosos, mas também promove benefícios significativos para a saúde mental e emocional, resultando em uma qualidade de vida mais elevada e um envelhecimento mais saudável e ativo. **Objetivo:** O objetivo desse projeto é proporcionar aos idosos um envelhecimento saudável e satisfatório através da prática da dança de salão. **Métodos:** O projeto será realizado no Espaço Cultural Nilza Furlan, na cidade de Cambará – PR, nas terças e quintas-feiras, das 17h às 18h. O recrutamento dos participantes acontecerá por meio de divulgação nas redes sociais, carro de som, nas UBS e por meio de visitas aos locais onde ocorrem bailes da terceira idade. Nas intervenções serão realizados alongamentos, acompanhado de aquecimentos nos primeiros 20 minutos das aulas e um desaquecimento nos últimos 10 minutos. As danças realizadas serão intercaladas em estilos escolhidos pelos participantes e pelos professores, o período de intervenção será de 4 meses. No início das intervenções, será aplicado o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), que tem como objetivo identificar a necessidade de avaliação clínica, antes do início da atividade física. Também será aplicado o Teste das Pirâmides Coloridas de Pfister, uma técnica projetiva que propicia a avaliação dos aspectos afetivo-emocionais da personalidade de um indivíduo. Esse questionário e o teste serão aplicados antes e depois do período de intervenção nos participantes para comparação dos dados. Os participantes do projeto assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o projeto será submetido à aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná. **Resultados Esperados:** Espera-se que o projeto resulte em melhorias significativas na qualidade de vida física e emocional dos idosos participantes, melhorar a mobilidade e flexibilidade e uma redução nas limitações físicas. Emocionalmente, espera-se uma melhora significativa no estado emocional, com redução de sintomas de ansiedade e depressão, uma melhor socialização e aumento da autoconfiança e autoestima.

Agradecimentos: Agradecemos a todos que de alguma forma ajudaram na criação desse projeto e a Profa. Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima que nos orientou em todas as etapas.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

ALVINO, F. S. Concepções do idoso em um país que envelhece: reflexões sobre protagonismo, cidadania e direitos humanos no envelhecimento, Dissertação (Mestrado em Direitos Humanos e Cidadania) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

PAIVA, M. M.; LIMA, M. G.; BARROS, M. B. A. Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5099-5108, 2021.

SILVA, E. R.; GONÇALVES, S.; POMPILIO, T. G. A análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão pelo questionário sf-36- Araçatuba-SP. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Curso de Educação Física. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium. Lins, SP, 2012.

Área Temática: Bacharelado

DESEMPENHO FÍSICO ENTRE MULHERES EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO PRATICANTES DE PILATES E TREINAMENTO RESISTIDO

Clenilson Messias, Maiara Naldi Mansano Martins, Claudinei Ferreira dos Santos
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: quedas, treinamento, autonomia.

Introdução: Considera-se o desempenho físico relacionado à saúde, os atributos tidos como fundamentais para uma vida ativa e saudável, na disposição para executar as atividades diárias com mais autonomia e longevidade (Molina *et al.*, 2018). À medida que a população envelhece, a incidência de limitações físicas aumenta dramaticamente, o que reduz a qualidade de vida e aumenta as despesas com saúde (Tieland; Trouwborst; Clark, 2017). Os distúrbios musculoesqueléticos na população idosa são uma preocupação crescente de saúde pública (Hong *et al.*, 2016). A velhice é cada vez mais estendida nos seres humanos e a atividade física está inserida como parte essencial para a aquisição de hábitos saudáveis que proporcionem mais saúde para as pessoas idosas (Mendonça; Moura; Lopes, 2018). É importante considerar que, havendo prática de atividades físicas adequadas e regulares, respeitada a individualidade biológica, essas modificações serão restringidas, favorecendo o prolongamento da vida, contribuindo na reabilitação das funções orgânicas independentes (Meirelles, 2000). Um dos aspectos que devem ser considerados em relação a atividade física, é a escolha de qual tipo de treinamento a ser prescrito para esta população (Matsudo; Matsudo; Neto, 2001). Por isso, justificasse a realização deste estudo entre mulheres em processo de envelhecimento praticantes de Pilates e Treinamento Resistido, a fim de verificar qual modalidade praticada associa-se a maiores benefícios para a força muscular isocinética e o desempenho físico. **Objetivo:** Avaliar e comparar a força muscular isocinética e o desempenho físico entre mulheres em processo de envelhecimento praticantes de Pilates e Treinamento Resistido. **Métodos:** Estudo transversal que se caracteriza pelo levantamento e análise de dados em um tempo definido. Os critérios de inclusão serão: a) mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, b) que pratiquem Pilates ou Treinamento Resistido há pelo menos 6 meses. A função ou performance muscular, será avaliada através do dinamômetro isocinético marca Biodex 4.0, com contrações musculares concêntricas para flexores e extensores do joelho, velocidades angulares constantes e predeterminadas a 60°/seg. O SPPB (Short Physical Performance Battery) consiste em uma bateria de testes (tempo de marcha, levantar da cadeira e equilíbrio), com pontos de corte previamente estabelecidos para categorizar os escores dos participantes em três grupos: baixo, médio e melhor desempenho físico. Para a realização das análises estatísticas pretende-se utilizar o pacote estatístico SPSS, uso do teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade dos dados e para análise entre os grupos será realizado o teste t independente. **Resultados Esperados:** Após a análise dos dados, espera-se contribuir com profissionais da área de saúde, identificando qual a modalidade de exercício físico praticada pode proporcionar sumos resultados na força muscular isocinética e desempenho físico entre mulheres em processo de envelhecimento.

Agradecimentos: Agradecimento especial a minha esposa Isabella, aos meus filhos Felipe, Livia e Clara que sempre estão me incentivando e contribuindo na minha vida pessoal e profissional.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

- ENGERS, P. B. *et al.* Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352–365, 2016.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. **Artmed Editora**, 2017.
- HONG, S. *et al.* Slower gait speed predicts decline in instrumental activities of daily living in community-dwelling elderly: 3- year prospective finding from Living Profiles of Older People Survey in Korea. **Journal of clinical gerontology & geriatrics**, v. 7, p. 141–145, 2016.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 7, n. 1, p. 2–13, 2001.
- MEIRELLES, M A. Atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro: **Sprint**, 3ª ed. 2000.
- MENDONÇA, C.; MOURA, S.; LOPES, D. Benefícios do Treinamento de Força para idosos: Revisão Bibliográfica, **Revista Campo do Saber**, v 4, nº 1, 2018.
- MOLINA, N. P. F. M. *et al.* Qualidade de vida e morbidade entre idosos com e sem indicativo de depressão. **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde**, v. 7, n. 2, 2018.
- OLIVEIRA, M. DE J. *et al.* Sarcopenia associated with aging: factors that interfere with the quality of life of the elderly. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 9, p. 86392–86406, 2021.
- SOUZA, M.D. *et al.* A força muscular isocinética influencia o desempenho funcional de pessoas idosas? um estudo transversal. **Brazilian Journal of Science and Movement Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.30, n.3, 2022.
- TIELAND, M.; TROUWBORST, I.; CLARK, B. C. Skeletal muscle performance and ageing. **Journal of cachexia, sarcopenia and muscle**, v. 9, n. 1, p. 3–19, 2018.
- WELCH, S. A. *et al.* The Short Physical Performance Battery (SPPB): A quick and useful tool for fall risk stratification among older primary care patients. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 22, n. 8, p. 1646–1651, 2021.

Área Temática: Bacharelado

DESENVOLVIMENTO AQUÁTICO NA INFÂNCIA: PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA NATAÇÃO INFANTIL

Julielli de Chechi Rodrigues, Lucas Nicóla de Oliveira, Ludmila Mell Rocha da Silva, João Otávio Garcia, Miguel Vinícius Camargo Rodrigues, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Aprendizagem, Ambiente, Desenvolvimento de Capacidades.

Introdução: A prática em ambientes aquáticos é desenvolvida pelo ser humano de maneira milenar, pois, “a maioria das civilizações se desenvolveu nas proximidades dos rios, lagos e oceanos” (SILVA, 2024). No ano 27 a.c., ao norte da Europa “...os povos germânicos tinham o hábito de mergulharem seus filhos em águas gélidas para que eles aumentassem seu poder de resistência. (FRANGOMENI, 2017). Mesmo que do ponto de vista da época, nota-se a preocupação com benefícios ao mergulhar as crianças bem cedo em ambientes aquáticos. Segundo o psicólogo russo Vygotsky (2006) “entende-se que a origem do conhecimento depende das interações entre a criança e os objetos, o que equivale a dizer que será preciso atuar sobre as coisas para conhecê-las”, neste sentido, o projeto “DESENVOLVIMENTO AQUÁTICO NA INFÂNCIA: PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA NATAÇÃO INFANTIL” apresenta a proposta de desenvolver uma opção de trabalho para o profissional de Educação Física atuar por meio da sistematização de exercícios. A proposta de atividades, são organizadas para as crianças com linguagem lúdica, exercícios que possam enriquecer a sua experiência de contato com a Natação. As atividades de cada aula serão planejadas, organizadas e executadas em acordo com as seguintes questões “o que se deve saber?” (dimensão conceitual), “o que se deve saber fazer?” (dimensão procedimental), e “como se deve ser?” (dimensão atitudinal), a sua pertinência como conteúdo de aprendizagem e de ensino (ZABALA, 1998), pois para Silva (2021), por ser uma modalidade que apresenta poucas restrições, pois, pode ser praticada do nascimento à velhice.

Objetivo: Contribuir para a formação do profissional de Educação Física com as atividades lúdicas no meio aquático, para que a criança possa ser beneficiada ao longo dos anos. **Métodos:** O projeto piloto deste estudo será estruturado em três pontos: no primeiro momento, engajar voluntários de 4 a 7 anos, com a autorização de seus pais, e conscientizá-los da importância dos exercícios para trabalhar o desenvolvimento motor da criança. No segundo, executar 4 aulas de 30 minutos, por um período de um mês, com exercícios que explorem as características lúdicas. As aulas serão estruturadas, por exemplo, com uma introdução, (dimensão conceitual), apresentando aos participantes qual será o desenvolvimento das atividades naquele dia, logo em seguida iniciar as atividades (dimensão procedimental) (Zabala, 1998): bater os pés na borda da piscina, colocar a cabeça embaixo da água e fazer bolinha, logo em seguida ir até o fundo da piscina em formato ‘elevador’ abraçar as pernas (tatu bola), esticar os braços, fazer o deslizamento empurrando com o pé, na parede, em decúbito ventral e depois dorsal e, ao final (dimensão atitudinal), por exemplo: observar os alunos em atividades como, pedir para dar tchau quando estiver totalmente imerso sob a água, buscar brinquedos no fundo da piscina e pegar o espaguete como se fossem carro e para elas fazerem bolhas de ar e baterem as pernas com a cabeça inteira sob água. Estes exercícios terão suas observações coletadas, de maneira qualitativa por cada um dos voluntários - estagiários, individualmente. Finalmente, na terceira e última etapa serão realizadas anotações de maneira



qualitativa, com a finalidade de mensurar os resultados obtidos, a partir da prática da atuação do profissional de Educação Física. **Resultados esperados:** espera-se que o projeto mobilize um número significativo de voluntários envolvidos no estudo e de crianças e adolescentes para a execução das atividades. A intenção é conscientizar os professores de Educação Física e, os acadêmicos, nesta fase de formação inicial, sobre a importância de se estruturar as aulas de acordo com as diferentes dimensões dos conteúdos da Educação Física, em sessões planejadas intencional e antecipadamente, com uma distribuição lógica no período em que são realizadas. Ao se desenvolver este projeto, busca-se realizar uma pesquisa qualitativa explorando dados descritivos, narrativos, como entrevistas, observações e análise de conteúdo subjacentes à pesquisa.

Agradecimentos: Nossos agradecimentos à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), à Universidade Sem Fronteiras e à Fundação Araucária pelo fomento das bolsas. Aos docentes, em especial à coordenadora do curso Professora Dr.^a Flávia Évelin Bandeira Lima Valério e, ao nosso orientador Professor Dr. Walcir Ferreira Lima, pela paciência nas orientações.

Referências:

FRANGOMENI, G. K. Relações e possibilidades da educação física na prática da Natação em águas abertas. 49 f. **Trabalho de Conclusão de Curso do Centro de Desportos (CDS)** da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), 2017.

SILVA, Morgana Claudia da. **Aspectos pedagógicos das atividades aquáticas**. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2020. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 19 jun. 2024.

VYGOTSKY, L. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006. ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Penso Editora, 2015.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTSAL

Kaue dos Santos Seramim, João Vitor Gouveia, Flávia Évelin Bandeira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: criança, esporte, ensino fundamental.

Introdução: A Educação Física desempenha um papel importante, ao proporcionar para os educandos a oportunidade de desenvolver e aprimorar habilidades corporais, além de auxiliá-los na interação social (Betti, 1992; PNCs, 1997). Nas atividades físicas experimentadas durante a infância e adolescência desempenham uma atribuição imprescindível na formação de hábitos que podem influenciar ao estilo de vida mais ativo na idade adulta, nesse sentido, a disciplina de Educação Física Escolar apresenta uma vantagem diretamente ligada no desenvolvimento do Indivíduo (Guedes *et al.*, 2001; Basei, 2008). Segundo (Gallahue; Ozmun, 2013), a fase mais importante para o desenvolvimento motor é a aquisição das habilidades motoras fundamentais, que são os movimentos básicos que aprendemos ao longo da vida. Esses movimentos são compostos em três categorias, locomoção (correr, saltar, deslizar), manipulação (arremessar, rolar, chutar) e estabilidade (equilíbrio). Além disso, esses movimentos servem como base para realizar movimentos mais complexos. Diante disso, o desenvolvimento motor desempenha um papel fundamental na vida do indivíduo, proporcionando um resultado significativo em diversos aspectos de seu bem-estar. Esse processo não apenas facilita a realização autônoma de atividades diárias, promovendo a independência ao longo de todas as fases da vida, desde tarefas fundamentais até as mais complexas, mas também contribui para construir indivíduos mais autônomos e independentes (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013). **Objetivo:** Avaliar o desempenho motor de crianças praticantes e não praticantes da modalidade futsal no ensino fundamental. **Métodos:** A pesquisa será composta por crianças de 7 a 10 anos regularmente matriculados no ensino fundamental, de uma escola no município de Jacarezinho-PR e participantes do projeto de extensão da Universidade Estadual do Norte do Paraná/UENP. A partir disso, será realizado 16 encontros, com aproximadamente 50 min de duração, e duas vezes na semana. O conteúdo das aulas ministradas contará com bambolês, cones, bolas etc. Os participantes vivenciarão várias formas de aprendizagem voltadas para a modalidade futsal de forma recreativa, por meio de jogos e brincadeiras. Sendo que os estudantes teriam aulas de Educação Física, com o tema habituais do professor na escola, enquanto as outras crianças participariam das aulas normais do projeto de extensão voltadas para a modalidade de futsal. Após isso, será realizado uma avaliação no início e outra no final da intervenção, nela serão coletadas informações como: sexo, idade, estatura (cm), circunferência da cintura (cm) e massa corporal (kg). Em seguida, será realizada a avaliação motora por meio do teste *Movement Assessment Battery for Children Second Edition (MABC-2)* (Henderson; Sugden; Barnett, 2007). O MABC-2 consiste em um teste motor que avalia três categorias de habilidades (destreza manual, lançar e receber e equilíbrio). Para cada faixa etária estudada são estabelecidas diferentes tarefas e complexidades diferentes. Com o resultado é possível identificar se houve dificuldades no movimento. **Resultados Esperados:** Espera-se que haja melhor desempenho motor em crianças praticantes da modalidade futsal envolvidas em um projeto de extensão em relação a não praticantes.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

BASEI, A, P. A Educação Física na Educação Infantil: a importância do Movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. **Revista Ibero-americana de educación**, v. 47, n. 3, p. 1-12, 2008

BETTI, M. Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê. *Revista brasileira de Ciências do Esporte*, v. 13, n. 2, p. 282-287, 1992.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Imprensa Oficial, 1997.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: **Phorte**, 2013.

GUEDES, D, P; G UEDES, J, E, R, P; BARBOSA D, S; OLIVEIRA, J, A. Níveis De prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 187-199, 2001

HENDERSON, S; SUGDEN, D; BARNETT, A. Movement assessment battery for children—second edition. London: **Psychological Corporation**, 2007.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E DO TREINAMENTO DE FORÇA

Carlos Eduardo Proencio Polis, Pedro Marcos Cipriano, Jarlisson Francsuel Melo dos Santos
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: nutrição, treinamento resistido, exercício físico.

Introdução: O treinamento de força (TF) é uma das modalidades de exercício físico mais praticada por indivíduos de diferentes faixas etárias, sexos e com níveis de aptidão física variadas (Dias *et al.*, 2005). Para mais, uma nutrição apropriada executa um papel fundamental para esse tipo de treinamento, além de oferecer uma série de benefícios vitais na saúde através de uma ingestão equilibrada de macronutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras e proteínas (Araújo *et al.*, 1999). Além disso, uma dieta bem equilibrada pode minimizar a fadiga, reduzir as lesões, otimizar os depósitos de energia e finalmente por ajudar a saúde em um modo geral (Ferreira *et al.*, 2001). Segundo Daniel e Neiva (2009) a nutrição no desempenho e saúde humana tem sido foco de estudos que buscam estabelecer estratégias dietéticas eficazes para os mais variados objetivos (ex.: melhora na composição corporal). Desse modo, surge a concepção de avaliar os efeitos de uma alimentação balanceada no TF. **Objetivo:** Avaliar os efeitos na junção de uma alimentação balanceada e o treinamento de força na composição corporal dos indivíduos ao longo do tempo. **Métodos:** Neste estudo será selecionada uma amostra de pessoas adultas na faixa de 20 a 40 anos que realizarão uma dieta balanceada e o desempenho do TF e comparar a um grupo que tem uma alimentação inadequada (não balanceada) que só frequentam a academia e realizam o TF. Serão executados exercícios como, supino reto, levantamento terra, agachamento, entre outros. Serão realizadas séries múltiplas (4 séries), de 12 repetições, com intervalos de recuperação de 90 segundos. A composição corporal, será realizada mediante a avaliação de bioimpedância. **Resultados esperados:** Espera-se que, após a intervenção, os participantes que associarão a dieta balanceada, juntamente com o TF, resulte em uma redução do peso corporal e aumento da massa muscular.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao nosso orientador a oportunidade de apresentar este trabalho no XIII CEF.

Referências:

ARAÚJO, Ana Cláudia Matos de; SOARES, Yone de Nazareth Gonçalves. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. **Revista de Nutrição**, v. 12, p. 81-89, 1999.
DANIEL, Marcela Furlam; NEIVA, Cassiano Merussi. Avaliação da ingestão protéica e do balanço nitrogenado em universitários praticantes de musculação. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 8, n. 1, 2009.
DIAS, Raphael Mendes Ritti et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 224- 228, 2005.
FERREIRA, Antonio Marcio Domingues; RIBEIRO, Beatriz Gonçalves; SOARES, Eliane de Abreu. Consumo de carboidratos e lipídios no desempenho em exercícios de ultra-resistência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 67-74, 2001.

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REDUÇÃO DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Carlos Eduardo Ferreira de Freitas, Reginaldo Borba Junior, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: treinamento resistido, esporte, saúde

Introdução: O voleibol é uma modalidade esportiva amplamente praticada em todo o mundo, conhecida por sua dinâmica intensa e exigências técnicas precisas. Assim, a força muscular é imprescindível no esporte por requisitar membros superiores, inferiores e tronco forte, além de condicionamento aeróbio para manter-se em um jogo que pode durar cerca de três horas (Schneider; Benetti; Meyer, 2004). Visto que o voleibol não se enquadra em esporte de contato, as lesões são frequentemente causadas devido à sobrecarga dos saltos, agachamentos constantes e movimentos não naturais, afetando o tornozelo, joelho, ombro e costas. Programas de treinamento de força (TF) têm sido recomendados para os voleibolistas, destacando sua eficácia na prevenção de lesões frequentemente associadas ao esporte (Rodrigues *et al.*, 2020). Considerando a complexidade dos movimentos e a carga repetitiva nos membros superiores e inferiores durante o jogo, investigações recentes têm explorado como diferentes protocolos de treinamento podem fortalecer áreas vulneráveis e melhorar a resistência estrutural dos tecidos, promovendo assim a saúde musculoesquelética e o desempenho atlético sustentável. Embora seja indubitável o benefício para o bem-estar físico, mental e social, tal esporte está associado ao risco de lesões musculoesqueléticas que variam de 1,7 a 10,7 lesões por 1000 horas de jogo (Gouttebargue *et al.*, 2017; Kilic *et al.*, 2017). Entretanto, ainda é necessário novos estudos que investiguem os efeitos do TF na redução destas lesões em atletas de voleibol. **Objetivo:** Investigar os benefícios pelos quais o treinamento de força pode contribuir para a prevenção de lesões no voleibol. **Métodos:** Atletas do time masculino Sub-21 da Associação Brotense de Voleibol, participarão voluntariamente do estudo. Eles serão submetidos ao TF, utilizando os exercícios: levantamento terra, agachamento e supino. Também serão realizados treinos específicos da modalidade com ênfase na contração muscular sem movimento, para o fortalecimento da estabilidade e resistência muscular estática, durante um período de três meses, visando a melhoria nos níveis de força dos membros inferiores e superiores. Os treinos irão ocorrer na academia e ginásio municipal três vezes na semana, de forma intercalada. Para avaliar a força dos atletas, será medido, mensalmente, a carga máxima de 1RM nos exercícios citados. Para a investigação das lesões, os atletas responderão a um questionário de prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas (MIR-Q). **Resultados Esperados:** Incidência de lesões musculoesqueléticas: É esperado que os atletas apresentem melhora no condicionamento e aptidão física, avaliados novamente pelo questionário (MIR-Q). Além disso, espera-se que a implementação combinada do treinamento de força resulte em uma significativa redução na incidência de lesões musculoesqueléticas na temporada regular, após os 3 meses das avaliações. Níveis de força muscular: mediante o teste de 1RM, espera-se que os atletas apresentem melhorias nos níveis de força dos músculos isquiotibiais, responsáveis pela absorção do impacto dos saltos.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

GOUTTEBARGE, Vincent *et al.* The prevention of musculoskeletal injuries in volleyball: the systematic development of an intervention and its feasibility. **Injury epidemiology**, v. 4, n. 1, p. 1-7, 2017.

KILIC, O. *et al.* Incidence, aetiology and prevention of musculoskeletal injuries in volleyball: A systematic review of the literature. **European journal of sport science**, v. 17, n. 6, p. 765-793, 2017.

ORTOCITY, C. O. **Principais lesões no voleibol.** Disponível em: <https://www.ortocity.com.br/principais-lesoes-no-voleibol/>. Acesso em: 19 jun. 2024.

SCHNEIDER, P; BENETTI, G; MEYER, F Força muscular de atletas de voleibol de 9 a 18 anos através da dinamometria computadorizada. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 10, n. 2, p. 85-91, 2004.

SILVEIRA JÚNIOR, J. A. DA *et al.* Questionário de prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 22, n. 5, p. 361–367, 2016.





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO DESEMPENHO DE JOGADORES DE FUTEBOL

Ana Gabriela Lucas Scoparo, Gustavo de Castro Ferreira, Jarlison Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: treinamento resistido, aptidão motora, adolescência.

Introdução: O futebol esporte mais popular do mundo difundido em quase todo planeta especialmente em países latino-americanos e europeus. Conta com aproximadamente 200 milhões de praticantes com 208 países associados a federação internacional de futebol. Com sua origem atribuída ao inglês Charles Miller que em 1874 trouxe a modalidade da Inglaterra para o Brasil. Tendo atualmente como responsável pela organização do esporte, determinação de regras, calendário de eventos mundiais e alterações relacionadas ao jogo a (Fédération Internationale de Football Association) FIFA. (Selistre *et al.*, 2009) No decorrer dos últimos anos pesquisadores tem se dedicado ao estudo científico sobre os diferentes tipos de treinamento de força e seus efeitos sobre o homem. Visando com respostas unir a experiência de treinadores adquiridas pela vivência as pesquisas que envolvem a teoria em busca de esclarecer dúvidas quanto a prática do treinamento de força no esporte. Os presentes avanços permitiram afirmar com a ausência de dúvidas de que sim, o treinamento de força melhora a performance na preparação esportiva. (González Baldino, 2001). Adotado como método seguro e eficaz o treinamento de força (TF) é primordial para o condicionamento de crianças e adolescentes. Desde que seja realizado em um ambiente seguro, com as técnicas de exercícios corretas e com a devida supervisão (Faigenbaum *et al.*, 2009). Devido a essa importância surgiu a ideia de averiguar a possível influência do TF em relação a velocidade e força de membros inferiores em jogadores de futebol SUB 17. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do TF sobre a velocidade e potência de membros inferiores em jovens atletas de futebol. **Métodos:** Este estudo se enquadrará no modelo delineamento denominado estudo experimental. Farão parte do estudo adolescentes do gênero masculino com idade de 14 a 17 anos que pratiquem o futebol a pelo menos 6 meses e que já tenham participado de alguma competição (mesmo que amadora). Os atletas que não participarem das avaliações e obtiverem uma frequência menor que 85% ao final do estudo não serão incluídos. O estudo será realizado no projeto Revela Craques de Cambará-PR. A amostra será qualificada por meio da aplicação rigorosa dos testes. Os atletas envolvidos serão previamente submetidos a teste de velocidade e de potência de membros inferiores. O teste de velocidade linear em 20 metros (V20) (Santos *et al.*, 2018) A potência de membros inferiores será analisada através de testes de impulsão vertical. Utilizou-se para a aplicação do teste, fita métrica e giz branco. Com os dedos da mão dominante previamente marcados com giz, o atleta será colocado frente a uma parede, com os calcanhares juntos ao solo o mesmo procurará atingir o nível mais alto possível com a mão dominante para o alto e a outra mão junto ao corpo com as pontas dos dedos marcadas, o atleta fara uma marca na parede. Desta mesma posição agacha e salta fazendo outra marca com os dedos na posição mais alta atingida durante o salto, andar ou tomar distância para os respectivos saltos não será permitido. Serão realizadas três tentativas para uma aferição mais precisa os resultados do teste são marcados e a distância entre a primeira e a segunda marca registrada nos dá a impulsão vertical inicial do atleta (Fernandes,1999). Após a realização da primeira etapa. Serão dois grupos, um que fará o treinamento de força (GF) e um grupo controle (GC) que não fará o



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

treinamento de força. Um grupo será submetido ao mesmo TF quatro vezes por semana durante uma hora por dia ao longo de três meses. Após esse período os envolvidos serão novamente submetidos aos mesmos testes anteriormente descritos para analisar uma possível melhoria em seus respectivos desempenhos. Assim, será utilizada uma ANOVA de medidas repetidas. A significância será aceita quando $p < 0,05$. **Resultados Esperados:** Espera-se que através do TF possa haver melhorias tanto em velocidade, quanto em potência dos jovens atletas.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

SELISTRE, Luiz Fernando Approbato et al. Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino sub-21 durante os Jogos Regionais de Sertãozinho-SP de 2006. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, p. 351-354, 2009.

GONZÁLES BALDINO, Juan José. Fundamentos do Treinamento de Força e a Aplicação ao Alto Rendimento, Ed. **Porto Alegre: Artmed**, 2001.

FAIGENBAUM, Avery D. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 23, p. S60-S79, 2009.

SANTOS, Alessandra Regina et al. Aptidão física de escolares: estudo sobre velocidade e agilidade. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 73, p. 240-246, 2018.

FERNANDES, J.F. A prática da avaliação física. Rio de Janeiro. **Shape Editora e Promoções**.1999.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NO DESEMPENHO DE ATLETAS ADULTOS

Luis Augusto Almeida Hagemeyer, Marcelo Augusto Serra Cândido, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Força explosiva, rendimento, atletismo

Introdução: O atletismo é um esporte composto por diferentes tipos de provas que podem ser realizadas na pista, no campo ou na rua. Dentre tais provas, pode-se citar as corridas individuais e de revezamento, provas de arremessos e lançamentos e as provas combinadas (Gomes, 2019). Este, tem sido praticado desde suas primeiras edições em 776 a.C. e, atualmente suas competições são consideradas alvo e sonho de muitos atletas. No contexto de alto rendimento, o acometimento de lesões é um dos maiores vilões do atleta (Pastre, 2007). Estas lesões, são caracterizadas por desordens que acometem o sistema muscular e esquelético e estão relacionadas a fatores internos (idade, sexo e genética) como também, a fatores externos (exercícios repetitivos e aplicação da força) que podem provocar grandes impactos no desempenho (Rodrigues; Jorge Pereira, 2019). Sendo assim, uma das estratégias para minimizar os riscos de acometimento de lesão pode ser a inserção da pliometria nas sessões de treinamento, pois pode se tornar uma forte opção para melhorar sua resistência, força de explosão e rendimento físico (Rossi; Brandalize, 2007). A inicialização do treinamento pliométrico no atletismo juntamente com treinamentos do esporte pode contribuir para o rendimento e resistência do atleta. **Objetivo:** avaliar o efeito do treinamento pliométrico no rendimento e resistência para praticantes adultos do atletismo. **Métodos:** As coletas de dados serão realizadas com participantes (17 a 30 anos) do projeto Papa-léguas, das modalidades 100 e 200m rasos, da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Serão divididos aleatoriamente dois grupos, a saber: o grupo controle (GC) que terão atletas praticantes que praticarão apenas os treinos habituais e o grupo experimental (GE) composto por atletas das mesmas modalidades, que realizarão o treinamento pliométrico (saltos simples, salto com agachamento, saltos laterais, saltos como uma perna só, entre outros). A intervenção terá duração de 24 semanas e os treinamentos para o GE ocorrerão três vezes na semana no período matutino com duração de 40-50min cada treino. A potência muscular será analisada mediante um teste de salto vertical (Medir a altura máxima alcançada em um salto vertical). **Resultados Esperados** Espera-se que após as 24 semanas de treinamento pliométrico os atletas obtenham uma melhoria na potência em maior magnitude quando comparado ao grupo controle.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- GOMES, Leonires Barbosa. **Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor**. Clube de Autores, 2019.
- PASTRE, Carlos Marcelo et al. Exploração de fatores de risco para lesões no atletismo de alta performance. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, p. 200-204, 2007.
- ROSSI, Luciano Pavan; BRANDALIZE, Michelle. Pliometria aplicada à reabilitação de atletas. **Revista Salus**, v. 1, n. 1, 2007.
- RODRIGUES, Jorge Pereira et al. Das esteiras para as ruas: fatores que levam os alunos de academias às corridas de rua. *Motrivivência*, (Florianópolis), v. 31, n. 60, p. 01-18, outubro/dezembro, 2019

Área Temática: Bacharelado

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO ESTRESSE E ANSIEDADE:
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**

Gabriel Amaro de Lima, Diogo Dias Costa, Kleverton Krinski, Luciana da Silva Lirani
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade, Estresse Emocional, Exercício Físico.

Introdução: O isolamento social devido à pandemia do Covid-19 provocou sérios danos à saúde mental em diversas populações (SEPÚLVEDA-LOYOLA et al., 2020). No Brasil, a ansiedade e o estresse aumentaram significativamente, afetando 70% da população economicamente ativa segundo o Isma-BR em 2017. Embora o tratamento medicamentoso seja comum, este pode causar efeitos adversos, como a dependência (LINDEN et al., 2023). A atividade física, por outro lado, não apresenta tais efeitos negativos, além de proporcionar benefícios físicos e mentais (WARBURTON; BREDIN, 2017). Apesar da predominância do treinamento aeróbico nas intervenções que investigam o efeito do exercício físico no estresse e na ansiedade, existem poucas evidências sobre o tipo mais eficaz de exercício no combate e na prevenção desses distúrbios (YU et al., 2022). Considerando essa lacuna científica, este estudo busca responder à seguinte questão: seria o treinamento de força uma estratégia eficaz para o controle dos níveis de ansiedade e depressão, melhorando assim a qualidade de vida dos indivíduos afetados? **Objetivo:** Avaliar os possíveis efeitos do treinamento resistido no estresse e na ansiedade dos participantes, bem como compreender a relação entre o treinamento resistido e a redução da ansiedade e do estresse, visando contribuir para uma melhor qualidade de vida. **Métodos:** Estudo pré-experimental, com duração de 12 semanas, será elaborado para avaliar os efeitos do treinamento resistido no estresse e na ansiedade dos participantes. O treinamento resistido será realizado três vezes por semana, utilizando o método pirâmide invertida para aumentar a aderência ao programa e mitigar o desprazer associado ao exercício. Participarão jovens adultos entre 17 e 40 anos, com no mínimo 6 meses de experiência em treinamento resistido, que não façam uso de ansiolíticos ou antidepressivos. O recrutamento será feito através de anúncios em academias e universidades, e os indivíduos elegíveis serão alocados aleatoriamente em dois grupos: o grupo de treinamento resistido (TR) com sessões três vezes por semana durante 12 semanas, e grupo controle (GC) que apenas manterá suas atividades normais sem realizar treinamento resistido. As avaliações ocorrerão (pré-intervenção), na sexta semana (durante a intervenção) e ao final das 12 semanas (pós-intervenção), utilizando os instrumentos WHOQOL-100 para qualidade de vida e DASS-21 para níveis de depressão, ansiedade e estresse. Os dados serão analisados utilizando estatísticas descritivas e comparações entre os momentos pré, durante e pós-intervenção, através de testes estatísticos apropriados como ANOVA de medidas repetidas e correlação para investigar a possível relação entre a prática de exercícios e as mudanças observadas na qualidade de vida e nos níveis de estresse e ansiedade. O estudo será conduzido de acordo com os princípios estabelecidos pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, com todos os participantes assinando um termo de consentimento livre e esclarecido antes de iniciar a participação. **Resultados Esperados:** Os resultados esperados deste estudo incluem redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade (Yu et al., 2022) entre os participantes que realizarem o treinamento resistido, em comparação com o grupo controle. Espera-se que o grupo de treinamento resistido apresente melhorias mensuráveis na qualidade de vida (Dauwan et al., 2021), conforme avaliado pelo



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

WHOQOL-100, e reduções nos escores de depressão, ansiedade e estresse, conforme medidos pelo DASS-21. O método piramidal no treinamento resistido deverá contribuir para maior aderência ao programa e uma experiência de exercício mais prazerosa, mitigando o desprazer associado ao exercício físico intenso (Tavares et al., 2021). A análise estatística deve mostrar diferenças significativas nos momentos pré, durante e pós-intervenção, confirmando a eficácia do treinamento resistido na melhoria dos aspectos psicológicos e da qualidade de vida. Espera-se também identificar uma correlação positiva entre a intensidade e a frequência do treinamento e a magnitude das melhorias, evidenciando o treinamento resistido como uma estratégia eficaz no controle da ansiedade e da depressão.

Agradecimentos: Agradeço à UENP pela organização deste congresso. Expresso minha gratidão ao programa de mestrado em Ciências do Movimento Humano, cujo suporte tem sido essencial para meu desenvolvimento acadêmico.

Referências:

- LINDEN, A. et al. Benefits and harms of interventions to improve anxiety, depression, and other mental health outcomes for autistic people: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **Autism**, v. 27, n. 1, p. 7–30, 1 jan. 2023.
- SEPÚLVEDA-LOYOLA, W. et al. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. **The Journal of nutrition, health and aging**, v. 24, n. 9, p. 938–947, 1 set. 2020.
- WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541–556, 1 set. 2017.
- YU, Q. et al. Comparative Effectiveness of Multiple Exercise Interventions in the Treatment of Mental Health Disorders: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 8, n. 1, 1 dez. 2022.
- DAUWAN, M.; BEGEMANN, M. J. H.; SLOT, M. I. E.; LEE, E. H. M.; SCHELTENS, P.; SOMMER, I. E. C. Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Neurology**, v. 268, n. 4, p. 1222–1246, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/S00415-019-09493-9>. Acesso em: 30 jun. 2024.
- TAVARES, V. D. de O.; SCHUCH, F. B.; TEMPEST, G.; PARFITT, G.; OLIVEIRA NETO, L.; GALVÃO-COELHO, N. L.; HACKETT, D. Exercisers' Affective and Enjoyment Responses: A Meta-Analytic and Meta-Regression Review. **Perceptual and Motor Skills**, v. 128, n. 5, p. 2211– 2236, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/00315125211024212>. Acesso em: 30 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EVOLUÇÃO DOS GOLPES DE COMBATE NO MUAY THAI EM DIFERENTES NÍVEIS DE TREINAMENTO

Laura Sousa; Marlon Aparecido; Bárbara Barbosa; Jarlison Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: desempenho físico, desenvolvimento, artes marciais.

Introdução: O Muay Thai, (boxe tailandês), foi desenvolvido na Tailândia e é conhecido como a arte dos oito membros. Os atletas realizam golpes como chute, socos, joelhada, cotovelada e agarrar seus oponentes (Turner, Anthony 2009). A prática a longo prazo proporciona melhorias no desempenho dos lutadores, nas condições físicas, aprimoramento dos golpes, tomada de decisão, tempo de reação que expressam a velocidade com que o atleta percebe as informações do ambiente externo ou de seu oponente e na força de cada membro utilizado durante as lutas. Essas capacidades são imprescindíveis para esportes de combate como o Muay Thai e podem ser influenciadas pela experiência do atleta (ALVES, Ragami, et.al 2015). A evolução dos golpes de combate não envolve apenas a aprendizagem, como também, o aperfeiçoamento através da prática e do sparring (treino de luta simulada), em que cada habilidade é fundamental. No entanto, ainda se faz necessário entender a influência da experiência na prática do Muay Thai na evolução dos golpes e habilidades, considerando diferentes níveis de treinamento. **Objetivo:** Analisar o desempenho de lutadores de Muay Thai em diferentes níveis de treinamento. **Métodos:** O estudo experimental será realizado na academia de Muay Thai Mais Vida de Bernardino de Campos/SP. A amostra será composta por 40 praticantes de Muay Thai com idade de 14 a 35 anos. Primeiro seria realizada uma assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes para que as aulas sejam observadas e analisadas. Como também, um ofício para autorização da utilização do espaço. Depois, uma observação direta dos praticantes durante o treino e sparring para avaliar a execução dos golpes e analisar as técnicas utilizadas por cada lutador. Em seguida, um checklist de habilidades com o objetivo de marcar o desempenho de lutadores iniciantes e experientes, as informações do nível de experiência de cada praticante serão coletadas através da análise dos instrutores que possuem maior conhecimento de cada lutador, e poderão nos informar o tempo de treinamento, experiência em combate, postura e movimentação e principalmente o desempenho e a interação de cada um durante as aulas. Testes práticos de força, tempo de reação e combate também serviriam para avaliar a capacidade dos praticantes de executar golpes específicos com precisão e eficácia podendo assim analisar a evolução de cada lutador em diferentes níveis de treinamento além de identificar os possíveis erros sendo eles, excesso de força, má postura e equilíbrio, falta de movimentação, defesa ineficaz e entre outros e também observar os padrões de movimento e o progresso de cada indivíduo ao longo do tempo. No final, um feedback dos praticantes seria de grande importância para retratar a percepção de progresso e como eles se sentem em relação ao desenvolvimento de suas habilidades e se percebem uma diferença entre os treinamentos iniciais e os avançados. **Resultados Esperados:** Espera-se que o desempenho de lutadores de Muay Thai em diferentes níveis de treinamento seja analisado com sucesso, onde de acordo com os testes será perceptível que o nível de experiência dos treinamentos influencia claramente no desenvolvimento dos golpes, sendo possível concluir que os lutadores experientes realizem melhores golpes de combate em relação aos iniciantes, que necessitam de mais tempo de treinamento para maior evolução.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

ALVES, Ragami; RIBAS, Marcelo; FERST, Nilton Cesar. Comparação do tempo de reação de praticantes da modalidade Muay Thai com diferentes níveis de experiência. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 52, p. 129-133, 2015.

JADS, Rapokiewicz et al. Effects of Muay Thai training frequency on body composition and physical fitness in healthy untrained women. **J Sports Med Phys Fit**, v. 12, n. 5, 2017.

TURNER, Anthony N. Strength and conditioning for Muay Thai athletes. **Strength & Conditioning Journal**, v. 31, n. 6, p. 78-92, 2009.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS

Douglas Ramos Orlandini, Alisson Deivid Crispim, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física, densidade mineral óssea, envelhecimento.

Introdução: O envelhecimento acarreta uma série de modificações nos indivíduos, dentre elas, podemos citar a redução da densidade mineral óssea e da massa (Frazão P, Naveira M. 2006). Além disso, inatividade física leva à piora da osteoporose e aumenta ainda mais os riscos de quedas e novas fraturas (Ocarino NM 2006). Nesse sentido, o exercício físico parece influenciar na manutenção da massa muscular e saúde óssea. No entanto, ainda não está claro qual a dose-resposta ideal para melhorias ou manutenção da densidade mineral óssea. **Objetivo:** Analisar o efeito de diferentes frequências semanais do exercício físico: dança de salão (forró) e caminhada (de baixa intensidade) sob a saúde óssea de idosos. **Métodos:** A amostra será composta por idosos (> 60 anos), fisicamente independentes. Serão aleatoriamente alocados em 2 grupos, ambos contendo 10 idosos cada, sendo 5 homens e 5 mulheres, a saber: grupo que sofrerá intervenção três vezes por semanas (G3x) e o grupo que realizará exercício físico duas vezes (G2x). Os exercícios serão semelhantes para ambos os grupos: caminhada e a dança de salão variando nas 4 semanas do mês: nas duas primeiras somente caminhada, nas duas últimas somente dança. A avaliação da densidade mineral óssea será realizada mediante absorciometria radiológica de dupla energia (DEXA) sendo uma avaliação antes de iniciar os exercícios e outra ao fim dos 12 meses. **Resultados esperados:** Espera-se uma relação de dose-resposta após o período de intervenção. De modo que os idosos que praticarão do programa três vezes por semana apresentarão melhores respostas na densidade mineral.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

FRAZÃO, P.; NAVEIRA M. Prevalência de osteoporose: uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2006;9:206-214.
OCARINO, N.M. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. **Ver Bras Med Esporte**. 2006;12(3):164-8.

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ESPECÍFICOS ANTES DO TREINO DE MEMBROS INFERIORES RESULTA EM UMA MELHORA NA AMPLITUDE DE MOVIMENTO?

Paulo Henrique Albergoni Cunha de Souza, Leonardo Portes, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: articulação, flexibilidade, treinamento resistido.

Introdução: O treinamento resistido é amplamente reconhecido por seus benefícios na manutenção e aumento da massa e força muscular (MUTTI 2010). Um outro aspecto interessante é a mobilidade, definida como a habilidade das estruturas do corpo de realizar e/ou sofrer o movimento, permitindo a amplitude do movimento (DOMINSKI, CASAGRANDE, ANDRADE 2019). Nesse sentido, a mobilidade das articulações envolvidas nos diferentes exercícios (ex.: agachamento) é fundamental para a execução eficiente. A dificuldade em manter a mobilidade adequada pode comprometer a eficácia do treino e aumentar o risco de lesões. Assim, uma possível solução para essa problemática é a prática de exercícios de mobilidade específicos (articulações envolvidas) antes do treino, os quais parecem promover uma melhoria do funcionamento da cápsula articular, dos tecidos nas articulações e da propriocepção (RODRIGUES 2020). No entanto, ainda são escassas as evidências sobre o efeito desses exercícios no desempenho durante o treino. **Objetivo:** Avaliar se exercícios de mobilidade específicos antes do exercício resistido para membros inferiores resultam em uma melhoria na amplitude do movimento. **Métodos:** O recrutamento dos voluntários será realizado por meio de redes sociais e panfletos nas academias. Como critérios de inclusão, serão recrutados homens entre 20 e 30 anos, praticantes de treinamento resistido e com experiência mínima de 6 meses. Será realizado um delineamento cruzado (*crossover*). A amostra será aleatorizada em duas condições, a saber: exercício de mobilidade antes do exercício resistido (MOB-EX) e grupo controle (N-MOB). Para a avaliação da amplitude de movimento, utilizaremos o goniômetro nas articulações do quadril e do joelho durante uma seção de agachamento, seguindo o Protocolo de Avaliação Musculoesquelética (Palmer & Epler 2000). Os voluntários realizarão três repetições de agachamento, e o melhor resultado será adotado. **Resultados Esperados:** Espera-se que a implementação de exercícios de mobilidade antes do exercício resistido para os membros inferiores resulte em uma melhoria na amplitude de movimento dos participantes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

DOMINSKI, Fábio Hech; DE ORLEANS CASAGRANDE, Pedro; ANDRADE, Alexandre. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 82, p. 271-281, 2019.

MUTTI, Luciana Campos et al. Os benefícios dos exercícios resistidos na melhoria da capacidade funcional e saúde dos paraplegicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, p. 465-470, 2010.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

PALMER, M. Lynn; EPLER, Marcia E. Fundamentos Das Técnicas de Avaliação Musculoesquelética. Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2000.

RODRIGUES, Lucas Martins. Os efeitos da mobilidade articular como um método do aquecimento ativo. 2020. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020.

SILVA, Alana Monteiro Bispo da. A associação entre força muscular e massa muscular apendicular com qualidade de vida em idosos: um estudo transversal. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

EXISTE RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS TÉCNICOS DE ATLETAS DE VOLEIBOL E A INCIDÊNCIA DE LESÕES?

Ramon Gustavo Teodoro de Souza, Algacir Almeida Lourenço, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: volume, lesões esportivas, atletas profissionais.

Introdução: Atualmente, o voleibol é um dos esportes mais praticados no mundo, tanto por atletas profissionais quanto amadores (Kilic *et al.*, 2017). Durante a prática esportiva é necessário a integração de movimentos de todo o corpo, de forma repetida, o que pode influenciar na incidência de lesões (James; Kelly; Beckman, 2014). A entorse da tibiotársica é a lesão aguda mais frequentemente encontrada no voleibol (Schafle., 1993). Porém, diferenças nos níveis técnicos (amador e profissional) podem gerar demandas diferentes nos atletas (Beneka *et al.*, 2007). Um atleta profissional tem mais horas de treinos e jogos que um atleta amador, estando assim mais suscetíveis a lesões (Beneka *et al.*, 2007). No entanto, ainda não está claro se existe relação entre os níveis técnicos de atletas de voleibol e a incidência de lesões. **Objetivo:** Associar o nível técnico dos atletas (amadores e profissionais) de voleibol e a incidência de lesões. **Métodos:** O delineamento da presente pesquisa é de caráter transversal. Atletas amadores que praticam voleibol há pelo menos 1 ano, serão selecionados de forma voluntária da cidade de Cambará, sendo a pesquisa feita no ginásio esporte do município, e atletas mais experientes com 3 anos de prática oriundos de Carlópolis onde haverá de ser feita em um ginásio disponibilizado pelo município, e sendo eles competidores juvenis selecionados através de um tempo maior de jogos praticados, assim, eles serão formados adequando-se a um nível superior com idade entre 14 e 29 anos, ativas na prática desportiva nos períodos da aplicação dos questionários. Serão coletados dados antropométricos (massa corporal e estatura) e idade para a caracterização da amostra, tempo de treino e o nível técnico composto pelos indicadores de observação de cada ação técnico-tática (saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa) relacionados aos componentes do desempenho técnico-tático (eficiência, eficácia, tomada de decisão e ajustamento). Além disso, foram determinados os critérios de pontuação de cada indicador e as equações para determinação do nível de desempenho, (amador ou profissional). Todas as participantes responderão a três questionários sequencialmente, sendo eles: Questionário de Dor Anterior no Joelho (AKPQ), *Lower Extremity Functional scale* e *Victorian do Sport Assessment-Patella* (VISA-P). A realização terá como período aproximado de 3 semanas para cada coleta e no total serão 5 coletas de análise até chegar no resultado esperado. **Resultados esperados:** Espera-se encontrar uma associação ao nível entre os atletas (amadores e experientes) quanto as lesões sobre o volume de treino aplicado. Entre, atletas profissionais e o número de lesões, principalmente nos membros inferiores. Podendo ser devido ao volume de treinamento semanal quando comparado as atletas amadoras.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

- BENEKA, A. et al. A prospective study of injury incidence among elite and local division volleyball players in Greece. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 20, n. 2–3, p. 115–121, 23 nov. 2007.
- Collet, C., Nascimento, J. V. do, Ramos, V., & Stefanello, J. M. F.. (2011). Construção e validação do instrumento de avaliação do desempenho técnico-tático no voleibol. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(1), 43–51.
- JAMES, Lachlan P.; KELLY, Vincent G.; BECKMAN, Emma M. Injury Risk Management Plan for Volleyball Athletes. **Sports Medicine**, v. 44, n. 9, p. 1185–1195, 23 set. 2014.
- KILIC, O. et al. Incidence, aetiology and prevention of musculoskeletal injuries in volleyball: a systematic review of the literature. **European Journal of Sport Science**, v. 17, n. 6, p. 765–793, 3 jul. 2017.
- SCHAFLE, Marie D. Lesões comuns no voleibol: tratamento, prevenção e reabilitação. **Medicina Esportiva**, v. 16, n. 2, p. 126-129, 1993.

Área Temática: Bacharelado.

FESTIVAL DAS QUADRAS: BASQUETEBOL E ROCK AND ROLL NA UENP

Anderson Matheus Pereira Souto, João Lucas Ademar de Freitas, Julia Batista da Silva,
Rafael Henrique de Oliveira, Reginaldo Borba Junior, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquetebol, música, atividade física, comportamento saudável.

Introdução: O Basquetebol 3x3, também conhecido como *streetball* ou basquete de três contra três, é uma variação do Basquetebol tradicional, cada uma com três jogadores. Comparado ao jogo tradicional de 5x5, o 3x3 é geralmente mais rápido e jogado em uma quadra de meio-campo. Ele enfatiza habilidade, agilidade e trabalho em equipe, e ganhou popularidade por seu formato dinâmico e acessível (Sua Pesquisa, 2024). Já o *rock* é um estilo musical popular, cativante, cheio de energia, que conta principalmente com a guitarra elétrica, o baixo e a bateria. A origem do nome *rock and roll* envolve várias teorias, mas possivelmente o nome faz referência a um ritmo animado e agitado (TANIGUTI, Nathália, 2023). Neste sentido, o projeto “Festival Das Quadras” apresenta de uma forma divertida e diferente de ensinar e praticar o Basquetebol 3x3, com a presença de bandas de *rock* da região, com estandes relacionados ao esporte e suas curiosidades, além de promover arrecadações-doações de alimentos não perecíveis e roupas em bom estado de uso, para fins beneficentes. O evento pretende alcançar um grande público. **Objetivo:** Proporcionar conhecimento, experiência, diversão e um momento de atividade física para todo público presente no evento: “Festival das Quadras”, além de, arrecadar alimentos e roupas usadas, será proporcionar visibilidade a bandas regionais que irão se apresentar voluntariamente. **Métodos:** O “Festival das Quadras” combina esporte, cultura musical e cidadania em um evento dinâmico. O festival contará com um estande dedicado à temática do *Rock and Roll*, decorado com elementos que remetem à cultura, exposição memorial de bandas famosas, e atividades interativas para que os participantes possam explorar e se divertir. Outro estande será preparado com foco na história do Basquetebol, fundamentos técnicos, táticas e curiosidades. Com isso, materiais educativos estarão disponíveis para promover o conhecimento entre os visitantes, pretende-se organizar ainda uma praça de alimentação com variedade de opções gastronômicas, para atender os participantes e espectadores durante todo evento. O meio de divulgação do evento será realizado por meio de campanhas em redes sociais, mídia local e parcerias com influenciadores digitais. A atração principal será o torneio de Basquetebol 3x3. As equipes participantes deverão efetivar a suas inscrições mediante a doação de 1kg de alimento não perecível por equipe e/ou roupas em boas condições de uso. A programação do torneio de Basquetebol 3x3 será elaborada pelos acadêmicos do curso de Educação Física da UENP, segundo o número de inscritos, com regulamento e regras específicas do torneio; arbitragem será realizada pelos próprios acadêmicos, com premiação para as equipes e atletas que ficarem entre os três primeiros colocados. Na abertura, intervalos e encerramento do “Festival das Quadras” serão realizadas apresentações de banda de *rock* regional, convidadas e selecionadas previamente para o evento. A programação dos shows será organizada com base nos horários e requisitos técnicos de cada banda, incluindo necessidades de equipamentos de som e palco. Esta metodologia visa garantir a eficiência organizacional e o sucesso do “Festival das Quadras”, proporcionando uma experiência única para todos os participantes e espectadores. **Resultados Esperados:** Espera-se que com o “Festival das Quadras”, seja proporcionado a população experiências e conhecimentos sobre o Basquetebol 3x3,



com muito *rock*, assim, despertar o interesse para a prática de esportes de uma forma geral, do Basquetebol 3x3 especificadamente, com boa música, e atividade física, estimulando e desenvolvendo uma forma de vida ativa e saudável.

Agradecimentos:

Agradecemos ao curso de Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), ao nosso orientador e a todos os estudantes colaboradores deste evento esportivo- cultural.

Referências:

SUAPESQUISA. Sua Pesquisa: **Basquete 3x3: o que é, origem, história e regras**, c2024. Página inicial .Disponível em:<<https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/basquete3x3.htm/>>. Acesso em: 27 de jun. de 2024.

TANIGUTI, Nathália. Rock and roll: história, influências e como surgiu o Dia Mundial do Rock. **meuDNA**diz, 2023. Disponível em: <<https://blog.meudna.com/rock-origem-dia-mundial/#:~:text=O%20rock%20é%20um%20estilo%20musical%20popular%2C%20cativante%2C%20cheio%20de,um%20ritmo%20animado%20e%20agitado/>>. Acesso em: 27 de jun. de 2024.

Área Temática: Bacharelado

FESTIVAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS “PEIXONADOS” E A OBSERVAÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS DOS QUATRO NADOS EM JOVENS

Jorge Luiz Marques da Silva, Victor Henrique Rodrigues Coutinho, Flayra Pinheiro Silva, Gustavo Dias Almeida, Yasmin Caroline Nunes da Rosa Pereira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: natação, desempenho motor, adolescentes

Introdução: A Natação é uma modalidade que desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e social para adolescentes (Melo *et al.*, 2020). A prática da modalidade também proporciona aos adolescentes efeitos benéficos nos âmbitos fisiológicos e biomecânicos (Correia *et al.*, 2019). Na natação, há quatro estilos de nado: o crawl, costas, peito e borboleta. O nado crawl é o mais rápido, tendo alternância de movimento dos braços e batidas de perna ininterruptas. O nado costas, como sugerido pelo nome, é nadado de costas, também com a batida contínua das pernas. O nado peito possui uma simetria entre os braços e pernas, sendo mais lento e controlado. Já o nado borboleta é considerado o mais complexo, pois exige mais técnica, tendo movimentos simultâneos dos braços e a batida ondulatória de perna. Esses nados são importantes para esses jovens no que tange o desenvolvimento físico, motor e mental, assim como no que diz respeito às metas e disciplina (Chainok *et al.*, 2022; Melo *et al.*, 2020; Strzala *et al.*, 2012; Atrzala *et al.*, 2017; Barbosa *et al.*, 2019). **Objetivo:** O festival visa avaliar o nível de habilidade de adolescentes de 13 a 19 anos nos nados, sendo eles o crawl, costas, peito e borboleta. **Métodos:** Trata-se de um pré-projeto para criação de um festival de natação, intitulado “Peixonados”. A ideia do festival surgiu durante uma aula de atividades aquáticas, dentro da UENP. Estudantes do segundo ano de graduação do curso de Educação Física, no campus de Jacarezinho da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) desenvolverão esse festival de natação por meio da disciplina de “Atividades Aquáticas”. Os alunos realizarão o seu planejamento durante alguns encontros por meio de pesquisas e colaboração de ideias entre seus membros. Para a elaboração serão utilizados os seguintes critérios de elegibilidade: ter entre 13 a 19 anos e saber nadar ao menos um dos 4 nados. No dia em que o festival for realizado, deverão estar com a vestimenta e acessórios adequados, sendo a touca e óculos para mergulho para ambos os sexos. Além desses acessórios, os meninos deverão utilizar shorts de mergulho ou sunga e as meninas maiô de natação. A competição consistirá em um percurso de 100 metros, sendo que cada um dos membros da equipe irá nadar 25 metros, com um nado diferente do anterior, até a finalização do percurso. A equipe que chegar ao fim primeiro será considerada a vencedora. Dos cinco autores presentes neste estudo, todos estão responsáveis pela organização do evento, desde sua divulgação até o momento do festival em si, seja na arbitragem ou em outros âmbitos que tangem o festival. Todos os participantes receberão medalha de participação, e as três equipes com melhor colocação receberão premiação respectiva a suas posições finais. Para avaliar, os árbitros e pessoas designadas analisarão, por meio da observação do posicionamento do corpo dos nadadores na água e sua fluidez durante o nado, e

também da eficiência da execução no início e finalização do nado, assim como o tempo que cada um, individualmente, levará para concluir a prova. E após a realização deste festival, a equipe técnica, arbitragem e os competidores preencherão um formulário que será disponibilizado por meio de um Formulário do Google, para que haja um *feedback* do evento. **Resultados esperados:** Este festival será importante para avaliar, de acordo com indicadores específicos, o nível técnico e desempenho dos adolescentes que participarão, possibilitando a observação e feedback aos adolescentes, quais pontos podem melhorar, além da promoção da saúde e ludicidade.

Agradecimentos:

Agradecemos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e à Fundação Araucária pelo fomento, à Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade, e ao professor Dr. Walcir Ferreira Lima pelo auxílio durante a elaboração do presente estudo.

Referências:

- BARBOSA, M., T. et al. Biomechanics of Competitive Swimming Strokes. **Biomechanics in Applications**, 9 set. 2011.
- CORREIA, C. K. et al. Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 1, 31 jul. 2019.
- CHAINOK, P. et al. Biomechanical Features of Backstroke to Breaststroke Transition Techniques in Age-Group Swimmers. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, 10 mar. 2022.
- MELO, J. M. P. DE et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes / Benefits of child swimming. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 62511–62519, 27 ago. 2020.
- STRZAŁA, M. et al. Swimming Speed of The Breaststroke Kick. **Journal of Human Kinetics**, v. 35, p. 133–139, 30 dez. 2012.
- STRZAŁA, M. et al. Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-Temporal Coordination Variables. **Journal of Human Kinetics**, v. 60, n. 1, p. 51–62, 28 dez. 2017.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

GINÁSTICA FUNCIONAL MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Juan Felipe Frigo Tonon, Karina Buzzette Alves, Gabriele Theodoro Rosa, Julia Costa Rufino, Barbara Barreto Vieira Domingues da Silva, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Saúde, Idosos, Ginástica.

Introdução: O envelhecimento é um processo fisiológico que varia de indivíduo para indivíduo, podendo causar diversas doenças. Portanto, vale ressaltar que os idosos são uma parcela da população em grande quantidade, e que vem crescendo cada vez mais, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2005), com os mais baixos índices de prática de atividades físicas e maiores índices de comportamento sedentário, que muito se dá, por conta da falta de incentivo, suporte e materiais. Para facilitar e incluir as atividades físicas na rotina dos idosos, a Ginástica Funcional atende aos requisitos esperados para essa população. É baseada em exercícios que trabalham várias partes do corpo sem a necessidade de materiais específicos para ser realizada. Desse modo, além de mostrar sua importância, a Ginástica Funcional traz benefícios aos idosos como a melhora da circulação, fortalecimento muscular, resistência respiratória, proteção das articulações e no condicionamento cardiovascular. Também será usada como maneira de intervenção, já que é baseada nos movimentos básicos, como se levantar, agachar, puxar ou empurrar. Sua praticidade será crucial para a realização da pesquisa, pois não necessita de materiais específicos, podendo ser realizada ao ar livre com o próprio peso corporal ou com ajuda de objetos simples. **Objetivo:** Melhorar a qualidade de vida de idosos, por meio da Ginástica Funcional, que será realizada no Centro de Convivência do Idoso (CCI) na cidade de Ipaussu -SP. **Métodos:** O projeto funcionará 3 vezes na semana no CCI, mais especificamente na segunda, quarta e sexta, às 17:00 horas com aulas de 50 minutos cada. Nossa amostra será composta por idosos, que aceitem participar do projeto, aos quais serão trabalhados exercícios variados, a fim de estimular os movimentos básicos. Sendo assim, será aplicado um bom aquecimento para que não cause nenhum risco aos idosos, serão escolhidos exercícios que a nossa amostra seja capaz de realizar sem nenhum tipo de prejuízo, exercícios que explorem a flexibilidade, agilidade e a condição cardiorrespiratória, entre vários pontos importantes, que se relacionam com a melhora na qualidade de vida desses indivíduos. Será realizado uma avaliação da capacidade funcional dos idosos, a qual trata-se do desempenho das atividades físicas e mentais da vida diária, de forma autônoma e independente. Eles serão submetidos a uma série de atividades para que possamos analisar a desenvoltura de cada um deles. As atividades serão desenvolvidas da seguinte forma. O teste de caminhada de 6 minutos, que tem como finalidade avaliar a capacidade motora e respiratória do paciente durante uma caminhada de 6 minutos (Six-Minute Walk Test – 6MWT), padronizado pela American Thoracic Society (2002) e Solway, et al. (2001); Timed up and go, avalia o desempenho relacionado ao equilíbrio dinâmico e à marcha (BOHANNON e SCHAUBERT, 2005). Para realizá-lo, o idoso precisa se sentar em uma cadeira e ao comando do avaliador ele deve caminhar em linha reta e depois retornar ao ponto de partida. Para o teste de saúde mental, realizaremos o Miniexame do Estado Mental (MEEM), que é composto por duas seções que medem funções cognitivas. A primeira seção contém itens que avaliam orientação, memória e atenção,



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

totalizando 21 pontos; a segunda mede a capacidade de nomeação, de obediência a um comando verbal e a um escrito, de redação livre de uma sentença e de cópia de um desenho complexo (polígonos), perfazendo 9 pontos. O score total é de 30 pontos baseados em itens dicotômicos. Os pontos de corte 23/24 são usados por recomendação de Folstein (1975), como sugestivos de déficit cognitivo.

Resultados esperados: Obter melhoras significativas na vida desses idosos por meio da Ginástica Funcional, evoluindo as capacidades funcionais deles, como a respiração e a memória.

Agradecimentos: Agradecemos primeiramente a Deus pelas nossas vidas e por essa oportunidade de aprendizagem, agradeço também a professora Silvia Bandeira da Silva Lima, por ter sido nossa orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade e a todos os meus colegas pela contribuição no trabalho.

Referências:

ATS COMMITTEE ON PROFICIENCY STANDARDS FOR CLINICAL PULMONARY FUNCTION LABORATORIES et al. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. **Am J Respir Crit Care Med**, v. 166, p. 111-117, 2002.

BOHANNON, Richard W.; SCHAUBERT, Karen. Long-term reliability of the timed up-and-go test among community-dwelling elders. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 17, n. 2, p. 93-96, 2005.

FOLSTEIN, Marshal F.; FOLSTEIN, Susan E.; MCHUGH, Paul R. "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal of psychiatric research**, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975.

Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OMS, OPAS; 2005.

SOLWAY, Sherra et al. Uma visão sistemática qualitativa das propriedades de medição dos testes de caminhada funcional utilizados no domínio cardiorrespiratório. **Peito**, v. 119, n. 1, pág. 256-270, 2001.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

GINÁSTICA LABORAL: EXERCÍCIO FÍSICO NO TRABALHO

Ana Paula Grimes, Angelo Martins Neto, Anna Alice Del Padre Lima, Luiz Paulo Oliveira,
Victor Hugo Araujo Lima, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ginástica laboral, doenças osteomusculares, estratégia de enfrentamento.

Introdução: Em diversos tipos de trabalhos, estão presentes movimentos repetitivos que expõem o trabalhador ao risco de sofrer algum tipo lesão (GREENBERG, 2022). Com a Revolução Industrial, o trabalho começou a ter movimentos repetitivos, e isso acontece até hoje, agravada pela tecnologia e complexidade das tarefas. Barbosa et al (2007) cita que isso afeta a vida social e particular das pessoas devido às dores adquiridas, prejudicando suas atividades diárias e por conta disso e da necessidade de se prevenir a Lesão do Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), foi criada a Ginástica Laboral (GL) por operários na Polônia em 1925. Segundo Mendes e Leite (2008), a GL visa aliviar essas dores e desconfortos. Cada sessão tem em média de 10 a 15 minutos e é feita de 2 a 5 vezes por semana por um fisioterapeuta e/ou um profissional de Educação Física, devidamente graduado (MORAES; SILVA, 2016). Foi de grande interesse de nosso grupo este tema, pois as dores por trabalho repetitivo é uma realidade muito triste e não são todas as empresas que adotam este benefício. **Objetivo:** Aplicar a ginástica laboral em uma empresa no intuito de observar se a prática dela é eficaz para a prevenção de dores e desconforto, como meio de enfrentamento às doenças ocupacionais **Métodos:** O projeto será realizado em 6 meses, em uma empresa de Jacarezinho- PR, tendo como primeiro momento a realização da identificação das necessidades, com base nas condições de trabalho físico dos prestadores de serviço. As aulas serão ministradas por acadêmicos do curso de Educação Física e orientadas pela professora da disciplina de Ginástica. Serão realizadas 3 vezes por semana, com duração de 10 a 15 minutos em cada aula. Cada aula terá aquecimento, que será realizado de forma suave, com exercícios para preparar os músculos e articulações. Fortalecimento, terá foco em áreas frequentemente afetadas pela má postura. Alongamento, com exercícios que promovam o relaxamento muscular e a melhora da flexibilidade. E o relaxamento, em que será utilizada técnicas de respiração e relaxamento muscular. Após cada final de 2 meses, iremos avaliar a satisfação e a melhora da qualidade de vida, por meio de um questionário, no qual pediremos as informações pessoais (nome, idade, sexo, cargo e o tempo na empresa), além de que faremos seis perguntas com cinco níveis de satisfação, em que será avaliado desde o nível mais baixo: de insatisfeito, pouco satisfeito, neutro, satisfaeito e muito satisfeito, para o maior nível. As perguntas serão: 1) Qual o nível de satisfação com o projeto?; 2) Qual a satisfação com a qualidade de trabalho?; 3) Qual a satisfação com a melhora das dores?; 4) Qual a satisfação com a produtividade agora?; 5) Qual a satisfação com o seu nível de estresse?; 6) Qual a satisfação com os acadêmicos? Deixaremos aberta uma caixa de feedback para relatar outras satisfações ou insatisfações sobre nosso projeto para a melhora nas próximas sessões. **Resultados esperados:** Após as intervenções, estima-se uma melhora na saúde dos trabalhadores, o que pode resultar em uma melhor produtividade da empresa, pois com a implementação deste projeto espera-se que a procura ambulatorial diminuirá. Com o projeto



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

esperamos que tenha uma baixa no absenteísmo, aumento da produtividade, baixa nas dores, no nível de estresse e também uma grande satisfação dos funcionários.

Agradecimentos: Para finalizar, dedicamos aqui nossos agradecimentos à nossa professora e orientadora deste trabalho, Silvia Bandeira da Silva Lima, pelo apoio e dedicação em ajudar-nos na realização deste trabalho, seu conhecimento foi fundamental para o desenvolvimento.

Referências:

- BARBOSA MSA, SANTOS RM, TREZZA MCSF. **A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT).** Rev Bras Enferm. 2007;60(5):491-6.
- GREENBERG, Michael I., MD; VEARRIER, David. **GINÁSTICA LABORAL: PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS.** 3ª ed. Barueri: Editora Manole, 2022. 216 p. ISBN: 9788520444641.
- MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **GINÁSTICA LABORAL: PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS.** 3ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2008.
- MORAES, Marco Antonio Alves; MARIA, Rosane Maria. **QUEM ESTÁ HABILITADO À PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL: O FISIOTERAPEUTA E/OU EDUCADOR FÍSICO?** *Revista Saúde e Meio Ambiente*, v. 2, n. 1, p. 16-24, 2016.

Área Temática: Bacharelado

GUIANDO O APRENDIZADO NA ÁGUA: PRINCÍPIOS E ESTRATÉGIAS PARA O ENSINO DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Gabriel Otávio Rocha da Silva, Gabriel Sanches de Oliveira, Gustavo Rodrigues Marques, Vitória Marques Pereira, Alexssander de Oliveira Rodrigues da Cunha, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Segurança, Natação, Práticas Pedagógicas.

Introdu o: A importância do ambiente aquático como espaço de aprendizado envolve a explora o dos princípios essenciais do ensino de Nata o e de atividades similares, nas quais a adapta o ao meio aquático se caracteriza não apenas pela intera o com a água como um novo ambiente, mas também pelo convívio com professores e outros aprendizes (B scolo, Santos e Oliveira, 2011). Com isso,   essencial que a estrutura aquática das universidades esteja adequada para aulas práticas, promovendo a aprendizagem de esportes e atividades na  gua. Para isso, a piscina coletiva deve ter uma rigorosa rotina de limpeza e manuten o, incluindo filtra o diária, monitoramento do nível de cloro livre, medi o frequente do pH e alcalinidade, além da verifica o da temperatura da água, pois esta pode afetar o desempenho dos nadadores. A  gua deve estar limpa e livre de detritos, com testes regulares para garantir níveis seguros de produtos químicos. Partes quebradas no piso da piscina também devem ser inspecionadas para evitar lesões (ABC, 2023). Com base nisso, o projeto foi concebido devido ao longo período de reformas na piscina da Universidade, que resultou na ausência de aulas práticas para os estudantes. Portanto, este projeto tem como objetivo complementar o conhecimento dos alunos na disciplina de Atividades Aquáticas para ministrar aulas práticas com eficiência e eficácia. **Objetivo:** Capacitar acadêmicos, e professores de Educa o Física a conduzirem aulas de Nata o e atividades aquáticas de maneira segura, inclusiva e eficaz, promovendo o desenvolvimento integral e contínuo dos alunos. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, que será realizado com graduandos e graduados em Educa o Física. O projeto acontecerá na piscina da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e ter  a dura o de um mês, sendo ministradas duas aulas por semana, (8 aulas totais), com uma temática diferente a cada dois encontros, tendo em vista que todo planejamento foi idealizado em sala de aula com os autores e orientador. Na prática, na primeira semana, serão apresentadas atividades para promover a compreensão dos princípios básicos da flutua o, propulsão e respira o. Já na segunda semana, serão ensinados os fundamentos dos diferentes estilos de nado (*crawl*, costas, peito e borboleta), como o posicionamento do corpo e a movimenta o na água, para os alunos do projeto. Já, na terceira semana será realizado um treinamento para os futuros professores reconhecerem e prevenirem situa es de risco na piscina, como sinais de afogamento, contra o dolorosa e involuntária de um músculo, e o ensino técnicas de salvamento aquático e primeiros socorros. Finalizando o projeto, na quarta semana, serão aulas apresentando estratégias pedagógicas para ensinar a adapta o às aulas de Nata o visando necessidades individuais dos alunos e garantir um aprendizado inclusivo e personalizado. Além de desenvolver uma comunica o eficaz e motivadora, para manter os alunos engajados e confortáveis na água e, sempre fornecendo um *feedback* construtivo para todos os envolvidos no projeto. **Resultados Esperados:** Ao final de quatro semanas, espera-se que os universitários tenham adquirido uma maior familiaridade com os fundamentos do ensino aquático, o domínio de estratégias pedagógicas específicas e uma ênfase na segurança durante as aulas. Além disso,



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

espera-se que eles adquiram habilidades avançadas na adaptação dos alunos ao meio aquático e no desenvolvimento de técnicas de Natação, flutuação e controle respiratório. Portanto, os professores estarão mais preparados para atuar como instrutores, promovendo um ambiente de aprendizado eficaz e seguro na água. Estarão também aptos a avaliar e monitorar o progresso dos alunos de maneira precisa, utilizando métodos de avaliação apropriados e fornecendo *feedback* construtivo para o contínuo aprimoramento das habilidades aquáticas, tendo em vista todas as aulas do projeto e a percepção e evolução dos alunos que participam do projeto.

Agradecimentos: A todos os acadêmicos envolvidos neste projeto e ao nosso orientador Professor Doutor Walcir Ferreira Lima.

Referências:

BATAGLION, G.A. Metodologia de Ensino de Atividades Aquáticas. Flutuação. UNIASSELVI, 2017.
BÔSCOLO, E.F.M.; SANTOS, L.M.; OLIVEIRA, S.L. Natação para adultos: a adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras aquáticas básicas. **Revista educação**, v.6, n.1, p.21-29, 2011.

ABC Piscinas BH. Dicas Essenciais De Manutenção De Piscinas | ABC Piscina BH. 2023.
Disponível em: <<https://abcpiscinabh.com.br/dicas-de-mautencao-de-piscinas/m>>. **Acesso em:** 24 de junho de 2024.

Área Temática: Bacharelado

**HAND FEST, ALÉM DO FESTIVAL:
DESENVOLVIMENTO GLOBAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Sara Aparecida Pereira da Silva Siqueira, Lucas Vinicius Pereira Martins, Arthur Tomba, Carlos Eduardo Ferreira de Freitas, Mellanie Beatrice de Lima Barbosa, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Handebol, competição, habilidades.

Introdução: O Handebol, esporte dinâmico e emocionante, tem ganhado cada vez mais adeptos ao redor do mundo. Como resultado desse crescimento, a organização de Festivais de Handebol tornou-se uma oportunidade valiosa para promover a prática esportiva, fomentar o espírito de equipe e proporcionar um ambiente competitivo e saudável para os participantes. Neste sentido, a formação e preparação esportiva de jovens atletas deveriam ser pautadas em aspectos relacionados à educação, recreação e amizade (Zambrin *et al*, 2016). Neste estudo, será examinada a realização de um *Festival de Handebol* focado no desenvolvimento de habilidades de atletas e na capacitação de professores e treinadores. Serão explorados os benefícios, desafios e impactos dessa iniciativa tanto para os participantes quanto para a comunidade esportiva como um todo. **Objetivo:** Analisar o impacto que um Festival de Handebol no desenvolvimento de capacidades motoras, habilidades básicas e específicas, socialização de crianças e adolescentes **Métodos:** Para a realização deste estudo será empregada a metodologia qualitativa. Os sujeitos serão inscritos no “*Hand Fest*” e, convidados a responder um questionário, entregue juntamente com a ficha de inscrição, abordando perguntas sobre a compreensão das regras, a experiência anterior e os conhecimentos sobre o Handebol. Com este procedimento, os atletas desfrutarão de um dia inteiro voltado ao Handebol, competindo e aprofundando o conhecimento com fundamentos para iniciantes, intermediários e avançados, além do aprendizado, espera-se a socialização integral entre todos os participantes do evento de extensão acadêmica. Assim, para a etapa de finalização do estudo, um segundo questionário será aplicado, apresentando perguntas relacionadas a sociabilização e agregação do campeonato na vida esportiva dos participantes do “*Hand Fest*”. A análise estatística e os testes utilizados serão definidos de acordo com o número de participantes no evento, *e.g.*, para análise das variáveis numéricas será recorrido aos procedimentos da estatística descritiva (frequência absoluta e relativa), posteriormente, para identificação de eventuais diferenças entre os sexos, ao teste U de *Mann-Whitney* (mediana) para variáveis com distribuições não normais, segundo resultados do teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*. As variáveis categóricas (proporção de frequência de acordo com os pontos de corte considerados) serão analisadas mediante tabelas cruzadas, envolvendo testes de qui-quadrado (X^2), V de *Cramer* e *Phi* (Bernabe *et al*, 2016; Pan *et al*, 2016), para identificação de diferenças estatísticas entre os grupos (comparações múltiplas ajustadas pelo método *Bonferroni*) (Fu *et al*, 2016). Estimativas de *Odds Ratio* (OR), com intervalo de confiança de 95%, foram realizadas para analisar as associações entre as variáveis. Um p-valor menor ou igual a 0,05 será considerado estatisticamente significativo para todas as análises. Os dados coletados no estudo serão tratados por meio do pacote computadorizado *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*, versão 27.0. **Resultados Esperados:** Melhoria nas habilidades de Handebol: espera-se que os participantes do festival desenvolvam capacidades motoras coordenativas, habilidades básicas com bola, fundamentos técnicos e táticas defensivas e ofensivas básicas do esporte. Promoção da Educação Física e saúde: o “*Hand Fest*” oferecerá uma oportunidade para os participantes se engajarem em



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

atividades físicas, promovendo um estilo de vida saudável e, que compreendam a importância da prática esportiva regular para saúde física e mental. Fomento ao espírito esportivo e fair play: O ambiente competitivo do “*Hand Fest*” proporcionará oportunidades para os participantes demonstrarem respeito pelos adversários, árbitros e colegas de equipe. É esperado que os valores do fair play sejam enfatizados e praticados ao longo do evento. Desenvolvimento de habilidades sociais e trabalho em equipe: A interação com colegas de equipe e adversários durante os jogos e atividades extracampo promoverá o desenvolvimento de habilidades sociais, como comunicação eficaz, cooperação e resolução de conflitos, que valorizem a importância do trabalho em equipe tanto dentro quanto fora da quadra. Criação de laços de amizade e networking: O “*Hand Fest*” oferecerá uma plataforma para os participantes conhecerem e interagirem com pessoas de diferentes origens e culturas, promovendo a diversidade e a inclusão, para que cultivem amizades duradouras e estabeleçam contatos importantes no mundo do Handebol. Incentivo à continuidade da prática esportiva: Ao experimentar a diversão e os benefícios do Handebol durante o Festival, espera-se que os participantes se sintam motivados a continuar praticando o esporte após o evento, seja de forma recreativa ou competitiva. Isso contribuirá para a promoção da atividade física e da comunidade esportiva em geral.

Agradecimentos: Os autores agradecem a UENP pela oportunidade de participação, vivência e experiência neste *XIII Congresso de Educação Física, do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física*.

Referências:

- ZAMBRIN, Lidyane Ferreira et al. Análise do comportamento competitivo de atletas jovens e adultos de handebol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 505-513, 2016.
- GONÇALVES, Luiza Lana; ABELHA, Wânia Lucya; NOGUEIRA, Quéfren Weld Cardozo. Handebol educacional e a organização do trabalho pedagógico. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 1, n. 1, 2009.
- BARBOSA, Gleyson Juliano Nunes. O ensino do handebol na escola: formação de cidadãos para a vida e para a prática esportiva. 2013.
- BERNABE, Beatriz; CAMPOS-IZQUIERDO, Antonio; GONZELEZ, Maria D. Job satisfaction of sport and physical activity instructors in Spain according to gender and age. **South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, v. 38, n. 1, p. 1-12, 2016.
- PAN, Cheng-Chen et al. Prevalence of overweight and obesity among students with intellectual disabilities in Taiwan: A secondary analysis. **Research in developmental disabilities**, v. 53, p. 305-313, 2016.
- FU, You et al. Effect of the SPARK program on physical activity, cardiorespiratory endurance, and motivation in middle-school students. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 13, n. 5, p. 534-542, 2016.

Área Temática: Bacharelado

HANDEBOL INTERATIVO: UTILIZANDO JOGOS ELETRÔNICOS PARA ENSINAR HANDEBOL

Vitória Gomes dos Santos, Caio Izaías Guimarães, Adrian Garrocini Quinca,
Ana Luiza Saqueti Venega, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Videogame educativo, educação física, aprendizagem interativa.

Introdução: O Handebol requer uma compreensão multidimensional, combinando aspectos físicos, técnicos e táticos para um desenvolvimento integral. Com o avanço da tecnologia, especialmente em videogames, surge a oportunidade de explorar novos métodos de ensino e aprendizagem do Handebol em cursos de Educação Física, incluindo o ensino de fundamentos e métodos com o uso de videogames. A técnica de drible no Handebol é distinta, com a bola sendo rebatida de cima para baixo (DARIDO, SOUZA JÚNIOR, 2014). Potencialidades do Handebol com Videogames: Aprendizagem Interativa: Videogames oferecem uma experiência interativa, permitindo a prática e desenvolvimento de habilidades em ambiente controlado, sem risco de lesões, e a experimentação de estratégias e movimentos. Visualização de Táticas: Os jogos permitem a visualização de táticas em tempo real, facilitando a compreensão de esquemas ofensivos e defensivos. Desenvolvimento de Habilidades Técnicas: Simulações permitem a prática de habilidades como drible, passe e arremesso, ensinando a mecânica correta dos movimentos. Análise de Desempenho: Videogames fornecem análises detalhadas, ajudando a identificar pontos fortes e áreas de melhoria em decisões táticas e execução de habilidades. Acessibilidade e Engajamento: O uso de videogames pode aumentar o engajamento dos estudantes, tornando o aprendizado mais acessível e divertido, atraindo novos jogadores e mantendo o interesse de atletas experientes. Preparação para Partidas Reais: Simulações de jogos reais permitem que times ensaiem estratégias e se preparem para diferentes cenários, melhorando a adaptação e preparação mental para competições. A interação por meio de metodologias ativas e tecnologias digitais pode proporcionar a interação e a participação dos alunos nas atividades desenvolvidas pelo professor. (PIFFERO, 2020b). **Objetivo:** O objetivo do projeto “HANDEBOL INTERATIVO: UTILIZANDO JOGOS ELETRÔNICOS PARA ENSINAR HANDEBOL” é criar um videogame educativo que permita aos alunos de Educação Física aprenderem conceitos de Handebol de forma lúdica e interativa. **Métodos:** Pesquisa e Análise de Videogames Existentes: Iniciar com uma pesquisa bibliográfica e análise de jogos eletrônicos relacionados ao Handebol e à educação física, identificando lacunas no mercado e necessidades específicas do ensino do Handebol que podem ser atendidas por meio de tecnologia. Desenvolvimento do Conceito do Jogo: Baseado na pesquisa, criar um conceito de jogo que integre aprendizagem interativa, visualização de táticas, desenvolvimento de habilidades técnicas e análise de desempenho, projetado para ser acessível e engajador. Criação de Protótipos: Desenvolver protótipos iniciais utilizando softwares especializados, testando-os internamente para avaliar jogabilidade, interface do usuário e eficácia dos elementos educacionais. Desenvolvimento do Jogo: Avançar para o desenvolvimento completo, criando níveis, desafios e mecânicas de jogo que abranjam diferentes aspectos do Handebol. Integração de Feedback e Avaliação: Incorporar ferramentas de feedback e avaliação para fornecer informações imediatas sobre desempenho e progresso, facilitando o aprendizado e a retenção de informações. Teste Piloto com Alunos de Educação Física: Realizar testes em



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ambientes controlados para avaliar a eficácia do jogo como ferramenta de ensino, coletando feedback sobre a experiência de jogo e o conteúdo educacional. Revisão e Ajustes: Utilizar os dados dos testes pilotos para revisar e ajustar o jogo, melhorando seu conteúdo, jogabilidade e ferramentas de feedback. Avaliação e Disseminação dos Resultados: Avaliar o impacto do jogo no aprendizado do Handebol e compartilhar as descobertas por meio de artigos científicos, apresentações e workshops, promovendo o uso de jogos eletrônicos no ensino. Monitoramento e Atualizações Contínuas: Após o lançamento, estabelecer um sistema de monitoramento para coletar dados sobre uso e impacto, realizando atualizações periódicas para melhorar a eficácia e relevância do jogo como ferramenta educacional. **Resultados Esperados:** O objetivo é finalizar o desenvolvimento de um videogame educativo que ensine e reforce conceitos de Handebol de forma lúdica e interativa. Esperamos que os alunos de Educação Física que joguem o game melhorem sua compreensão dos aspectos físicos, técnicos e táticos do esporte, através de experimentação e prática em um ambiente seguro. Prevê-se que os jogadores aprimorem habilidades como dribles, passes e arremessos, graças à prática e feedback contínuo. O jogo deve facilitar a visualização e compreensão de táticas ofensivas e defensivas, permitindo a aplicação desses conceitos em jogos reais. O sistema de feedback e avaliação deve ajudar jogadores e treinadores a identificarem pontos fortes e áreas de melhoria. O jogo visa aumentar o engajamento dos estudantes com o aprendizado, tornando-o mais acessível e divertido, especialmente para novos jogadores e atletas experientes. Pretende-se que o jogo simule efetivamente partidas reais, permitindo que times ensaiem estratégias e se preparem para diferentes cenários, melhorando a adaptação e preparação mental dos jogadores para competições. O projeto busca contribuir para a Educação Física com ideias inovadoras sobre o uso de tecnologia no ensino do Handebol, através de publicações, conferências e workshops. O jogo deve ter um impacto positivo no ensino do Handebol, demonstrando a eficácia dos jogos eletrônicos como ferramentas educacionais e incentivando o uso de tecnologias digitais no aprendizado de esportes. Por fim, espera-se estabelecer um sistema de monitoramento e feedback pós-lançamento, permitindo atualizações contínuas para garantir a relevância e eficácia do jogo como ferramenta educacional.

Agradecimentos: Os estudantes gostariam de agradecer aos pais, ao Prof. Dr. Walcir Ferreira Lima pela orientação neste trabalho e, à Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de apresentar um trabalho no XIII Congresso de Educação Física da UENP.

Referências:

DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola. 7ª ed. Campinas: Papirus, 2014. Acesso em 25 jun. 2024. PIFFERO, E. de L. F., Coelho, C. P., Soares, R. G., & Roehrs, R. (2020b). Active methodologies and remote biology teaching: use of online resources for synchronous and asynchronous classes. *Research, Society and Development*, 9(10), e719108465. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8465>. Acesso em 25 jun. 2024.

Área Temática: Bacharelado

HANDEBOL LEGAL: EDUCAÇÃO, CIDADANIA E VIDA

Maria Stefany Antonia de Souza, Maryellen Biondo dos Santos, Emilaine de Oliveira Mendes, Nádía Maria Pronko, Maria Fernanda Budel, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividades Lúdicas, Atividades Esportivas, Handebol.

Introdução: O projeto “HANDEBOL LEGAL” EDUCAÇÃO, CIDADANIA E VIDA” surge como uma iniciativa dedicada a proporcionar alegria, aprendizado e desenvolvimento para crianças e adolescentes por meio do esporte. Com foco no Handebol, a proposta visa ir além das quadras e das regras do jogo, buscando impactar positivamente a vida dos participantes. O Handebol, com sua dinâmica, trabalho em equipe e espírito competitivo, oferece uma oportunidade única para o crescimento pessoal e social. O esporte coletivo de invasão Handebol envolve habilidades motoras, coordenação, agilidade e estratégia. Ao praticá-lo, os participantes aprimoram suas capacidades físicas e mentais, contribuindo para seu crescimento global. Como este projeto de extensão pretende-se cultivar valores como o respeito, a disciplina, a amizade e a superação, enquanto a prática esportiva é incentivada, de forma lúdica e envolvente. **Objetivos:** Estimular a prática de Handebol Educacional (atividade física), desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, além de fortalecer formação acadêmica. **Métodos:** O projeto oferece aulas gratuitas de Handebol escolar duas vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão. Atualmente está sendo realizado na Escola Municipal Professor Renato Azzolini de Jacarezinho, Paraná e na Escola Estadual Prof. Júlio Mastrodomênico, Ipaussu, São Paulo. O projeto oferecerá atividades práticas e teóricas, com o foco no Handebol Educacional (TUBINO,2010). As aulas proporcionarão aos alunos a vivência lúdica e a iniciação técnica da modalidade, com estratégias de ensino voltadas para o domínio corporal; adaptação ao ambiente e aos materiais de jogo; prática do jogo global e atividades recreativas. As aulas serão planejadas para crianças e adolescentes, respeitando o desenvolvimento de cada um, evitando a possibilidade de especialização precoce entre eles. Reuniões semanais serão realizadas entre docentes e discentes (estagiários / monitores); para o planejamento das aulas e das ações do grupo, às quartas-feiras das 13:30 horas às 16:30 horas, no Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES). Avaliações trimestrais serão realizadas com o intuito de analisar o desenvolvimento global dos participantes. **Resultados esperados:** Espera-se incentivar o gosto pela prática esportiva, especialmente do Handebol, para incorporar valores como saúde, cidadania e educação, além de promover o desenvolvimento físico de meninos e meninas. Almeja-se desempenhar um papel no crescimento e na formação das crianças, incentivando hábitos saudáveis e uma vida ativa.

Agradecimentos: Expressamos nossa profunda gratidão à Universidade Estadual do Norte do Paraná, Universidade Sem Fronteiras e à Fundação Araucária pelo fomento fornecido.

Referências:

TUBINO, Manoel José Gomes. Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação. 2010.
FERREIRA-LIMA, Walcir. PROJETO HANDEBOL LEGAL, EDUCAÇÃO, CIDADANIA E VIDA. 2024.

Área Temática: Bacharelado

“HANDS-UP”: AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA FORÇA EXPLOSIVA E PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE HANDEBOL

Nádia Maria Pronko, Stéfani Luiza de Abreu Montanheiro, Laura Alves Correa,
Pedro Henrique Souza Pereira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Preparação Física; Força Explosiva; Handebol

Introdução: Ao considerar as demandas físicas do Handebol, destacam-se principalmente as ações repetitivas de alta intensidade, como sprints, movimentos de parada, mudanças de direção, saltos e aterrissagens (KELLER, M. et al, 2018). Diante disso, o treinamento pliométrico é muito eficaz para o aumento de força e potência, ela utiliza a capacidade de reação do sistema neuromuscular para ganhos de potência, partindo de uma contração excêntrica, para uma concêntrica, essa característica de potência se dá pelo treinamento do Ciclo Alongamento-Encurtamento (CEA) (VERKHOSHANKI, Yuri, 1996), trazendo assim um maior desempenho diante as necessidades físicas do Handebol. Relevante é, salientar que atletas de Handebol estão expostos a quantidades e intensidades crescentes de estresse (RÜHLEMANN, Alina et al, 2019), assim, se faz presente um grande risco de lesão, embora não possam ser evitadas em esportes competitivos, inúmeros protocolos de prevenção confirmam que é possível reduzir a incidência por meio de programas de treinamento (KELLER, M. et al, 2018). Portanto, criou-se o projeto “HANDS-UP”: AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA FORÇA EXPLOSIVA E PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE HANDEBOL”, no qual serão realizadas intervenções em atletas de uma equipe Handebol juvenil, aplicando treinamentos pliométricos, seguindo um protocolo de prevenção, durante 4 semanas. Para detectar possíveis avanços, testes funcionais serão realizados no pré e pós temporada, como no Handebol tanto membros inferiores, como superiores são afetados por lesões (KELLER, M. et al, 2018), o protocolo de prevenção estará voltado para estas regiões do corpo. **Objetivo:** analisar os efeitos de treinamento pliométrico na força explosiva e na prevenção de lesões em atletas da equipe juvenil de Handebol de Ourinhos – São Paulo. **Métodos:** o projeto será apresentado para equipe juvenil de Handebol de Ourinhos – São Paulo, excluindo aqueles que apresentem algum tipo de lesão e incluindo no estudo os com índice de 75% ou mais de frequência nos treinos. Após a seleção serão aplicados os testes iniciais, para que sejam comparados com os resultados após 4 semanas de intervenções / treinamentos. Inicialmente serão realizados os testes funcionais *Single Hop test (SHt)*, *Lateral Step Down (LSDt)*, *Lunge test (Lt)* (GAYA, 2016), seguido pelos testes de salto horizontal e de arremesso da bola medicinal de 2Kg. Após coletar as primeiras informações, serão realizados treinamentos da seguinte ordem – cronograma: Semanas 1 e 2: fase da adaptação os exercícios serão simplificados e com menor número de repetições. Dia A: Circuito: 1. *Step down* em três direções, 2. Prancha frontal, 3. Perdigueiro, 4. Decúbito ventral na bola suíça + rotação externa de ombro e 5. Arremesso com *theraband* + dupla com isometria de tronco e ombro. Dia B: Remador - 1x25”, Salto Horizontal - 1x25” e saltito na ponta do pé - 1x25”. Dia C: *Jump Squat* - 1x25”, Subida no *Step* com saltos - 1x25” e Ponte Glútea – 1x25”. Semanas 3 e 4: momento de dificultar e aumentar o número de exercícios. Dia A: Circuito: 1. *Step down* em três direções, 2. Prancha frontal, 3. Perdigueiro, 4.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Decúbito ventral na bola suíça + rotação externa de ombro, 5. Arremesso com *theraband* + dupla com isometria de tronco e ombro, 6. “*Stiff*” unilateral com bola, 7. Agachamento no plano inclinado com saltos e 8. Deslocamento frontal e salto na cama elástica. Dia B: Remador – 3x25”, Salto Horizontal – 2x25”, saltito na ponta do pé – 2x25”, Barra fixa no *graviton* ou com elástico – 2x25” e Flexão com a palma da mão (pode ser feito com os joelhos no chão – 1x25”). Dia C: Arremesso com a bola medicinal – 2x25”, Subida no *Step* com saltos – 3x25”, Ponte Glútea – 3x25” e *Jump Squat* 3x25”. Após 4 semanas serão refeitos os testes funcionais para desta forma comparar os avanços dos treinamentos, e, assim, analisar os resultados das intervenções realizadas. **Resultados Esperados:** Espera-se que com o projeto “*Hands-Up*” haja evolução da força explosiva dos atletas e a diminuição da ocorrência de lesões dos participantes dos treinamentos, em relação àqueles que não participaram da pesquisa. Mesmo com um período pequeno de treinamentos, ao longo tempo, com acréscimo de novas variantes de exercícios e com maior complexidade, os atletas possam desenvolver um alto rendimento dentro da quadra e uma maior resistência a lesões, garantindo inclusive uma boa repercussão do projeto “*Hands-Up*” na comunidade acadêmica e esportiva.

Agradecimentos: Agradecemos ao curso de Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de participação no XIII CEF, aos professores, que tornaram o projeto possível, aos acadêmicos participantes do trabalho.

Referências:

- HANNA, Wendy. **The Journal of Strength and Conditioning Research. Wilderness & Environmental Medicine**, v. 24, n. 4, p. 464-465, 2013
- KELLER M et al. Risk screening in handball. Which functional tests are useful? **Sportverletzung Sportverletzung Sportschaden Organ der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin**, v. 32. N. 3, p. 187-195 2018
- RÜHLEMANN, Alina et al. Functional knee stability in handball na indispensable criterion for safe sport **Sportverletzung Sportschaden: Organ der Gesellschaft für Orthopädisch-traumatologische Sportmedizin**, v 33, n. 2. P. 87-95, 2019
- GAYA, Adroaldo o Projeto Esporte Brasil-PROESP **Manual de Aplicação de t Medidas e Porto Alegre-RS**, 2016
- RABELLO, Lucas Maciel et al. Relación entre pruebas funcionales y plataforma de fuerzas en las medidas de balance de los atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 219- 222, 2014.
- Verkhoshanski, IV (1996). **Força Treinamento da potência muscular, método do choque** (1a Ed.). Londrina: **CID Centro de Informações Desportivas**.
- BORBA, Vithória Messa de. **Comparação do desempenho em testes funcionais de membros inferiores pré e pós-protocolo de prevenção de lesões em atletas de handebol universitário**.2023
- DA COSTA ALECRIM, João Victor et al. Efeito do treinamento pliométrico e isométrico na força explosiva de atletas de handebol. **Revista Ciencias de la Actividad Física UCM**, v. 20, n. 2, p. 1-15, 2019.



Área Temática: Bacharelado

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Vitória Gomes dos Santos, Jarlison Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: educação física, bem-estar psicológico, adolescência.

Introdução: A atividade física (AF) pode aprimorar a vontade das pessoas, melhorar a perspectiva mental e influenciar positivamente a prevenção e o tratamento de alguns transtornos psicológicos (Xiufang; Zhaoxia, 2021). Durante esse período da adolescência, a saúde mental pode ser particularmente vulnerável, com elevados níveis de ansiedade, estresse e depressão (Organização Mundial de Saúde, 2020). Estudos apontam que a prática de atividade física em adolescentes vem diminuindo significativamente, assim como a participação dos mesmos em aulas práticas de Educação Física escolar (Comine; Medeiros, 2013). A AF tem sido amplamente reconhecida pelos seus benefícios para a saúde física, entretanto, os seus efeitos na saúde mental. No entanto, especialmente em estudantes do ensino secundário, os seus benefícios ainda precisam de ser esclarecidos. Diante disso, torna-se relevante examinar o impacto da AF regular na saúde mental de estudantes do ensino médio, contribuindo para a compreensão de como a Educação Física pode ser utilizada como ferramenta para melhorar a saúde mental e emocional dos adolescentes.

Objetivo: Avaliar o impacto da participação em programas regulares de atividade física na saúde mental de estudantes do ensino médio. **Métodos:** Será realizado um estudo experimental com uma amostra de estudantes do ensino médio entre 14 e 17 anos, divididos aleatoriamente em dois grupos: um grupo experimental (GE) e um grupo controle (GC). O GE participará de um programa de exercícios de 12 semanas, que consistirá em três sessões de exercícios aeróbicos e de força por semana, cada uma com duração de 60 minutos, sob a supervisão de profissionais de educação física. O programa incluirá atividades como corrida leve, alongamentos, exercícios de resistência muscular e jogos cooperativos, visando a melhoria da condição física e do bem-estar mental dos participantes. O GC, por outro lado, não receberá intervenção específica e continuará com suas rotinas habituais sem alterações. Um questionário validado, como o General Health Questionnaire (GHQ-12) ou o Patient Health Questionnaire (PHQ-9), será utilizado para avaliar a saúde mental antes e após o período de intervenção. **Resultados Esperados:** Espera-se encontrar melhorias significativas na saúde mental dos alunos do grupo experimental comparado ao grupo controle. Os resultados podem fornecer evidências de que a atividade física regular pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar emocional e psicológico dos jovens.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

COMINE, MEDEIROS. Os benefícios da educação física na saúde mental dos alunos de ensino médio. **Revista Científica de Ciências Aplicadas da FAIP**, 2013. Acesso em 24 jun. 2024.
XIUFANG DU, ZHAOXIA LIU. Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.28, n.4, 2021. Acesso em: 24 jun. 2024.

Área Temática: Bacharelado

IMPACTO DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA ALTURA DO SALTO VERTICAL DE ADOLESCENTES

Breno Rodrigues Veiga, Ricardo Expedito Golfete, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: pliometria, salto vertical, potência de membros inferiores.

Introdução: Os esportes competitivos têm como objetivo principal incentivar a competição entre participantes, estimulando-os a aprenderem a enfrentar diferentes situações (vitórias e derrotas) (PAMUK et al., 2022). Nesse sentido, diferentes esportes, como basquete, vôlei e handebol estimulam tal competitividade em indivíduos de distintas faixas etárias (ex.: adolescentes). A execução de diferentes tarefas motoras, como saltos verticais, é bastante utilizada em tais esportes para executar arremessos, ataques de rede, bloqueio, rebotes, entre outros (CORREIA et al., 2020). Dessa forma, a aplicação de um treinamento físico visando à otimização do salto vertical é algo que parece ser imprescindível (DURIGAN et al., 2013). Dentre os diversos métodos de treinamento utilizados para o aprimoramento do salto vertical, podemos citar o treinamento pliométrico (PT), que é amplamente adotado em esportes coletivos. **Objetivo:** Avaliar a eficácia do treinamento pliométrico na altura de saltos verticais em adolescentes. **Métodos:** Nesta pesquisa longitudinal serão selecionados indivíduos do sexo masculino com faixa etária entre 15 e 17 anos de idade estudantes do Colégio Estadual Rui Barbosa de Jacarezinho/PR, todos sendo fisicamente ativos e sem nenhum problema cardíaco. Os participantes do estudo serão divididos aleatoriamente em um grupo controle (GC) e um grupo de treinamento (GT). O treinamento terá duração de 12 semanas e serão utilizados quatro exercícios pliométricos, a saber: o Squat-Jump (SJ), afundo com salto unilateral, Drop-jump (DJ) e Box-jump (BJ). Os exercícios serão realizados três vezes por semana e divididos em quatro séries de vinte repetições, com o descanso de 90 segundos por série. Serão realizadas avaliações mediante a aplicação do teste SJ antes e após o período de intervenção, para observar o impacto do TP na altura do salto vertical. **Resultados Esperados:** Espera-se que após 12 semanas de intervenção ocorra um aumento na altura do salto vertical dos adolescentes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

PAMUK, Omer et al. Resisted plyometric exercises increase muscle strength in young basketball players. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 331-336, 2022.
CORREIA, Gustavo Augusto Fernandes et al. The effect of plyometric training on vertical jump performance in young basketball athletes. **Journal of Physical Education**, v. 31, p. e3175, 2020.
DURIGAN, Julia Zoccolaro et al. Efeitos do treinamento pliométrico sobre a potência de membros inferiores e a velocidade em tenistas da categoria juvenil. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 24, p. 617-626, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO E A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E FORÇA MUSCULAR EM ADULTOS EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Pedro Augusto Ferrari Fortunato, João Pedro de Oliveira Rodrigues, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: musculação, saúde, bem-estar.

Introdução: O treinamento resistido (TR) tem se mostrado uma forma eficaz de exercício físico para a promoção da saúde e bem-estar em adultos (Gracieli *et al*, 2013.). Diversos estudos indicam que o TR pode melhorar aspectos físicos, psicológicos e sociais, contribuindo significativamente para a qualidade de vida. Os motivos de adesão à prática do TR que se destacam são, o ganho de força muscular e qualidade de vida, seguidos de melhora da autoestima, melhora da saúde, resistência e estética (Barros *et al.*, 2017). Além disso, o TR vem sendo muito procurado por também proporcionar um aprimoramento do condicionamento físico, da massa muscular e redução da massa gorda. (Barros *et. al.* 2017). No entanto, ainda há uma necessidade de mais pesquisas que explorem a extensão desses benefícios em populações adultas em diferentes faixas etárias. Este projeto visa investigar como a prática regular do TR pode impactar positivamente a qualidade de vida de adultos. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida, composição corporal e força muscular de adultos em diferentes faixas etárias. **Métodos:** O tipo de estudo será experimental. Serão selecionados adultos, com idades entre 18 e 60 anos, divididos por faixa etária em 3 grupos, sendo eles: 18 – 35, 35 – 50 e 50 – 60, fisicamente independentes. Os participantes serão submetidos a uma intervenção de TR com duração de 12 semanas, com sessões de aproximadamente 60 minutos, três vezes por semana. O programa incluirá exercícios de força para todos os principais grupos musculares. A qualidade de vida será avaliada mediante do questionário SF-36 antes e após o período de intervenção. A composição corporal, avaliada por meio da bioimpedância e a força muscular por meio do teste de uma repetição máxima (1RM) para diferentes segmentos corporais (tronco, membros superiores e inferiores). **Resultados esperados:** Espera-se que os participantes apresentem melhorias significativas na qualidade de vida, refletidas por escores mais altos no questionário SF- 36, redução nos níveis de ansiedade e depressão, aumento na força muscular e melhorias na composição corporal em comparação com o grupo controle. Sendo que, os adultos mais jovens (18 – 35 anos) apresentem melhorias nesses desfechos em uma maior magnitude.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

BARROS, G. R. *et al.* Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Acta Brasileira do Movimento Humano**. v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015.
GRAHL, G. *et al.* Efeitos do treinamento resistido na redução do percentual de gordura corporal em adultos: uma revisão de literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v. 11, n. 2, p. 69- 77, 2013.

Área Temática: Bacharelado

IMPACTO POSITIVO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA LUTA CONTRA A DEPRESSÃO

Davi Gabriel Lima, Ana Júlia de Oliveira Rezende, Jarlisson Francsuel Melo dos Santos
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física, depressão, psicológico.

Introdução: A depressão é conceituada como uma situação em que o indivíduo se mostra abalado física e psicologicamente. Além disso, é caracterizada como uma doença psiquiátrica crônica, ou seja, que persiste por um longo período, apresentando diversos sentimentos, tendo como principal a tristeza intensa e permanente, com ou sem razão (Ribeiro, 2018). O Transtorno Depressivo Maior (depressão) influencia a forma de agir, raciocinar e vivenciar momentos, podendo acarretar problemas na vida pessoal, profissional, social e familiar dos indivíduos. Além de influenciar as condições de interesses, suas capacidades cognitivas, aptidões físicas, inspirações e disposições (Cunha *et al.*, 2017; APA, 2017). Embora seja um problema atual de saúde pública, a maioria das pessoas com depressão ainda não recebe um tratamento adequado, e os esforços preventivos enfrentam dificuldades semelhantes ou maiores (Ormel *et al.*, 2019). Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (Luan *et al.*, 2019). Assim, as diretrizes internacionais para o tratamento de transtornos mentais começaram a incorporar as evidências científicas disponíveis e então começaram a propor que a atividade física e o exercício fossem integrados aos cuidados de saúde mental (Ruegsegger & Booth, 2018; Ormel *et al.*, 2019; Pascoe *et al.*, 2020). No entanto, ainda não está claro o impacto do exercício físico nos níveis de depressão, tendo em vista que é uma doença multifacetada que abrange diversos aspectos, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais. **Objetivo:** Investigar o impacto positivo do exercício físico na luta contra a depressão. **Métodos:** Este estudo se tratará de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo. A amostra será composta por jovens de ambos os sexos, com idade entre 15 e 25 anos. Como critérios de inclusão: serem diagnosticados com depressão e residirem na cidade de Cambará-PR. Os critérios de exclusão: não participarem de no mínimo 85% das sessões de intervenção. Antes do início da pesquisa, dois termos serão entregues a amostra sendo eles: Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para que os pais (caso menor de idade) e participantes assinem, afirmando seu assentimento, compromisso e interesse em fazer parte da pesquisa. Todos os participantes serão informados dos propósitos, riscos e benefícios do estudo, sendo respondidas todas as dúvidas sobre o referido estudo. Será estruturado um treinamento resistido com todos os participantes em uma academia, respeitando suas dificuldades físicas. Realizando-se três vezes na semana, com a duração de seis meses. A melhoria dos integrantes será avaliada através de um questionário validado chamado Inventário de Depressão de Beck (BDI), feito antes e após os seis meses de intervenção. **Resultados Esperados:** Espera-se que após seis semanas de intervenção os jovens tenham reduzido os sintomas depressivos.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

CARVALHO, Serafim; JARA, José Manuel; CUNHA, Inês Bandeira. A Depressão é uma doença que se trata. **ADEB, Associação de Apoio a Doentes Depressivos e Bipolares. Atualização: março de, 2017.**

LUAN, Xin et al. Exercise as a prescription for patients with various diseases. **Journal of sport and health science**, v. 8, n. 5, p. 422-441, 2019.

ORMEL, Johan et al. Prevention of depression will only succeed when it is structurally embedded and targets big determinants. **World Psychiatry**, v. 18, n. 1, p. 111, 2019.

PASCOE, Michaela et al. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 6, n. 1, p. e000677, 2020.

RUEGSEGGER, Gregory N.; BOOTH, Frank W. Health benefits of exercise. **Cold Spring Harbor perspectives in medicine**, v. 8, n. 7, p. a029694, 2018.

RIBEIRO, Debora. Significado de Depressão. Dicionário Online de Português. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/depressao/>. Acesso em: 18 de setembro de 2019.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

INCLUSÃO DO FORRÓ EM CASA DE REPOUSO

Laura Sousa, Amanda Ramos Marinho, Ana Gabriela Lucas Scoparo, Gustavo de Castro Ferreira, Marlon Aparecido Bárbara Barbosa, Sílvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Idosos, casa de repouso, forró.

Introdução: Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil está passando por um processo rápido e intenso de envelhecimento da sua população, que merece maior atenção e cuidado em relação a saúde (BRASIL, 2024). De acordo com Witter et al. (2013), o envelhecimento, com ênfase nas funções orgânicas, pode produzir perdas progressivas, que podem limitar as capacidades da pessoa idosa. Entre essas perdas, destaca-se a diminuição da flexibilidade, lentificação de movimentos, redução da massa óssea e da composição muscular, problemas no aparelho pulmonar e cardiovascular. Tais fatos tornam necessários programas que possam diminuir os impactos negativos desta fase, proporcionando uma maior qualidade de vida para essas pessoas. Nessa direção, uma das atividades que contribui tanto para a socialização quanto para saúde, para a autoestima e para a qualidade de vida é a dança (Nadolny, et al., 2020). A dança traz para a população idosa, múltiplos benefícios para a saúde como, a melhora do condicionamento físico, na coordenação motora, no equilíbrio e acaba gerando a escassez de pensamentos negativos, ajudando com grande impacto na saúde mental dos indivíduos, ou seja, a dança proporciona uma melhora significativa no bem-estar (BRASIL, 2024). Além de que por meio da dança, torna-se possível expressar movimentos e despertar emoções. Devido a esses fatores, surgiu a ideia da implementação de uma dança de salão no estilo Forró, originário no Nordeste brasileiro, para ser desenvolvido em uma casa de repouso. **Objetivo:** O objetivo do atual estudo é oferecer atividades interativas para melhorar a qualidade de vida, a convivência social e o bem-estar de idosos em uma casa de repouso, através do forró. **Métodos:** O primeiro passo a ser realizado será a apresentação do projeto na instituição Asilo São Vicente de Paulo da cidade de Cambará, seguido de uma visita ao local para conhecer a realidade da vida de cada pessoa, moradora em uma casa de repouso, juntamente com as condições físicas dos indivíduos e estruturais da instituição. Após a realização dessa etapa, daríamos início a implementação do forró dentro da casa de repouso, através de aulas interativas, envolvendo exercícios de alongamento, introdução a modalidade do forró. Sendo que as aulas serão todas respeitando a capacidade de cada indivíduo, incluindo cada um, nas aulas. As aulas serão realizadas duas vezes por semana, em horários que melhor atender a disponibilidade dos indivíduos, sem atrapalhar nenhuma das atividades realizadas no local. As atividades serão desenvolvidas contendo coreografias com passos simples, tanto de danças em pé como danças que o idoso realize sentado, o que permite melhor participação de indivíduos com mobilidade reduzida. **Resultados esperados:** Espera-se como resultados a melhora na qualidade de vida dos idosos, principalmente a redução da condição sedentária. Além de um melhor convívio e interação social, proporcionando momentos de lazer e diversão.

Agradecimentos: Os estudantes gostariam de agradecer aos pais, a Deus, a Prof.^a Dr.^a Sílvia Bandeira da Silva Lima e a Universidade Estadual do Norte do Paraná.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 7 jun. 2024.

NADOLNY, Aline Miotto et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 554-574, 2020.

WITTER, Carla et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, p. 191-199, 2013.

Área Temática: Bacharelado

INFLUÊNCIA DA DANÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS

Nathália de Fátima Ferreira Batistute, Mellanie Beatrice de Lima Barbosa,
Henrique Aparecido Garcia, Kevin Ramos Borges, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade física, aptidão física, envelhecimento.

Introdução: O Brasil vivencia aumento na expectativa de vida da sua população e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a tendência é que o número de idosos continue aumentando (OMS, 2015). O envelhecimento acarreta algumas modificações na composição corporal, como a redução da densidade mineral óssea, massa muscular e aumento da gordura corporal, o que interfere diretamente na capacidade funcional do idoso (Gervásio et al., 2022). Nesse sentido, a prática regular do exercício físico assume um papel importante, como a dança, que possui um impacto positivo na prevenção e tratamento de doenças (Lima e Camilo, 2019). No entanto, ainda não está claro a influência da dança sob a composição corporal e capacidade funcional de idosos.

Objetivo: Analisar a influência da dança na composição corporal e capacidade funcional de idosas frequentadoras do Centro de Convivência com o Idoso (CCI) de Santo Antônio da Platina - PR.

Métodos: A pesquisa possui um delineamento quantitativo experimental. Ela será divulgada através de uma visita ao Centro de Convivência com o Idoso (CCI), no qual serão selecionadas idosas (> 60 anos) que frequentam o CCI para serem alocadas aleatoriamente (sorteio) em dois grupos: controle (GC) e de dança (GD). Para a caracterização da amostra serão considerados peso, estatura e IMC = peso/(altura x altura). O GD realizará a dança de salão no ginásio do CCI, durante 12 semanas, duas vezes por semana com 1h de aula a cada dia. A composição corporal será avaliada por meio de absorptometria radiológica de dupla energia (DEXA), a capacidade funcional mediante o *Timed Up and Go test* (TUG) e o teste sentar e levantar de 30 segundos, todos aplicados nos momentos pós e pré intervenção. Assim, será utilizada uma ANOVA de medidas repetidas. A significância será aceita quando $p < 0,05$. **Resultados Esperados:** Espera-se que após 12 semanas de intervenção sejam verificadas mudanças positivas na composição corporal e capacidade funcional das idosas.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

GERVÁSIO, Flávia Martins et al. Influência da Composição Corporal na Capacidade Funcional em Idosas com Incidência de Quedas: 10.15343/0104-7809.202246450457 P. **O Mundo da Saúde**, v. 46, p. 450-457, 2022.

LIMA, Nadja Rocha; DE FREITAS CAMILO, Bruno. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Geneva: WHO**, 2015.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL DE ADOLESCENTES COM SEDENTARISMO CAUSADO PELO USO EXCESSIVO DE SMARTPHONES

Gabriel Felipe Soares, Ezequiel Moreira Gonçalves
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Bem-estar psicológico, comportamento sedentário, adolescente.

Introdução: O aumento do uso de smartphones entre adolescentes tem gerado preocupações em relação ao sedentarismo e seus impactos negativos no bem-estar físico e mental (Leep et al., 2013). A facilidade de acesso à tecnologia contribuiu para a redução do tempo dedicado à atividade física, havendo consequências para a saúde dos jovens (Rosen et al., 2014). O uso excessivo de smartphones está associado a uma diminuição na prática de atividades físicas, aumentando o risco de obesidade, problemas cardiovasculares e transtornos mentais, como ansiedade e depressão (Twenge et al., 2018). A inatividade física durante a adolescência não só compromete o desenvolvimento físico saudável, mas também afeta o bem-estar mental, contribuindo para o aumento de sintomas depressivos, estresse e baixa autoestima. A maioria dos adolescentes não atinge os níveis recomendados de atividade física diária, e o tempo de tela elevado é um dos principais fatores contribuintes (World Health Organization, 2020). A natação, como uma atividade física completa e de baixo impacto, pode ser uma alternativa para combater o sedentarismo e melhorar o bem-estar físico e mental dos jovens (Pancotto et al., 2021). **Objetivo:** Investigar a influência da natação no bem-estar físico e mental de adolescentes que apresentam sedentarismo devido ao uso excessivo de smartphones. **Métodos:** Serão recrutados adolescentes com idade entre 12 a 17 anos que apresentem níveis elevados de sedentarismo e uso excessivo de smartphones superior a 3 horas diárias e baixa atividade física. Os participantes serão divididos em grupo controle e grupo de intervenção. Para avaliação inicial serão aplicados questionários para avaliar o uso excessivo de smartphones, níveis de atividade física e estado de saúde mental. Será feita avaliação física entre os participantes e teste de aptidão física. O grupo intervenção participará de um programa de natação supervisionado, com sessões de 60 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas. Após 12 semanas, os participantes serão reavaliados utilizando os mesmos questionários e testes físicos da avaliação inicial. **Resultados Esperados:** Este estudo investigará os efeitos da natação no bem-estar físico e mental de adolescentes com sedentarismo causado pelo uso excessivo de smartphones. Espera-se que a participação no programa de natação resulte em melhorias na aptidão física, redução do índice de massa corporal, aumento da atividade física e redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, uma diminuição no tempo de uso de smartphones e um aumento na autoestima dos participantes. Esses resultados não só fornecerão benefícios da natação como uma intervenção para adolescentes sedentários, mas também contribuirão para um estilo de vida mais saudável entre os jovens.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer a Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de apresentar o meu tema no XIII Congresso de Educação Física.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Lepp et al. The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, n. 79, 2013.

Pancotto; Tome; Esteves. Influence of swimming on sleep and quality of life of people with visual impairments. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 27, n. 2, p. 179–183, 2021.

Rosen et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. **Computers in Human Behavior**, v. 35, p. 364-375, 2014.

Twenge et al. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

World Health Organization, 2020. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536> acesso em 01/06/2024



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER NA FORÇA NOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO EM HOMENS JOVENS

Matheus Augusto Rufato, Vitor Oliveira Palone Delarissa, Robson Rodrigues de Souza
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Força muscular, comparação, Treinamento resistido.

Introdução: Em busca de um corpo ideal, melhor desempenho ou aprimoramento da qualidade de vida, muitas pessoas recorrem ao auxílio profissional de um personal trainer (PT) com o objetivo de otimizar seus resultados de acordo com suas metas individuais. Mas o que faz um PT? Ele tem como função prestar serviços individuais aos seus alunos seja numa academia ou outro lugar, monta programas de treinamentos mais elaborados e individualizados para cada indivíduo. (Lu, Y. et al., 2024). A força muscular é um componente muito importante na nossa composição física e saúde possuindo um papel de extrema relevância na realização de várias atividades do nosso dia a dia, além de que a fraqueza muscular é relacionada a incapacidade, sendo assim possuir força muscular é algo muito importante e de grande interesse quando o assunto é saúde (Benfica et al., 2018.). **Objetivo:** Comparar a força de indivíduos que praticaram o treinamento supervisionado com quem não realizou o treinamento supervisionado. **Métodos:** Serão separados dois grupos, um que fará o treinamento supervisionado (grupo 1) e o outro irá fazer sem o acompanhamento (grupo 2). Ambos os grupos realizarão o mesmo programa de treinamento por 12 semanas, consistindo em fases preparatórias com repetições entre 10-12 repetições máximas (RM), fase de hipertrofia (8-10 Repetições máximas RM), força (5-8 RM), será realizado uma avaliação com o teste de 1RM no início, com 6 semanas e a última no final do estudo, (Mazzetti et al., 2000). Não serão utilizados exercícios livres para os testes de 1RM, como supino com barra, agachamento livre, terra, remada curvada com barra, e também será utilizado máquinas nos treinos como peck deck, crossover, leg press, smith, cadeira extensora e flexora, mesa flexora, puley, remada articulada. Os treinos serão montados de forma ABC, treino A, peito ombro e tríceps, B, costas bíceps, posterior de ombro e trapézio, e C, pernas completo, panturrilha e abdômen. Os grupos serão de homens com idades de 18 a 23 anos com pelo menos 6 meses de treinamento, não será permitido uso de esteroides anabolizantes e suplementos para não interferir nos resultados. **Resultados esperados:** espera-se que o treinamento com o personal proporcione um melhor desempenho nos ganhos de força muscular.

Agradecimentos: Expresso minha gratidão à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e ao Centro de Ciências da Saúde (CCS) pela oportunidade de realizar esta pesquisa. Agradeço também aos professores, cujo conhecimento e orientação foram fundamentais para a realização deste trabalho e serão de grande valia para minha formação e futura carreira profissional como educador físico.

Referências:

BENFICA, P. DO A. et al. Reference values for muscle strength: a systematic review with a descriptive meta-analysis. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 22, n. 5, p. 355–369, 2018.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

BUCKNER, S. L. et al. Determining Strength: A Case for Multiple Methods of Measurement. **Sports Medicine**, v. 47, n. 2, p. 193–195, 5 jul. 2016.

COUTTS, A. J.; MURPHY, A. J.; DASCOTBE, B. J. Effect of Direct Supervision of a Strength Coach on Measures of Muscular Strength and Power in Young Rugby League Players. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 18, n. 2, p. 316, 2004.

LU, Y. et al. Comparing the impact of personal trainer guidance to exercising with others: Determining the optimal approach. **Heliyon**, v. 10, n. 2, p. e24625, 30 jan. 2024.

MAZZETTI, S. A. et al. The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 32, n. 6, p. 1175–1184, 1 jun. 2000.

KRAEMER, W. J. et al. Effect of resistance training on women's strength/power and occupational performances. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, n. 6, p. 1011–1025, 1 jun. 2001.

SCHRANZ, N. et al. Can resistance training change the strength, body composition and self-concept of overweight and obese adolescent males? A randomised controlled trial. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 20, p. 1482–1488, 14 ago. 2013.

VELEZ, A.; GOLEM, D. L.; ARENT, S. M. The Impact of a 12-Week Resistance Training Program on Strength, Body Composition, and Self-Concept of Hispanic Adolescents. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 24, n. 4, p. 1065–1073, abr. 2010.

Área Temática: Bacharelado

MOTIVAÇÃO E BURNOUT ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

Kariza Maria Moreira, Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Conduas de Saúde, Formação Profissional.

Introdução: Exigências e demandas do ambiente universitário solicitam dos estudantes a apropriação de recursos cognitivos e emocionais complexos para o enfrentamento do novo desafio, comumente repleto de idealizações, conflitos e angústias. As perspectivas de novos caminhos, as exigências inerentes às obrigações acadêmicas e as aspirações pelo futuro pessoal e profissional, colocam os estudantes universitários em um estado de vulnerabilidade, aumentando as chances de comprometimentos à saúde física, mental e ao bem-estar psicológico. Estudos prévios procuram apontar a diversidade e a multiplicidade de fatores que podem afetar a interação estudante-universidade, com destaque para o desafio da transição do ensino médio para o superior, as dificuldades de adaptação a rotina da instituição, a definição de uma percepção de identidade, as pressões acadêmicas e por rendimento satisfatório, o enfrentamento de novas relações interpessoais e mais maduras, as questões afetivas e de intimidade, o comprometimento com objetivos vocacionais e, por vezes, a necessidade de conciliar trabalho com estudo e o fato de passar a residir distante da família, entre outras questões (Arbour *et al.*, 2011). De fato, o período de permanência na universidade é uma etapa complexa e preocupante na vida dos jovens, o que pode contribuir para maior exposição de desfechos nocivos para a saúde presente e futura. Neste particular, a orientação de motivação para formação acadêmica-profissional (Rosales *et al.*, 2021) e a incidência de *burnout* acadêmico (Sanchez; Martinez, 2022) têm sido analisadas mundialmente e indicam preocupantes achados. **Objetivo:** Reunir dados referentes à orientação de motivação para formação acadêmica-profissional e ao *burnout* acadêmico de estudantes universitários, com intuito de identificar seus correlatos e compreender possíveis associações que eventualmente possam existir entre ambos os desfecho e dados demográficos, do ambiente acadêmico e de condutas do estilo de vida. **Métodos:** A população-alvo para o estudo é constituída por estudantes universitários da área de movimento humano (fisioterapia e educação física) de Instituições Públicas e Privadas de Ensino Superior de Jacarezinho/Paraná e Ourinhos/São Paulo. O estudo previu a aplicação de questionário de autorrelato composto por três sessões: (a) dados demográficos e do ambiente acadêmico; (b) condutas do estilo de vida; e (c) itens das versões traduzidas, adaptadas transculturalmente e validadas da *Academic Motivation Scale* (Souza *et al.*, 2021) e do *Burnout Assessment Tool* (Schaufeli *et al.*, 2020; 2023). A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e novembro de 2023 por uma equipe de pesquisadores conhecedores dos instrumentos empregados no estudo e treinados em seus procedimentos. O cenário do estudo foi a Faculdade Estácio de Sá, Universidade Integrada de Ourinhos e Universidade Estadual do Norte do Paraná. Todas as salas de aula do 1º ao 4º ano dos cursos de fisioterapia e educação física das três instituições foram visitadas, os objetivos da pesquisa e os princípios de sigilo, de não-identificação no estudo e de não-influência no desempenho acadêmicos foram esclarecidos aos estudantes universitários. Na sequência, os estudantes universitários foram convidados a participar do estudo e aqueles que concordaram receberam orientações quanto ao TCLE e cópia do questionário com instruções e recomendações para o seu autopreenchimento (n = 497), não



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

sendo estabelecido limite de tempo para o seu término. Após o seu preenchimento, o questionário foi armazenado pelos respondentes em uma urna juntamente com todos os demais, garantindo-se, dessa forma, seu anonimato. O tratamento dos dados está em curso, e considerando a normalidade de sua distribuição, vêm sendo usado recursos da estatística paramétrica, por intermédio do cálculo de média e desvio-padrão e, posteriormente, para identificar diferenças entre os estratos formados a partir das variáveis independentes, deverá ser empregada análise de variância acompanhada do teste de comparação múltipla de *Scheffé* para apontar diferenças específicas. A extensão com que os dados demográficos, do ambiente acadêmico e das condutas do estilo de vida possam estar relacionados à orientação de motivação e ao *burnout* deverá ser definida mediante estimativas de *odds ratio*, estabelecidas por intermédio do uso da análise de regressão logística binária, assumindo intervalos de confiança de 95%. Em sendo assim, para atender as condições do procedimento estatístico, os dados equivalentes à orientação de motivação e ao *burnout* acadêmico serão categorizados em quartis, de acordo com a dimensão de seus valores. **Resultados Esperados:** Em consulta à literatura constata-se que, até o momento, são raros os estudos realizados no Brasil que procuraram investigar a orientação de motivação para formação acadêmica-profissional e a incidência de *burnout* acadêmico em amostras representativas da população universitária. A esse respeito, a maioria dos estudos identificados até então, empregou instrumentos de medida não validados para uso em estudantes universitários, envolveu amostras exclusivas de cursos específicos, de uma única instituição e com participantes selecionados por conveniência ou outro método não-probabilístico. Desse modo, os achados disponibilizados dificultam análise mais aprimorada do problema em questão, o que inviabiliza gestores universitários a idealizarem e implementarem políticas e ações de intervenção mais eficazes direcionadas à promoção de estilos de vida que possam contribuir para a saúde mental presente e futuro dos estudantes universitários. Portanto, acredita-se que os achados do presente estudo possam oferecer importantes informações de indicadores associados à orientação de motivação e à incidência de *burnout* acadêmico de estudantes universitários, o que poderá contribuir de maneira significativa para a ampliação de novos conhecimentos na área, tornando-se uma nova opção no auxílio de futuros estudos sobre o tema, além de possibilitar o delineamento de ações intervencionista de promoção e educação em saúde, de modo a auxiliar na formação acadêmica/profissional dos estudantes universitários, minimizar eventuais agravos de saúde, fortalecer as boas práticas e contribuir para a sua permanência e conclusão do curso.

Referências:

- Arbour-Nicitopoulos, K.P. et al. Normative beliefs in health behavioural practices in a college population. *Journal of American College Health*. v. 59, p.191-196, 2011.
- Rosales, Y. R. et al. Prevalence of burnout syndrome in university students: a systematic review. *Salud Mental*. v. 44, n. 2, p. 91-102, 2021.
- Sanchez, L. B.; Martinez, M. M. Factors related to university students' motivation and instruments for its evaluation: e systematic review. *Educare*. v. 26, n.2, p.484-505, 2022.
- Schaufeli, W.B. et al. *Burnout Assessment Tool (BAT) Manual – Version 2.0*. Leuven, Belgium: Internal Report. 2023.
- Souza, G.C. et al. Academic Motivation Scale – reliability and validity evidence among undergraduate nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. v. 29, p. e3420, 2021.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

MOTIVAÇÕES PARA O INÍCIO DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Luiz Fernando Rodrigues Pinto Filho, Devid Junior de Melo, Cláudia Regina Zocal Mazza
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treinamento, imagem corporal e motivos

Introdução: Diversos aspectos influenciam a imagem corporal, e três deles têm maior importância: os pais, os amigos e a mídia (Lira *et al.*, 2017). Sendo a mídia a mais presente das influências. Os jovens, em especial as meninas, a preocupação com o peso corporal se deve ao medo da rejeição. E usam mídia intensamente como meio de comunicação, que por sua vez, parece ter influência sobre a insatisfação corporal (Lira *et al.*, 2017). A definição de motivação foi explicitada como um processo ativo, que tem intenção e foco para alcançar uma meta. No entanto, esse processo, sofre influência de fatores pessoais e ambientais (intrínsecos e extrínsecos, respectivamente). Nesse modelo, a motivação terá um componente energético relacionado ao nível de ativação e um componente de direção do comportamento (interesses, metas). As razões que levam o indivíduo a praticar uma ação com satisfação, tendo como consequência um desempenho atlético ótimo, vão desde fazer parte de um grupo, ser aceito socialmente, diversão ou apenas foco exclusivo no bem-estar físico e na manutenção da condição física (Samulski, 2009). Um exemplo comum de atividade é o treinamento de força, conhecido como musculação, que visa aumentar a massa muscular (hipertrofia), melhorar a performance esportiva e a condição física geral. O aumento da massa muscular resulta de uma interação entre predisposição genética e os parâmetros do treinamento, como volume, intensidade, duração, intervalos, velocidade e frequência dos exercícios. Com o crescente reconhecimento da importância do exercício físico, há uma maior preocupação da população com qualidade de vida e resultados alcançados, o que tem contribuído para o aumento da frequência nas academias (Batista; Barbosa, 2006). As pessoas procuram por lugares favoráveis ao exercício físico, motivadas por inúmeros fatores, como: estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros, considerando que, costumam valorizar que sua aparência física e o exercício físico pode colaborar para que seu corpo e sua saúde se mantenham estáveis (Malinsk; Voser 2012; Silva *et al.*, 2016). Com tantas possibilidades, espera-se com este estudo compreender quais fatores mais influenciam as pessoas a procurarem ingressar na prática de musculação em academias. Desse modo as academias têm condições de se organizarem de uma maneira que incentive mais pessoas para a prática e, investida na divulgação da academia através de estratégia de marketing que vá de encontro a motivação. **Objetivo:** Compreender quais dos fatores mais influenciam as pessoas a procurarem ingressar na prática de musculação em academias. **Métodos:** Para tanto será aplicado um questionário padronizado para avaliação dos aspectos motivacionais relacionados à execução de exercícios físicos, utilizando como ferramenta o google forms. Essa avaliação será aplicada aos alunos das academias no centro da cidade de Jacarezinho-PR (estima-se 5 academias). Esse questionário será aberto para todas as idades e gêneros. **Resultados Esperados:** A partir disso implementar estratégias de trabalho junto às academias para manutenção e aumento do número de alunos.

Agradecimentos: Quero agradecer a Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Professor Ezequiel Moreira Gonçalves pela oportunidade de participar desse evento, juntamente a minha orientadora Cláudia Regina Zocal Mazza.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

LIRA, Ariana Galhardi et al. Social media consume, media influence and body dissatisfaction among Brazilian female adolescents. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**/ Dietmar Samulski. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. **Revista Digital de Educação Física-Ipatinga**: Unileste-MG, v. 1, 2006.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

SILVA, Agnes Navarro Cabral da et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 21, n. 4, out./dez. 2016.

Área Temática: Bacharelado

MUDANÇAS FÍSICO RESPIRATÓRIAS APÓS O INÍCIO DE AULAS DE NATAÇÃO EM CRIANÇAS

Luiz Paulo Oliveira, Ana Paula Grimes, Jarlisson Francssuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Natação, Crianças, Piscina.

Introdução: Com o avanço da tecnologia, tem sido observado um aumento significativo no uso do mundo virtual pelas crianças, o que facilita seu aprendizado. No entanto, também pode ser prejudicial no desenvolvimento das mesmas. Atualmente, as brincadeiras ficaram mais dentro das telas, reduzindo o contato físico com amigos, algo essencial para o desenvolvimento social e emocional na infância. De acordo com Oliveira e Aguirre (2016), atualmente as crianças e os adolescentes vivem em dois mundos: conhecemos o mundo real, e o mundo virtual, que parece muito mais legal para eles, oferecendo sempre novidades e diversões, oportunidades, a busca pela autonomia, mas também, perigo e riscos. De acordo com Damasceno (2012), o acesso à água (ex.: piscina, rios, lagos) desde o nascimento conta com vários benefícios que envolve começar a andar mais cedo e ter um maior domínio dos movimentos. **Objetivo:** Analisar os impactos da prática da natação na vida de crianças com até 12 anos na cidade de Ipaussu/SP, incentivando sua interação social e demonstrando os benefícios físicos e psicológicos desse esporte. **Métodos:** Este estudo acompanhará crianças que iniciam a prática da natação. A amostra será composta por crianças de 7 até 12 anos residentes em Ipaussu/SP, selecionadas com critérios de inclusão baseados na disponibilidade para participar das aulas de natação. A aula inicial de natação irá incluir atividades de familiarização com a água, prática de flutuação, aprendizado de movimentos básicos de natação, coordenação motora, técnicas de respiração, jogos aquáticos e atividades lúdicas para promover a segurança aquática. Os instrumentos de avaliação têm de incluir medições físicas como resistência cardiovascular como pequenas caminhadas na piscina e flexibilidade como alongamentos utilizando a borda da piscina, além de questionários para avaliar mudanças de comportamento e interação social antes e após o período de treinamento. Esse tempo de avaliações e testes terão uma duração de quatro semanas para ver a introdução à atividade física e após isso terá uma intensificação nas atividades. **Resultados Esperados:** Este estudo visa evidenciar os benefícios da prática da natação para crianças de até 12 anos em Ipaussu/SP. Em termos físicos, espera-se que as crianças apresentem melhorias significativas na resistência cardiovascular e habilidades aquáticas fundamentais. Com um mês de iniciação espera-se poder ter uma visão mais detalhada desses resultados.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- DAMASCENO, L.G. Oficina de Docência de Práticas Aquáticas: Natação. Vitória, 2012. p. 72.
DE MELO, Janaína Magda Pinto et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.
DE OLIVEIRA, Dionatas Ferreira; AGUIRRE, Hyago Azzolim. Tecnologia da informação entre crianças e adolescentes. **Uma Nova Pedagogia para a Sociedade Futura**, p. 679-683, 2016.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

NADANDO PARA O SUCESSO: EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA VIDA DAS CRIANÇAS

Igor Ribeiro, João Vitor Gouveia, Nicole Pereira Santos, Beatriz da Cruz Casini,
Victor Garrote Silva, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Introdução: A prática da Nataação proporciona uma ampla gama de benefícios aos seus praticantes, sendo reconhecida como um esporte completo que estimula diversos mecanismos fisiológicos e promove vantagens significativas nos âmbitos social, pedagógico e físico. Segundo a American College of Sports Medicine (ACSM), a Nataação não apenas melhora a capacidade cardiovascular e a resistência muscular, mas também contribui para o desenvolvimento motor ao ensinar técnicas específicas e promover habilidades motoras através de exercícios estruturados e atividades recreativas (ACSM, 2020). O projeto “NADANDO PARA O SUCESSO: EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA VIDA DAS CRIANÇAS” foi elaborado para pôr acadêmicos do curso de Educação Física para acompanhar e avaliar o progresso de crianças com idades entre 6 e 9 anos nas aulas de Nataação oferecidas pelo projeto GEDMES da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), campus de Jacarezinho, Paraná. O acompanhamento será realizado ao longo de um período de três meses, com a frequência de duas aulas semanais. Ao término do projeto, serão analisadas as principais mudanças nas seguintes dimensões: Fisiológicas, Sociais, Técnicas e Pedagógicas. **Objetivos:** analisar progresso de crianças com idades entre 6 e 9 anos no projeto “NADANDO PARA O SUCESSO: EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA VIDA DAS CRIANÇAS”, nas aulas de Nataação oferecidas pelo projeto GEDMES da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), campus de Jacarezinho, Paraná. **Métodos:** Inicialmente, serão realizados testes fisiológicos (capacidade cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação motora) e avaliações técnicas (habilidades de Nataação) das crianças. Observações diretas e registros semanais serão feitos para monitorar o desenvolvimento técnico, social e pedagógico. No final do período, os mesmos testes e avaliações serão repetidos para comparar os resultados. Questionários serão aplicados aos pais, responsáveis e crianças para complementar os dados sobre mudanças sociais e pedagógicas. Os resultados serão analisados e apresentados em um relatório detalhado. **Resultados Esperados:** Espera-se que os resultados deste projeto evidenciem melhorias significativas nas capacidades fisiológicas das crianças, abrangendo aumento da capacidade cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação motora. Adicionalmente, antecipa-se progressos nas habilidades técnicas de Nataação, maior confiança e segurança na água, além de avanços nas interações sociais e no trabalho em equipe. Prevê-se também identificar melhorias pedagógicas, como aumento do engajamento e interesse nas atividades propostas. Os dados coletados devem comprovar o impacto positivo da Nataação no desenvolvimento motor, social e educacional dos participantes. Segundo a Associação Brasileira de Psicopedagogia (ABPp), atividades físicas como a nataação são fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo benefícios físicos e socioemocionais (ABPp,





2023).

Agradecimentos: Agradecemos às crianças que participaram deste projeto, à UENP e ao Projeto GEDMES por nos acolherem de maneira tão receptiva, e expressamos nossa especial gratidão ao Professor Doutor Walcir Ferreira Lima por seu apoio imenso.

Referências:

American College of Sports Medicine - ACSM. (2020). Benefits of aquatic exercise. Disponível em: <https://www.acsm.org>. Acesso em: 20 jun. 2024.

Associação Brasileira de Psicopedagogia - ABPp. (2023). Benefícios das atividades físicas na infância. Disponível em: <https://www.abpp.com.br>. Acesso em: 20 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

NATAÇÃO INFANTIL: UMA ABORDAGEM LÚDICA PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA EM UM PROJETO DE EXTENSÃO EM JACAREZINHO

Maria Paula Leite Carvalho, Giulia Capasso e Silva, Isadora Dalva Raide,
Sofia dos Santos Alves, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação aquática, Atividades recreativas, Progressão infantil.

Introdução: O lúdico utilizado como estratégia de ensino contribui efetivamente para o desenvolvimento do pensamento analítico-sintético do aluno, possibilitando avançar na construção do conhecimento e na consolidação das habilidades (ARAÚJO, 2000). A Natação, além de consistir em uma modalidade que exige muita habilidade e técnica, pode ser abordada de maneira lúdica, promovendo o desenvolvimento integral das crianças, com atividades recreativas na primeira infância. Segundo Lima (1999) a Natação é uma das atividades físicas em que as pessoas podem praticar com mínimas restrições, desde o nascimento até o fim da vida. Na primeira fase de aprendizagem da Natação ressalta-se a questão da segurança e da adaptação a um novo meio, reforçando o papel do mediador nas primeiras experiências de aprendizagem na água. Não basta que as crianças estejam em segurança, é necessário que elas se sintam seguras, e esse pressuposto de estabilidade emocional é indispensável a uma autonomia afetiva antecipadora da autonomia motora, que deve caracterizar os primeiros passos da aprendizagem num meio estranho como é o aquático (VELASCO, 1997). Dessa forma, segundo Borges (2016), a Natação também é importante para o desenvolvimento de aspectos, como a melhoria da capacidade física, mental e social, e outras habilidades dos seus praticantes. Aproveitando a oportunidade foi planejado e será executado um projeto de Atividades Aquáticas com esta metodologia, objetivando contribuir tanto para o desenvolvimento de crianças da comunidade, como para a formação acadêmica, dos envolvidos no projeto. **Objetivo:** Desenvolver a Natação de forma lúdica voltada à primeira infância, avaliando o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos participantes. **Métodos:** O presente estudo utilizará conteúdos e progressão pedagógica de atividades aquáticas na primeira infância, por meio da abordagem lúdica, além de apresentar como proposta uma seleção de jogos e atividades aquáticas para crianças de seis meses a três anos. As aulas serão ministradas duas vezes por semana, pelo período de três meses, sendo assim, no primeiro mês serão trabalhadas atividades que estimulam o reconhecimento e exploração do espaço que eles estão e a adaptação. No segundo mês vamos realizar atividades voltadas para a “sobrevivência” na água, ou seja, como flutuar e encontrar uma saída em situações de risco. E, por último, no terceiro mês, vamos utilizar atividades com técnicas de respiração controlada, com atividades dentro e fora da água. Neste estudo, a análise estatística e os testes utilizados serão definidos de acordo com o número de participantes no evento, e.g., para análise das variáveis numéricas será recorrido aos procedimentos da estatística descritiva (frequência absoluta e relativa), posteriormente, para identificação de eventuais diferenças entre os sexos, ao teste U de *Mann-Whitney* (mediana) para variáveis com distribuições não normais, segundo resultados do teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*. As variáveis categóricas (proporção de frequência de acordo com os pontos de corte considerados) serão analisadas mediante tabelas cruzadas, envolvendo testes de qui-quadrado (X^2), V de *Cramer* e *Phi* (Bernabe *et al* ,2016; Pan *et al* ,2016), para identificação de diferenças





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

estatísticas entre os grupos (comparações múltiplas ajustadas pelo método *Bonferroni*) (Fu et al, 2016). Um p-valor menor ou igual a 0,05 será considerado estatisticamente significativo para todas as análises. Os dados coletados no estudo serão tratados por meio do pacote computadorizado *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*, versão 27.0. **Resultados Esperados:** Espera-se contribuir com o desenvolvimento integral da criança (aspectos físicos, mentais e sociais), proporcionar uma qualidade de vida melhor, colaborar com rendimento escolar, especialmente na alfabetização. Favorecer para o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e lateralidade, habilidades fundamentais para o crescimento e desenvolvimento infantil. Além disso, a Natação poderá garantir que as crianças se divirtam e apreciem as aulas.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná por proporcionar o envolvimento e desenvolvimento da produ o científica durante a jornada acadêmica, a todos que fazem parte desse projeto e ao nosso orientador pela paciência nas orienta es.

Referências:

- ARAÚJO, I. R. O. **A utiliza o de lúdicos para auxiliar a aprendizagem e desmistificar o ensino da matemática.** 2000. 137 f. Disserta o (Mestrado em Engenharia de Produ o) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
- BORGES, R. K. F. M; MACIEL, R. M. A influência da Nata o no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educa o infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 9, ano 1, pp. 292-313, out./nov. 2016.
- DE MELO, J. M. P. et al. Benefícios da Nata o para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.
- LIMA, W.U. **Ensinando Nata o.** São Paulo, SP: Phorte Editora, 1999. p. 176.
- VELASCO, C.G. **Nata o segundo a psicomotricidade.** 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

NATAÇÃO RECREATIVA: EXPRESSANDO EMOÇÕES E SENSAÇÕES, FORTALECENDO LAÇOS AFETIVOS E CONEXÕES INTERPESSOAIS, AO PROMOVER SAÚDE E BEM-ESTAR.

Raissa Costa Lopes, Maria Stefany Antônia de Souza, Maryellen Biondo dos Santos, Jenifer Tainara Lourenço, Suelen Glória da Silva, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Natação; Ludicidade; Recreação.

Introdução: A Natação Recreativa é um método muito divertido e faz com que o aprendizado não seja repetitivo e excessivamente técnico, e com isso a aula de Natação fica muito mais interessante. Para Schmidt (1964), a recreação, assim como em qualquer processo de aprendizagem, é essencial que a atividade seja agradável, motivando a continuidade da prática, a melhoria gradual nos resultados será uma consequência do entusiasmo gerado. As atividades de forma lúdica nas aulas de natação infantil devem conectar-se à cultura, fantasia e imaginação das crianças. Brincadeiras que encorajam as crianças a se familiarizarem com a água, proporcionando variadas formas de expressão no ambiente aquático (VENDITTI JR. R; SANTIAGO V. 2008). Durante as aulas de natação, o processo de se acostumar com a água é considerado o ponto inicial para as crianças, sendo vital que essa transição seja agradável, divertida e progressiva. O uso de atividades recreativas é fundamental para ajudar os alunos a se tornarem autônomos na água e atingirem esses objetivos de adaptação. Segundo (Lewin 1978), o autor destaca os benefícios da natação como uma atividade recreativa que promove saúde e bem-estar em pessoas de todas as idades. Aqueles que praticam natação desenvolvem resistência contra doenças, aumentam sua robustez, agilidade e força física, além de alcançarem um maior equilíbrio nervoso. Essa visão enfatiza não apenas os benefícios físicos da natação, mas também os benefícios para o bem-estar mental e emocional das pessoas que a praticam. A inclusão de jogos e brincadeiras na aprendizagem da natação pode ampliar as possibilidades de aprendizado, estimulando maior interesse e prazer nas crianças, além de evitar a monotonia da repetição técnica dos movimentos. **Objetivo:** Avaliar o desenvolvimento motor e a destreza motora após três meses de intervenção, determinando a eficácia da Natação Recreativa e do método utilizado para medir e melhorar habilidades motoras específicas. **Métodos:** As aulas ocorrerão duas vezes por semana na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), na cidade de Jacarezinho, realizado pelo Projeto de Extensão Esporte na UENP. As aulas terão a duração de 50 minutos, para crianças de 3 a 6 anos de idade, com o propósito de desenvolvimento físico, emocional, cognitivo, saúde, socialização, diversão, recreação e aprendizado de valores. Os materiais a serem utilizados nas aulas incluem bolas, boias, pranchas, macarrões e nadadeiras. Este trabalho se estabeleceu com a intenção de estudar sobre a função do lúdico nas aulas de Natação, como uma base para o desenvolvimento das crianças. Será utilizado o teste motor Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2), com o intuito de mensurar a destreza motora. As crianças serão acompanhadas durante o período de três meses. O teste será aplicado antes da intervenção, durante e pós-intervenção, nesse período será comparado o resultado de cada teste realizado, mensurando o desenvolvimento individual. Desse modo, espera-se constatar se haverá eficácia na metodologia lúdica aplicada durante as aulas nas crianças do projeto. A análise estatística proporcionará uma compreensão mais profunda dos



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

efeitos da Natação Recreativa no desenvolvimento motor das crianas, fornecendo insights valiosos para futuras intervenoes e programas educacionais.   crucial garantir que os métodos estatísticos escolhidos sejam apropriados para os dados coletados e que os resultados sejam interpretados de maneira robusta e informativa. **Resultados Esperados:** Desejamos que o nosso projeto de Natação, implementado de maneira lúdica, auxilie no processo de desenvolvimento e na aquisiao de novas habilidades, contribuindo para a melhora do desenvolvimento motor. **Conclusão:** Este estudo irá investigar o impacto da Natação Recreativa no desenvolvimento motor e na destreza motora de crianas de 3 a 6 anos, utilizando atividades lúdicas durante as aulas. A análise dos resultados do MABC-2 ao longo de três meses irá revelar insights significativos sobre os benefícios dessa abordagem na natação infantil, reforando a importância de métodos educacionais que promovam o desenvolvimento integral desde a infância.

Referências:

- FREIRE, Marília; SCHWARTZ, Maria; Gisele. **O papel do elemento lúdico nas aulas de natação. Buenos Aires**, ano 10, p. 5, jul. 2005.
- LEWIN, Gerhard. **Natação. Lisboa: Estampa**, 1978.
- SCHMIDT, M. J. **Educar pela recreaao**. 3. ed. Rio de Janeiro: Agir, 1964.
- VENDITTI Jr, R.; SANTIAGO, V. **Ludicidade, diversão e motivaao como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciaao em atividades aquáticas com crianas de 3 a 6 anos**. 2008.

Área Temática: Bacharelado

O ESPORTE PODE AJUDAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE NOS ADOLESCENTES?

Matheus Felipe Da Silva, Stéfani Luiza De Abreu Montanheiro, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: exercício físico, socialização, estudantes.

Introdução: A ansiedade, conforme May (1980) conceitua, é um termo que se refere a uma relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação. A adolescência é entendida como a passagem entre a infância e a idade adulta, fase em que ocorrem muitas mudanças, biológicas, psicológicas, sociais e familiares. É a fase em que a pessoa encontra desafios e mudanças (Johnson; Crosnoe; Elder, 2011; Blakemore; Mills, 2014). A sociedade e comunidade científica sabem que a prática de exercícios físicos oferece benefícios de um modo geral para o organismo. O foco tem sido voltado para os benefícios psicológicos, onde busca entender os efeitos do exercício físico e seu crescimento na prevenção e no tratamento dos transtornos mentais (Silva; Gardenghi, 2012). Estudos que comparam aspectos psicobiológicos com a prática de exercícios físicos tem mostrado muitos pontos positivos no quesito saúde pública, principalmente se tratando de respostas emocionais e eventos estressores de medo, onde pode vir a provocar os transtornos de ansiedade (Araújo; Mello; Leite, 2006). No entanto, ao que se refere à prática de esporte, ainda se faz necessário estudos que comprovem os benefícios relacionados à saúde mental dos praticantes.

Objetivo: Avaliar se a prática esportiva pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade em adolescentes. **Métodos:** Será realizado o projeto chamado Esporteem, com adolescentes com idade de 13 a 17 anos na Escola Municipal de Ensino Fundamental Professor José Alves Martins da cidade de Ourinhos/SP. A divulgação ocorrerá através das redes sociais e cartazes na escola. Nesse projeto os participantes terão aulas dos seguintes esportes: Basquetebol, Futsal e Voleibol. As aulas serão compostas por treinos físicos, funcionais e táticos. Serão voltadas para a diminuição da ansiedade, desenvolvimento do trabalho em equipe, melhor cognitiva, e melhora da saúde física e mental. O projeto terá duração de seis meses, e as aulas serão realizadas duas vezes por semana com a duração de 40 minutos. Nos primeiros dois meses os alunos terão aulas de Voleibol, nos dois meses seguintes Futsal, e nos dois últimos meses Basquetebol. Antes de começar os treinos, serão realizadas séries de alongamentos e aquecimentos. Utilizaremos flexões e agachamentos como treinamento físico. Serão trabalhados passes, jogadas, posicionamento e estratégias de um modo educacional. Para avaliar a ansiedade dos adolescentes será utilizada a Escala de Ansiedade do Adolescente - EAA (Batista, 2007) antes e após o período de intervenção. **Resultados Esperados:** Espera-se que os esportes desenvolvidos no projeto resultem em uma melhora da saúde mental dos adolescentes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

MAY, Rollo. **O significado de ansiedade: as causas da integração e desintegração da personalidade.** Zahar, 1980.



JOHNSON, Monica Kirkpatrick; CROSNOE, Robert; ELDER JR, Glen H. Insights on adolescence from a life course perspective. **Journal of Research on Adolescence**, v. 21, n. 1, p. 273-280, 2011.
SILVA, G.C.; GARDENGHI, G. Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão. 2012.

ARAUJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira Psiquiatria**. v. 29, n.2, São Paulo, Novembro, 2006.

Área Temática: Bacharelado

O IMPACTO DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR APÓS O TREINAMENTO DE FORÇA EM HOMENS JOVENS ADULTOS DE 20 A 26 ANOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Kauã Ribeiro Correia, João Carlos de Oliveira Bernardo
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Exercício Aeróbico, Desempenho Físico, Fosfocreatina.

Introdução: A suplementação da creatina tem sido bastante estudada devido seus inúmeros benefícios na melhoria do desempenho físico, principalmente em atividades de alta intensidade, como no treinamento de força (Buford, *et al.*, 2007). Há controvérsias sobre a creatina se o uso é perigoso ou até mesmo desnecessário, em relação ao efeitos no desempenho esportivo e segurança (Butts; Jacobs; Silvis, 2018). Em um dos artigos indicam impactos positivos da creatina na recuperação entre sessões de exercícios intensos, diminuindo os danos musculares e promovendo uma recuperação mais rápida (Wax, *et al.*, 2021). **Objetivo:** Essa revisão tem como objetivo avaliar o impacto da suplementação da creatina na recuperação muscular em homens jovens adultos após o treinamento de força. **Métodos:** Analisar estudos que investigaram os impactos da creatina na recuperação muscular, avaliar as metodologias utilizadas nos estudos. Realizar uma busca online com artigos científicos publicados até janeiro de 2024 com base no *Pubmed*, *Scielo*, *Scopus*. Utilizando termos controlados e não controlados relacionados a creatina, recuperação muscular e treino de força. Estabelecer critérios claros para o estudo, tipos de estudo, faixa etária dos participantes, tipo de intervenção, resultados de recuperação muscular e medidas de desempenho físicos, e avaliar a qualidade dos métodos utilizados no estudo (Nemezio; Oliveira; Silva, 2015). **Resultados Esperados:** O esperado é que esta revisão sistemática traga um resultado atualizado e positivo sobre o impacto da suplementação de creatina na recuperação muscular após o treino de força em homens jovens adultos.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer ao meu colega e amigo de turma João Carlos de Oliveira Bernardo que me ajudou nesse pré-projeto, a Universidades Estadual do Norte Pioneiro do Paraná (UENP), e os demais organizadores e colaboradores do evento, pela oportunidade de poder participar do meu primeiro congresso.

Referências:

- BUFORD, T. W.; KREIDER, R. B.; STOUT, J. R. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: Creatine supplementation and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 4, n. 6, p. 1-8, 2007.
- BUTTS, J.; JACOBS, B.; SILVIS, M. Creatine Use in Sports. **Sports Health**. Jan/Feb;10(1):31-34, 2018.
- WAX, B.; KERKSICK, C. M.; JAGIM, A. R.; MAYO, J. J.; LYONS, B. C.; KREIDER, R. B. Creatine for Exercise and Sports Performance, with Recovery Considerations for Healthy Populations. **Nutrients**. Jun 2;13(6):1915, 2021.
- NEMEZIO, K. M. de A.; OLIVEIRA, C. R. C.; SILVA, A. E. L. da. Suplementação de Creatina e seus Efeitos sobre o Desempenho em Exercícios contínuos e intermitentes de Alta Intensidade. **Revista da Educação Física / UEM**, v. 26, n. 1, p. 157-165, 2015.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

O TRABALHO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TEATRO DE JERZY GROTOWSKI

Julielli de Chechi Rodrigues, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Exercício Físico, Condicionamento Físico, Saúde.

Introdução: O russo Constantin Stanislavski, que revolucionou o teatro mundial e envolvia a plateia emocionalmente, “Isto significava a entrega total a peça, uma devoção quase que religiosa” (Berthold, 2006). O alemão Berthold Brecht, surgiu mais tarde e se contrapõe com o denominado teatro épico, em uma forma mais didática em que “Não desejava provocar emoções, mas apelar para a inteligência crítica do espectador” (Berthold, 2006). Estes grandes nomes do teatro mundial deixam literaturas pelos quais marcaram épocas, mais foi apenas mais a frente, com o teatrólogo polonês Jerzy Grotowski, influenciado por Meyerhold, em que se evidencia a biomecânica do corpo, “se a ponta do nariz trabalha, todo o corpo também trabalha” (Bolognesi, 1985). Criou o denominado por ele, como “Teatro Pobre”, que foi resultante de um trabalho de pesquisa realizado entre os anos 1959-1962. Com todo este aprendizado, o teatrólogo percebeu a importância de somar exercícios físicos e vocais, pois ele acreditava na necessidade deste trabalho. O Teatro Pobre tem uma eliminação de tudo que não seja a relação entre os atores e a plateia, como por exemplo maquiagem e figurino, optando assim, por uma encenação de extrema economia de recursos cênicos, “a maneira pobre, usando somente seu corpo e seu talento” (Grotowski, 1976). Por essa somatória de elementos, propôs exercícios corporais e observou que muitos não tinham preparo físico, para executar esse trabalho corporal expressivo, “...além do mais, provou-se que é necessário levar mais em consideração as condições físicas dos nossos atores e dedicar mais tempo a isso” (Grotowski, 1976). Diante desta perspectiva, da consciência e trabalho corporal que o teatrólogo russo propõe, o profissional de Educação Física pode realizar algumas análises, sugerir e organizar exercícios, a fim de potencializar um corpo mais preparado para aqueles que buscam o benefício da prática artística, seja por uma questão de timidez ou para se profissionalizar, também sejam emergidas as vantagens de um corpo mais saudável. **Objetivo:** Desenvolver um trabalho corporal eficaz, em que a prática de exercícios físicos, proposta pelo profissional de Educação Física, baseado em conhecimentos fisiológicos e biomecânicos, possa contribuir para tornar o corpo do ator mais preparado para ação artística efêmera e para funções desempenhadas diariamente. **Métodos:** Este será um estudo piloto, pelo qual será desenvolvido algumas propostas de rotina de exercícios físicos, em jovens adultos voluntários, com idade compreendida entre 17 aos 30 anos de idade da cidade de Jacarezinho, no período de quatro meses duração de uma hora cada sessão de duas vezes por semana. A partir das análises das narrativas de Jerzy Grotowski sobre a necessidade de exercícios físicos, na preparação da atividade artística proposta. Estes exercícios serão distribuídos de modo que haja um engajamento entre um trabalho de musculação, do treinamento funcional, movimentos acrobáticos da ginástica, alongamentos, expressão corporal através de jogos teatrais, ritmo e elementos lúdicos, resultando em um seminário cultural. Durante todo o processo cada voluntário, será acompanhado individualmente e a eficácia será mensurada de acordo com a execução de cada movimento, de acordo com Jerzy Grotowski, a contribuição com suas observações, por meio



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

de uma autoavaliação e a apresentação final do seminário. **Resultados Esperados:** O resultado que se espera está aliado a um ganho de uma prática motora e muscular mais preparada no voluntário, em que o mesmo, possa promover essa contribuição expressiva nas demais áreas de sua vida, além de tornar o corpo do ator mais preparado para ação artística.

Agradecimentos: Agradeço a Profa. Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima por me acolher neste projeto e a Universidade Estadual do Norte do Paraná, por propiciar a oportunidade de participar do XIII Congresso de Educação Física e a minha família que não mede esforços em me apoiar em meus objetivos.

Referências:

BERTHOLD, Margot. **História Mundial do Teatro**. 3ª edição. São Paulo. Editora Perspectivas S.A. 2006.

BOLOGNESI, Mário Fernando. O Teatro de Stanislavski, Maiakovski e Meyerhold. Marília: Arte Unesp, São Paulo, v. 1, 1985.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A., 1976.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

OBSERVAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA A APRENDIZAGEM E EVOLUÇÃO DOS NADOS EM CRIANÇAS: COM TROCAS DE TOUCAS DE NATAÇÃO: SEGUNDO A METODOLOGIA GUSTAVO BORGES

Maria Fernanda Oliveira Budel, Renata de Lima Narcizo, Vitor Manoel Almeida Alves,
Ana Gabriela Vieira da Silva, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Natação, Crianças, Motivação.

Introdução: Com o avanço dos nados ao longo das décadas, houve a necessidade de criar métodos de ensino que fizessem o público-alvo aderir e participar cada vez mais da modalidade. Se tratando dessa atividade com crianças, as formas de ensino podem ser mais complexas e devem ser ensinadas com atenção devido à diferença de desenvolvimento destes alunos. Conforme um estudo feito por Alves (2007) a saúde não é o motivo principal que leva as pessoas à prática da natação, mas é um dos motivos que garante a permanência na prática. A proposta da metodologia MGB é apresentar atividades lúdicas, divertidas e atraentes na iniciação. A motivação tende a ser um ponto fundamental a ser trabalhado nas aulas, inserindo as toucas de cores variadas que implicam no nível de desenvolvimento em que o aluno detém. **Objetivo:** Aplicar a metodologia lúdica e divertida de ensino e progressão de nados para crianças, sendo remanejadas segundo os níveis de habilidade, representados por meio de toucas de natação de diversas cores e ilustrações. **Métodos:** Na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), os graduandos do segundo ano do curso de Educação Física realizarão uma pesquisa relacionada a fatores que motivam as crianças no aprendizado e progressão dos nados. Segundo Gustavo Borges (2012), os critérios de divisão de nível levam em consideração a idade maturacional das crianças e as habilidades aquáticas desenvolvidas (sobrevivência dentro da água, adaptação ao meio líquido entre outras), sendo meninos e meninas de 3 à 8 anos. Sob este prisma, haverá a utilização desta metodologia no projeto. As atividades serão programadas, segundo um calendário que funcionará como um guia orientador para auxiliar os professores (acadêmicos) para saberem exatamente o que ensinar e “cobrar” de cada aluno. A elaboração das aulas será realizada de acordo o foco do que precisa ser ensinado. **Resultados Esperados:** Observar se haverá desejo das crianças para avançar no aprendizado dos nados, para trocar de toucas segundo as suas progressões. Perceber se houve evolução no aprendizado e se houve um esforço maior para progredir os nados. Um grande diferencial da Metodologia formativa são as avaliações periódicas que acontecem duas vezes ao ano, permitindo constatar a evolução do aluno e de suas habilidades dentro da água. As avaliações são feitas com base numa ficha que é mantida com o professor e que contém 15 itens com todos os critérios que devem ser avaliados, embasados nos objetivos específicos correspondentes aos níveis. A grande vantagem desta ficha é que se o aluno não está evoluindo, o professor consegue saber em qual aspecto o indivíduo tem dificuldade. E mesmo que o aluno não esteja apto a mudar de nível, ele consegue perceber se houve uma evolução no aprendizado. A ficha contém os principais itens avaliados, pontuados em 5 níveis: Regular, Bom, Muito Bom, Ótimo e Excelente, com base na soma dos acertos, porém não tivemos acesso a esta ficha.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

 BRANCA	BEBÊ 1 E 2
 AMARELA	BEBÊ 3
 LARANJA	ADAPTAÇÃO
 VERMELHA	INICIAÇÃO
 VERDE	APERFEIÇOAMENTO 1
 AZUL-CLARO	APERFEIÇOAMENTO 2
 AZUL	APERFEIÇOAMENTO 3

Fonte: Google Imagens

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná e o CCS pela realização de tal evento e aos professores envolvidos na causa. A Fundação Araucária pela bolsa PIBEX.

Referências:

ALVES, M. P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 6, nov./dez. 2007.

ACQUADEMIA. Metodologia Gustavo Borges. Taboão da Serra/SP, 2001. Disponível em: https://www.acquademia.com.br/metodologia_gustavo_borges.php. Acesso em: 03 jul. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

OS EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA NA FORÇA E DESEMPENHO DURANTE OTREINAMENTO DE FORÇA

Robson Rodrigues de Souza, Vitor Oliveira Palone Delarissa,
Matheus Augusto Rufato, Jarlison Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: força muscular, desempenho atlético, treino aeróbico.

Introdução: Com o crescente interesse no TF principalmente focado no desempenho físico, a utilização de suplementos alimentares tornou-se cada vez mais comum entre atletas e entusiastas do *fitness*. Dentre os diversos suplementos disponíveis, no mercado, um que tem se destacado devido as suas propriedades estimulantes, potencial para melhorar o desempenho físico é a cafeína (Graham *et al.*, 2001). A cafeína pode também retardar a percepção de esforço, permitindo que os indivíduos mantenham uma alta intensidade de treinamento por períodos mais longos (Franceschini *et al.*, 2019). Nesse sentido, estudos sugerem que a cafeína pode aumentar a capacidade aeróbica, o que se traduz em maior resistência durante exercícios prolongados (Simões *et al.*, 2022). Como também demonstrou-se capaz de melhorar agudamente vários aspectos do desempenho físico em muitos estudos (Guest *et al.*, 2021). No entanto, apesar das evidências acerca dos potenciais efeitos da cafeína, principalmente no exercício aeróbico, a compreensão da sua influência sob o desempenho em exercícios de força não é totalmente compreendida. Além disso, embora alguns estudos apontem uma melhora na vigilância mental e na redução da percepção de esforço (Franceschini *et al.*, 2019), a aplicação direta desses achados no contexto do TF não estão completamente elucidados. Dado o potencial da cafeína para melhorar o desempenho físico, é crucial explorar sua aplicação específica no TF. Entender como diferentes dosagens, momentos de ingestão, e formas de administração de cafeína podem influenciar o desempenho em exercícios de força poderia oferecer diretrizes mais precisas e seguras para atletas e praticantes de musculação.

Objetivo: Analisar os efeitos da suplementação sob a força e resistência muscular no treinamento força. **Métodos:** A amostragem será composta por homens saudáveis, não atletas, com idades entre 18 e 35 anos, que não praticam regularmente o TF a mais de 6 meses e serão alocados aleatoriamente em dois grupos, a saber: grupo suplementação (GS) e grupo controle (GC). Antes de cada sessão de treino, os participantes do GS receberão uma dose de 3 mg/kg de cafeína, administrados 20 minutos antes do início do treino. O estudo terá a duração de 12 semanas. Os participantes realizarão o TF três vezes por semana, com sessões supervisionadas por profissionais do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Norte do Paraná (Jacarezinho/PR). Cada sessão terá duração aproximada de 60 minutos e seguirá um programa padronizado, incluindo exercícios compostos como *leg press*, supino reto, agachamento e remada baixa. A força muscular será avaliada antes e após o período intervenção mediante a aplicação do teste de 1 repetição máxima (1RM) nos exercícios de *leg press* e supino reto. O 1RM será determinado como o maior peso que o participante consegue levantar com boa técnica em apenas uma repetição. Os participantes realizarão o maior número possível de repetições com um peso específico (60% de 1RM) até a falha muscular concêntrica para avaliação da resistência muscular.

Resultados Esperados: Espera-se observar uma melhora na força máxima (1RM), devido ao aumento da



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ativação neuromuscular, potencializando a capacidade dos participantes em gerar força máxima durante exercícios e maior capacidade de realizar mais repetições.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- GRAHAM, Terry E. Caffeine, coffee and ephedrine: impact on exercise performance and metabolism. **Canadian journal of applied physiology**, v. 26, n. S1, p. S186-S191, 2001.
- FRANCESCHINI, Sandro *et al.* Caffeine improves text reading and global perception. **Journal of Psychopharmacology**, v. 34, n. 3, p. 315-325, 2020.
- SIMÕES, Carolina B. *et al.* Acute caffeine and capsaicin supplementation and performance in resistance training. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 28, p. e1021010121, 2021.
- GUEST, Nanci S. *et al.* International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 18, n. 1, p. 1, 2021.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

OS IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA DANÇA EM IDOSOS

Méllanie Beatrice de Lima Barbosa, Carlos Eduardo Ferreira de Freitas, Arthur Tomba, Sara Aparecida Pereira da Silva Siqueira, Lucas Vinicius Pereira Martins, Silvia Bandeira da SilvaLima.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Idoso, dança de salão, saúde.

Introdução: A população idosa brasileira vem crescendo consideravelmente a alguns anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a tendência é que esse número de idosos continue aumentando (OMS, 2015). Estudos realizados pelo Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (IAMSPE), mostraram que idosos praticantes de exercícios físicos procuram menos atendimento médico do que os sedentários (Portal Brasil, 2013), assim, levando em conta a qualidade de vida e a prática de atividade física, podemos dizer que idosos mais ativos, conseguem obter uma vida mais saudável, com menor risco de problemas de saúde, sendo eles físicos e mentais, maior disposição e melhor convívio social. Diante desse crescimento populacional dos idosos e da importância da atividade física em sua vida, o presente estudo escolheu a dança para avaliar o desenvolvimento psicossocial dos idosos. Levando em conta que a dança trabalha não somente os aspectos social e psicológico, mais também o desenvolvimento geral, condicionamento físico, além de proporcionar uma vida mais saudável a essa população.

Objetivo: Avaliar o desenvolvimento social e psicológico da dança de salão em idosos. **Métodos:** Para a realização desse projeto será utilizada metodologia qualitativa, baseada em questionário. Os sujeitos da pesquisa serão idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, ingressados nas aulas de dança de salão, que serão realizadas no Centro Comunitário de Ourinhos-SP, duas vezes por semana, durante 1h30 min. O contato com os ingressados vai acontecer por meio de divulgação nas rádios locais da cidade, e a inscrição efetuada pelo telefone, disponibilizado na divulgação. A avaliação acontecerá por 3 vezes, em um intervalo de 60 dias, para analisar a qualidade de vida dos participantes, será aplicado o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida (SF-36). Trata-se de um questionário multidimensional, autoaplicável, traduzido e validado no Brasil por Ciconelli, *et al.* (1999). Esse questionário é formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes, sendo estes: capacidade funcional, aspectos físicos e dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de um ano atrás. Todos que aceitarem participar do projeto assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O Projeto será submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Resultados esperados: Espera-se que os participantes ingressados nas aulas de dança reajam de forma positiva às avaliações, e que compreendam a importância da prática regular, para sua saúde física e mental. Que a melhora no desenvolvimento social e psicológico dos alunos(a) possa contribuir para o seu bem-estar, proporcionando assim uma vida mais saudável e de pouco risco à saúde. A pesquisa além da melhora física e mental, busca também o desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos, incluindo as técnicas, passos e deslocamentos básicos da dança de salão proposta pelos professores em suas aulas.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos: Os autores agradecem a UENP pela oportunidade e realização do XIII Congresso de Educação Física, do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física.

Referências:

Organização Mundial da Saúde – OMS. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS. Recuperado em 10 de agosto de 2017, de

<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

Portal Brasil. (2013). *Prática de exercícios físicos por idosos*. São Paulo: Portal Brasil. Recuperado em 10 de agosto de 2017, de <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/10/pratica-de-exercicios-fisicos-por-idosos-reduz-ida-ao-medico>

Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 28(2), 554-574. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>

CHECOM, DAIANE DE CARVALHO; GOMES, GENI COL. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. **Uningá Review**, v. 24, n. 2, 2015.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

PARANAPANEMA STAND UP PADDLE: ENSINO DE ATIVIDADES DE AVENTURA NO MEIOAQUÁTICO

José Eduardo Leme Souto, Luiza Teodoro, Emilaine de Oliveira Mendes, Gabriella da SilvaTeixeira, Maria Aparecida do Prado, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividade, Aventura, Aquática.

Introdução: O ensino aquático é amplamente procurado pela população, tanto jovens quanto adultos, por seus benefícios comprovados no condicionamento físico e mental, na promoção da saúde e qualidade de vida, na socialização e até mesmo na exploração do aspecto lúdico (Brown, A. *et al*, 2020). Ao se aventurar no meio aquático, há uma liberação significativa de hormônios responsáveis por combater o estresse, regulando o humor e aumentando a sensação de bem-estar, como a endorfina, serotonina e adrenalina (Smith, R. *et al*, 2019). Esses hormônios auxiliam no aumento do condicionamento mental e emocional, ao serem considerados estes benefícios, foi idealizado o projeto “PARANAPANEMA STAND UP PADDLE: ENSINO DE ATIVIDADES DE AVENTURA NO MEIO AQUÁTICO”, propondo uma competição de *Stand Up Paddle*. **Objetivo:** Oferecer, por meio de atividades aquáticas, uma experiência que integre o aspecto lúdico ao desenvolvimento da aptidão física. **Métodos:** O evento será promovido nas redes sociais, com publicações de detalhes e um formulário online para inscrições dos participantes, os quais devem ter pelo menos 18 anos de idade. Os competidores serão responsáveis por utilizar seus próprios equipamentos, incluindo prancha, colete salva-vidas e remo. A competição ocorrerá em Piraju, SP, nas águas do rio Paranapanema, em um sábado à tarde, a partir das 14 horas. No início do evento, serão oferecidos ensinamentos dos princípios básicos da atividade, permitindo que todos tenham uma introdução antes da competição. Essa fase inicial também incluirá atividades lúdicas, tornando a aprendizagem mais acessível e promovendo a diversão dos participantes, ao mesmo tempo em que fortalece sua confiança no meio aquático. Para cobrir custos com premiação e equipe de resgate, será solicitada uma taxa de inscrição simbólica. A arbitragem será realizada pela própria equipe organizadora do evento. **Resultados esperados:** Espera-se que os participantes experimentem um desenvolvimento significativo em suas habilidades físicas, desfrutando ao máximo, sintam-se mais inclinados a se envolver em atividades aquáticas, e percebam melhorias tanto em sua saúde quanto em sua confiança no meio líquido. Além disso, esta iniciativa busca proporcionar uma valiosa experiência para os acadêmicos envolvidos. Em síntese, espera-se que as atividades aquáticas ofereçam uma abordagem divertida para o exercício físico, trazendo consigo uma gama de benefícios para o bem-estar físico, mental e emocional dos participantes.

Agradecimentos: Agradecemos à Universidade Estadual do Norte do Paraná por proporcionar a oportunidade de participar e apresentar nosso trabalho de um evento científico. Ao CNPQ pela bolsa contemplada no "Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PET-Saúde: Equidade. Ao nosso orientador Walcir Ferreira Lima.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

Johnson, K., *et al.* "Socialization Benefits of Aquatic Activities: A Review of Current Research" Aquatic Sciences Journal, vol. 22, no. 4, 2019, pp. 335-350.

Brown, A., *et al.* "Exploring the Ludic Aspect of Aquatic Education: A Case Study Analysis" International Journal of Sports Psychology, vol. 15, no. 3, 2020, pp. 201-215.

Smith, R., *et al.* "Hormonal Responses to Water-Based Activities: A Comparative Study" Journal of Sports Medicine, vol. 18, no. 1, 2021, pp. 45-60. [5] Garcia, M., *et al.* "The Role of Endorphins, Serotonin, and Adrenaline in Water-Based Activities." Neuroscience Letters, vol. 25, no. 2, 2019, pp. 112-125.

Área Temática: Bacharelado

**PREVALÊNCIA E CORRELATOS DE CONDUTAS DE SAÚDE EM ADULTOS IDOSOS:
ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO**

Afonso de Mello Tiburcio, Gustavo de Ribas Palmeiro, Marcello Augustto da Silva,
Anne Karoline Henares Ostrutrufka Silva, Marco Aurelio Hossaka, Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Envelhecimento, Promoção da Saúde, Saúde da Pessoa Idosa.

Introdução: Atualmente, vem ocorrendo acentuado aumento da população de pessoas com mais de 60 anos, apontando crescimento proporcionalmente mais elevado do que em idades mais jovens. O envelhecimento é caracterizado por acúmulo gradual ao longo da vida de danos moleculares e celulares que resulta em comprometimento progressivo e generalizado em inúmeras funções corporais, sendo esse processo acompanhado por diversas mudanças psicossociais (WHO, 2015). A capacidade funcional e a habilidade do adulto idoso de executar as atividades do cotidiano em um padrão de comportamento socialmente construído e baseadas nas funções física, mental e psicossocial são deterioradas com o avanço da idade nesta fase da vida (Hamczyk et al., 2020). A adesão às condutas saudáveis do estilo de vida, incluindo evitar o uso de tabaco, limitar o consumo de bebida alcoólica, manter uma dieta equilibrada, praticar atividade física adequada e suficiente, minimizar tempo prolongado de sedentarismo e controlar o peso corporal, são estratégias de elevada efetividade para prevenir doenças crônicas não-transmissíveis (WHO, 2015). Evidências atuais mostram que manter ou aprimorar um estilo de vida saudável está associado a menores riscos de surgimento e desenvolvimento de várias doenças e maiores índices de longevidade (Zhang et al., 2021). Portanto, identificar tendências atualizadas das condutas do estilo de vida de pessoas idosas deverá fornecer dados relevantes para gestão pública e outros segmentos interessados em compreender e intervir na promoção da saúde deste segmento populacional, mediante disponibilização de dados que venham subsidiar eventual proposição de ações intervencionistas. **Objetivo:** Estimar taxas de prevalência de selecionadas condutas do estilo de vida, incluindo atividade física, conduta sedentária, duração de sono, consumo de alimentos, tabagismo e uso de bebida alcoólica, na população de adultos idosos da mesorregião Norte Pioneira do Paraná, de acordo com correlatos demográficos, comorbidades autorrelatadas, uso de medicamentos e classificação do índice de massa corporal. **Métodos:** O estudo provém de um projeto de pesquisa mais amplo (Condutas do estilo de vida, força de preensão palmar, função cognitiva e saúde mental em adultos idosos: estudo epidemiológico), no momento em apreciação pelo Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná. Para o levantamento dos dados deverá ser considerada como população de referência adultos idosos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, da mesorregião Norte Pioneira do Paraná, composta por 48 cidades e uma população estimada neste estrato etário de 52 mil habitantes. O tamanho da amostra será estabelecido assumindo prevalência de êxito não conhecida ($p = 50\%$), nível de confiança de 95% e erro amostral de três pontos percentuais, efeito de delineamento equivalente a três e para atender eventuais casos de perdas na coleta dos dados será adicionado 10%. Portanto, inicialmente, está prevista uma amostra mínima próxima de mil participantes. A inclusão dos adultos idosos na amostra deverá ocorrer por desejo em participar do estudo. Para tanto, seu



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

recrutamento será realizado por meio de estratégias que incluem abordagem direta em associações e “clubes da terceira-idade”. A coleta de dados deverá ser realizada por uma equipe de investigadores conhecedores dos instrumentos e treinados em seus procedimentos. Os procedimentos de coleta dos dados deverão constituir da realização de medidas antropométricas (estatura, peso corporal e circunferência de cintura) e da aplicação de questionário constituído por itens demográficos (sexo, idade, cor de pele, escolarização, situação conjugal, execução de trabalho remunerado, classe econômica familiar, autorrelato de comorbidades e uso de medicamentos) e condutas do estilo de vida (atividade física, conduta sedentária, duração de sono, consumo de alimentos, tabagismo e uso de bebida alcoólica) dos participantes. As taxas de prevalência equivalentes às variáveis de estudo deverão ser estimadas a partir de proporções pontuais (%), acompanhadas pelos respectivos intervalos de confiança de 95%. Eventuais diferenças estatísticas entre os estratos sob investigação serão tratadas pelo teste de *qui-quadrado*. Análise de cluster será realizada para identificar agrupamentos específicos das múltiplas condutas do estilo de vida. Regressão logística binária será usada para verificar a associação entre cada solução de cluster e a presença de comorbidades, uso de medicamentos e estado nutricional antropométrico. **Resultados esperados:** Considerando que a proposição e a implementação de ações intervencionistas para o acompanhamento das condutas de saúde dependem da existência de dados equivalentes às taxas de prevalência reconhecidamente representativos e atualizados, a dificuldade em identificar estudos relativos às taxas de prevalências de condutas de saúde que possam preencher os requisitos exigidos para intervenção obriga, muitas vezes, profissionais da área a recorrer a dados provenientes de casuísticas étnicas, sociais e culturalmente distantes de sua realidade, e os levantamentos epidemiológicos realizados periodicamente podem auxiliar na monitoração de alterações temporais nas condutas de saúde, contribuindo dessa forma, para avaliação do impacto de possíveis intervenções específicas para promoção da saúde dos integrantes da população idosa de uma região geográfica específica, acredita-se que os achados do presente estudo possam oferecer importantes informações quanto ao estilo de vida desta população, o que poderá contribuir de forma significativa para minimizar eventuais agravos à saúde, fortalecer as boas práticas e contribuir para otimização da qualidade de vida.

Referências:

HAMCZYK, M. R. et al. Biological versus chronological aging. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 75, n. 8, p. 919-930, 2020.

ZHANG, Y. B. et al. Combined lifestyle factors all-cause mortality and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. **Journal of Epidemiology Community Health**, v. 75, n. 1, p. 92-99, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Report on Ageing and Health. Geneva, **Switzerland: World Health Organization**, 2015.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE NA UENP PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA MODALIDADE DO VOLEIBOL

Maria Fernanda Oliveira Budel, Joice Amadeu Mendes, Maria Eduarda Principe, Mariane Aparecida Coco, Walcir Ferreira Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Vôlei, Desenvolvimento Motor, Adolescentes.

Introdução: A falta de atividade física contribui para um deficit no desenvolvimento motor das crianças e aumento de gordura corporal, que recentemente, se posicionou como a quarta principal causa de risco de mortalidade em todo o mundo (Kelishadi, *et al.*, 2017). A disponibilidade de dispositivos eletrônicos como smartphones, computadores, jogos eletrônicos, televisão e dispositivos eletrônicos, criou um ambiente propício à diminuição da participação em atividades físicas por parte da população (Gomersallet *al.*, 2016). Sob esse prisma, incorporar hábitos positivos relacionados a atividade física desde a infância e adolescência podem possivelmente fazer com que esses hábitos acompanhem o indivíduo até a vida adulta (Guedes *etal.*, 2001). Com isso, os esportes coletivos são uma ótima opção de atividade física, pois, durante a sua prática acontecem situações de jogos imprevisíveis e podem proporcionar as mais diversas situações durante uma partida. Podendo assim, articular atividades adaptadas e que propõem situações que fortaleçam o aprendizado da prática, ofertando uma ampla variedade em seus componentes, que se apresentam como um importante meio para o desenvolvimento de competências, capacidades e habilidades de seus participantes (Mazzardo *et al.*, 2022). **Objetivo:** Proporcionar tanto para a comunidade interna, quanto para comunidade externa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), a oportunidade de modificar seus níveis de atividade física, e desenvolver o interesse pelo esporte, desde os anos iniciais. Focalizando as aulas em atividades lúdicas, atrativas e dinâmicas, sem que haja especialização precoce e que acompanhem a criança até perpassar a adolescência. **Métodos:** A modalidade do voleibol é ofertada pelo Projeto Esporte na UENP para Crianças e Adolescentes, registrado no SECAPEE: 5529 e 6560, aprovado pelo CEP/UENP:114065/2020. As aulas acontecem as segundas e quartas-feiras na quadra da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), Centro de Ciências da Saúde (CCS), na cidade de Jacarezinho-Paraná. A modalidade atende uma turma das 15:30h às 17:00h com o público de sete a quatorze anos ou mais. Os planos de aula das turmas do vôlei são elaborados propondo atividades que estimulem as habilidades fundamentais como agilidade, coordenação, lateralidade, noção de espaço temporal, equilíbrio, trabalho em equipe, aspectos técnicos e táticos da modalidade. São programadas atividades em estações e circuitos visando trabalhar os aspectos globais da modalidade, e promover um maior domínio dos fundamentos básicos do esporte como o toque, manchete, saque e ataque. As atividades incluem jogos lúdicos e desportivos em que os alunos podem aprender brincando. Alunos de níveis diferentes fazem parte da mesma turma, e assim trabalham em equipe. As atividades propostas não fazem distinção do nível de domínio dos alunos, abrangendo a turma num todo. Para isso, o planejamento das aulas ocorre em reuniões semanais com a equipe envolvida no projeto, incluindo monitores e professores, para avaliar as aulas já realizadas e preparar as próximas atividades. Essas reuniões acontecem às quartas-feiras da 13:30h às 15:30h, dentro do Grupo de



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Estudos em Desempenho Motor, Esporte e Saúde (GEDMES). Por fim, é realizado um estudo quantitativo coletando dados específicos como massa corporal, perímetro da cintura, envergadura, corrida de 6 minutos, etc, para determinar o desenvolvimento e desempenho de cada aluno, possibilitando uma autoavaliação segundo o teste do (PROESP/BR, 2021). Todos os alunos dentro da faixa etária podem participar dos testes. **Resultados esperados:** Após as férias de fim de ano, e com o retorno do calendário acadêmico, as aulas do projeto foram retomadas no mês de fevereiro de 2023, e antes que tivessem início, foram realizadas divulgações a respeito do projeto e de todas as modalidades que seriam ofertadas, sendo divulgados os dias e horários de cada aula. Os alunos participantes das aulas de vôlei ao iniciarem no projeto passaram por baterias de testes, que são utilizados os protocolos que avaliam o estado nutricional, e o desempenho físico e esportivo, (PROESP-BR, 2021). Submetidas a uma primeira avaliação, e no momento encontra-se em andamento a segunda etapa de testes, sendo assim, ainda não foi possível realizar uma comparação de dados com os resultados obtidos no ano anterior. Entretanto, é evidente o progresso em diversas áreas, como no desenvolvimento das habilidades motoras e na aptidão física. Além disso, há avanços notáveis no âmbito emocional, já que os alunos participam de atividades cooperativas e de trabalho em equipe, que fomenta a interação social e o estabelecimento de novas amizades.

Agradecimentos: Agradeço a UENP e o CCS pela realização de tal evento e aos professores envolvidos na causa. Ao Projeto Esporte na UENP e o Grupo em Desempenho Motor, Educação, Esporte, Saúde (GEDMES), Fundação Araucária pela bolsa PIBEX.

Referências:

- KELISHADI, R. et al. Physical inactivity and associated factors in Iranian children and adolescents: the weight disorders survey of the CASPIAN-IV study. **Cardiovascular and Thoracic Research**, v. 9, p.41-8, 2017
- MAZZARDO, T. et al. Pedagogical Intervention in Team Sports: a Systematic Review. **Journal of Physical Education (Maringá)**, v. 33, n. 1, p. 1–20, 2022.
- GUEDES, D. P. et al. Health-Related Physical Fitness Is Associated With Selected Sociodemographic and Behavioral Factors in Brazilian School Children. **J. Phys. Act. Health**, v.9, n.4, p.473-80, 2012.
- GOMERSALL S. R. et al. Estimating physical activity and sedentary behavior in a free-living context: a pragmatic comparison of consumer-based activity trackers and ActiGraph accelerometry. **Journal of Medical Internet Research**, v.18,p.1-12, 2016.

Área Temática: Bacharelado

PROMOVENDO A ACESSIBILIDADE NO ESPORTE: DESENVOLVIMENTO DE AULAS DE BASQUETEBOL PARA CADEIRANTES

Luis Henrique Silva Pova, João Vitor de Souza, Ricardo Expedito Golfete,
João Pedro de Araújo Souza, Paulo Moreira Júnior, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquetebol; Cadeirantes; Inclusão.

Introdução: O Basquetebol em cadeira de rodas é um esporte adaptado que oferece inúmeros benefícios físicos e psicológicos aos seus praticantes, promovendo inclusão social e melhorando a qualidade de vida. A implementação de aulas de Basquetebol em cadeira de rodas na cidade de Jacarezinho/PR, poderá proporcionar uma importante oportunidade de desenvolvimento para pessoas deficientes. O projeto oferecerá aulas de Basquetebol em cadeira de rodas para os moradores de Jacarezinho e região. Será organizado, executado e avaliado por acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), que atuarão como estagiários / instrutores e, receberão supervisão dos docentes do “Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES)”, assim, proporcionando aos acadêmicos do curso a experiência de “trabalhar” com a modalidade adaptada; vivência dos benefícios físicos, psicológicos e sociais para todos os participantes. **Objetivo:** Expandir o acesso ao Basquetebol para cadeirantes em Jacarezinho - Paraná, bem como influenciar na formação acadêmica e profissional dos alunos de Educação Física da Universidade Estadual Norte do Paraná. **Métodos:** O projeto, devido a sua complexidade, será concretizado em etapas distintas: Planejamento e Preparação: Nesta etapa serão realizados estudos de viabilidade e identificação dos recursos necessários, incluindo cadeiras de rodas esportivas, quadras adequadas e material didático. Capacitação dos acadêmicos da UENP: capacitação para atuação como instrutores de Basquetebol em cadeira de rodas. O treinamento incluirá técnicas de ensino, conhecimento das regras específicas do esporte e estratégias de adaptação. Divulgação e recrutamento de participantes serão realizados por meio de campanhas locais e nas redes sociais, Serão incluídos os que possuam condições de saúde relevantes, como lesões medulares, paraplegia ou tetraplegia, que possuam entre 18 e 60 anos de idade, de ambos os sexos e, ainda, serão excluídos aqueles com condições clínicas que aumentam o risco de eventos adversos que não sejam foco do projeto. As aulas serão ministradas regularmente na quadra da UENP, com supervisão constante dos docentes da instituição. Serão coletadas informações sobre os participantes e sobre as aulas / treinos realizados, por meio de questionários, para abordar aspectos como experiência prévia no Basquetebol, preferências, motivação e expectativas em relação às aulas; entrevistas para fornecer *insights* sobre desafios específicos enfrentados por cadeirantes no basquetebol, adaptações necessárias e sugestões de melhoria; observação direta para registrar aspectos como técnicas de arremesso, movimentação em cadeira de rodas, interações sociais e níveis de engajamento; registros institucionais para coletar dados, como frequência de participação, avaliações de desempenho e histórico de lesões e, finalmente realização de grupos focais, para proporcionar discussões ricas sobre suas experiências, desafios e sugestões para aprimorar as aulas. objetivando acompanhar o progresso do projeto. Trabalhos científicos serão realizados com os dados coletados. **Resultados esperados:** A expectativa é que os participantes obtenham melhoria na força muscular, coordenação motora, resistência

cardiovascular, aumento da autoestima, redução do isolamento social e promoção de um senso de comunidade e apoio mútuo. Análise estatística Será realizada com o software *IBM SPSS* versão 26. Já para a comunidade acadêmica envolvida (Educação Física e outros cursos), haja um aproveitamento positivo da experiência prática, com o desenvolvimento de habilidades de ensino e liderança, enriquecendo sua formação acadêmica inicial.

Agradecimentos: Agradecemos à UENP - Educação Física pela oportunidade de desenvolvimento deste projeto, pela infraestrutura fornecida, e ao nosso orientador pelo incentivo e apoio para a concretização desta pesquisa.

Referências:

DOS SANTOS PINHEIRO, Pablo. Visão De Acessibilidade Pelos Cadeirantes Praticantes De Basquetebol Adaptado. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.

COSTA, Luciene; CUNHA, Luana; SANTOS, Valéria. O Esporte Adaptado Em Belém Do Pará: Memórias, Barreiras E Perspectivas Do Basquetebol Para Cadeirantes. In: **III Congresso Norte-brasileiro de Ciências do Esporte**. 2012.

BRANCATTI, Paulo Roberto et al. História de vida de pessoas deficientes físicos que participamos projetos de Basquetebol sobre rodas e atletismo adaptado. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 18, n. 2, 2017.

Área Temática: Bacharelado

QUAL A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA EVOLUÇÃO DA ALTURA DOS SALTOS EM ADOLESCENTES

Breno Rodrigues Veiga, Ricardo Expedito Golfete, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: pliometria, salto vertical, potência de membros inferiores.

Introdução: Os seres humanos são competitivos por si só. E um exemplo são os adolescentes que praticam esportes, como basquete, vôlei e handebol. Esportes anaeróbicos, que necessitam de fundamentos explosivos, ou seja, saltos verticais. Esses saltos são utilizados em tais esportes para executar arremessos, ataques de rede, bloqueios e rebotes. Portanto, o seu emprego visando à otimização do salto vertical é algo que nos parece ser imprescindível a qualquer plano de treinamento físico, direcionado para a prática destes esportes. Os métodos de treinamento utilizados pelas equipes técnicas para o desenvolvimento do salto vertical incluem o treinamento pliométrico (PT), amplamente adotado em esportes coletivos para promover o desenvolvimento de capacidades físicas em diversas faixas etárias, por exemplo, atletas jovens. **Objetivo:** Avaliar a eficácia do treinamento pliométrico na evolução da altura de saltos verticais em adolescentes. **Métodos:** Nesta pesquisa longitudinal vamos reunir 40 indivíduos do sexo masculino com faixa etária entre 15 a 17 anos de idade estudantes do Colégio Estadual Rui Barbosa de Jacarezinho PR, todos sendo fisicamente ativos e sem nenhum problema cardíaco. Os participantes do estudo serão divididos aleatoriamente em um grupo controle e um grupo de treinamento. Em um treinamento de 12 semanas utilizaremos quatro exercícios pliométricos para essa pesquisa, o Squat-Jump (SJ), afundo com salto unilateral, Drop-jump (DJ) e Box-jump (BJ) como método de treinamento. Os exercícios serão realizados três vezes por semana e divididos em quatro séries de vinte repetições com o descanso de 90 segundos por série. **Resultados Esperados:** Espera-se que após 12 semanas de intervenção ocorra um aumento na altura do salto dos adolescentes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- PAMUNK, O ; HANCI, E ; UCAR, N. et al. (2022). Resisted Plyometric Exercises Increase Muscle Strength In Young Basketball Players. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 28, n. 4, p. 331-336, ago. 2022.
- CORREIA, G.A.F ; JÚNIOR, C.G.F ; LIRA, H.A.A.S . et al . (2020). The Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Young Basketball Athletes. **Journal of Physical Education**, v. 12, n. 18, jul. 2020.
- DURIGAN, J.L ; DOURADO, A.N ; SANTOS, A.H. et al. (2013). Efeitos Do Treinamento Pliométrico Sobre A Potência De Membros Inferiores E A Velocidade Em Tenistas De Categoria Juvenil. **Revista da Educação Física**, v. 24, n. 4, dez. 2013.

Área Temática: Bacharelado

RELAÇÃO DE FORÇA COM MASSA MAGRA COM A FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES EM UNIVERSITÁRIOS

Pedro Paulo Napoleão dos Santos, José Guilherme Galhardi Nascimento,
Kauê Dognani Pierami, Ezequiel Moreira Goncalves
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: extremidade superior, força muscular, impedância elétrica.

Introdução: A força muscular é um importante componente da aptidão física, que nos auxilia na realização de tarefas do dia a dia e pode ser melhorada pelo treinamento resistido (Fleck, Kraemer, 2006). O treinamento resistido tem se tornado muito popular entre as formas de exercício físico e quando bem planejado pode promover o aumento da força, da massa magra e diminuição de gordura corporal (Fleck, Kraemer, 2006). Um dos métodos mais utilizados para medir força muscular é o teste de uma repetição máxima (1RM), sendo um dos mais viáveis pela aplicação sem a necessidade de equipamentos caros (Warneke *et al.*, 2023). Na avaliação da composição corporal a análise da impedância bioelétrica (BIA) é um método que pode determinar a porcentagem de massa magra e gorda que uma pessoa possui, por meio de uma corrente elétrica de baixa intensidade que passa pelo corpo, e que resulta em dois parâmetros, a resistência (R) e reactância (Xc) (Kyle *et al.*, 2004). A R é a dificuldade que a corrente irá enfrentar para passar pelos tecidos do corpo, ou seja, por conta da condutividade elétrica, tecidos com mais gordura possuem mais resistência do que tecidos com mais água, como a massa muscular, já a reactância depende da estrutura celular, pois ela está ligada ao armazenamento de energia pelos tecidos na membranas celulares pela passagem da corrente e está ligada a integridade das mesmas (Britto, Mesquita, 2008), sabendo como a BIA funciona podemos ver que com ela podemos chegar a uma estimativa da quantidade de água corporal da pessoa (Guedes, 2013). **Objetivo:** Analisar a relação da quantidade de massa magra com a força em membros superiores em alunos da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). **Métodos:** A amostra usada será a população universitária da UENP, tanto homens quanto mulheres, aparentemente saudáveis, com idade de 10 a 30 anos e praticantes de treinamento resistido de forma contínua por no mínimo seis meses. A BIA será utilizada para avaliar a massa magra, utilizando um equipamento Bioelectrical Body Composition Analyzer, modelo Quantum II (RJL Systems – Detroit, EUA), tetrapolar de unifrêquência de 50 Khz. Para o teste de repetição máxima será usado o supino como será utilizado os procedimentos descritos por Do Nascimento *et al.*, (2013). O teste de Shapiro-Wilk será utilizado para verificar a normalidade dos dados. Para determinar a relação entre as variáveis será utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. O nível de significância adotado será de $p < 0,05$. **Resultados Esperados:** Espera-se que pessoas com mais massa magra possuam um desempenho maior nos testes de 1RM no supino.

Referências:

BRITTO, Eleonora Peixoto de; MESQUITA, Evandro Tinoco. Bioimpedância elétrica aplicada à insuficiência cardíaca. **Revista da SOCERJ**, v. 21, n. 3, p. 178-183, 2008.

DO NASCIMENTO, Matheus Amarante et al. Familiarization and reliability of one repetition maximum strength testing in older women. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 6, p. 1636-1642, 2013.

FLECK, S; KRAEMER, W; **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Clinical procedures used for analysis of the body composition. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 15, p.113-129, 2013.

KYLE, Ursula G. et al. Bioelectrical impedance analysis—part I: review of principles and methods. **Clinical nutrition**, v. 23, n. 5, p. 1226-1243, 2004.

WARNEKE, Konstantin et al. Maximal strength measurement: A critical evaluation of common methods—a narrative review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, p. 1105201, 2023.

Área Temática: Bacharelado

RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E AGILIDADE DE ATLETAS DE FUTSAL

Juliana Aline Sanches Dell'agnolo, Emily Cristina Teixeira Negrão, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: IMC, rendimento, atleta.

Introdução: As capacidades físicas são um importante componente do rendimento físico, são utilizadas durante toda a vida e podem ser separadas em dois grupos, um no qual engloba as capacidades físicas, que possuem mais relação direta com a saúde, como: composição corporal, resistência cardiorrespiratória e muscular, força, e flexibilidade, enquanto o outro grupo, refere-se as capacidades físicas mais relacionadas ao desempenho desportivo (Tubino, 1989; Guedes, 2011). Uma das capacidades físicas relacionado ao desempenho esportivo que é determinante para esportes coletivos (ex.: futsal) é a agilidade. “A agilidade se refere a capacidade do atleta de mudar de direção de forma rápida e eficaz, mover-se com facilidade no campo ou quadra, fingir ações que enganem o adversário a sua frente” (Bompa, 2002). Para que um atleta tenha a possibilidade de atingir o alto desempenho esportivo, seja em uma modalidade esportiva coletiva ou individual, é necessário que durante o seu processo de formação haja uma preparação específica e planejada, que possibilite uma interação entre diferentes aspectos, dentre eles: a estrutura corporal (Pain e Harwood, 2007). Nesse sentido o Índice de Massa Corporal (IMC) é uma estratégia, que relaciona, matematicamente, o peso e a altura de um indivíduo. Para a obtenção desse índice, divide-se o peso corporal pela estatura em metros ao quadrado, em que o resultado é expresso em quilos por metro quadrado, ou seja, dá um indicativo da distribuição da massa corporal por área (Ricardo; Araújo, 2002). No futsal, menores valores de IMC parece que podem favorecer um rendimento melhorado, visto que a movimentação durante as partidas é extremamente intensa, com alta exigência energética. Assim a massa corporal excedente, provocada pelo maior acúmulo de tecido adiposo, denominada de massa corporal inativa, acarretará maior dispêndio energético, dificultando o processo de recuperação pós-esforço (Bello Jr., 1998). **Objetivo:** Associar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a composição corporal com a agilidade de atletas de futsal. **Métodos:** O trabalho será realizado com atletas de futsal amador, do sexo masculino com idade entre 18 e 30 anos. A intervenção será desenvolvida em 16 semanas. Para a avaliação nutricional de acordo com o IMC, será utilizado o peso e a estatura, sendo adotados a referência e o critério de classificação preconizados pela Organização Mundial da Saúde. Toda a coleta de dados será realizada na cidade de Piraju/SP com o time da cidade, no ginásio de esporte, Jacy Clodoaldo Albanesi. As avaliações ocorrerão mediante medidas antropométrica assim sendo avaliado o (IMC), dobras cutâneas (avaliar a composição corporal) e pelo teste de agilidade citado por (Paoule *et al.*, 2000). O teste T, que inicia a corrida deslocando-se até o meio do “T” onde tem que tocar um cone, logo após deslocar-se para o cone da direita, posteriormente ao cone da esquerda, voltar ao cone do meio e por fim voltar ao ponto de partida onde termina a contagem do tempo. As distâncias são de 10m do ponto de partida ao primeiro cone, e 5m do cone central aos cones quer da direita quer da esquerda. O tempo total do percurso será registrado e utilizado como indicador de agilidade. As avaliações antropométricas serão realizadas no início e a cada quatro semanas, assim como o “teste T”, para comparação de dados. **Resultados Esperados:** Os atletas com IMC classificado como normal (até 24,9 kg/m²) e menores níveis de gordura corporal tenham seus resultados do teste agilidade superiores.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- BELLO Jr. E. N. A ciência do esporte aplicada ao futsal. Rio de Janeiro. Sprint, 1998. BOMPA, Tudor O. Treinamento total para jovens campeões. **Manole**, 2002.
- GUEDES, Dartagnan Pinto. Crescimento e desenvolvimento aplicado à educação física e ao esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 127-140, 2011.
- PAIN, Matthew A.; HARWOOD, Chris. The performance environment of the England youth soccer teams. **Journal of Sports Sciences**, v. 25, n. 12, p. 1307-1324, 2007.
- PAUOLE, Kainoa et al. Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 14, n. 4, p. 443-450, 2000.
- RICARDO, Djalma Rabelo; ARAÚJO, CGS de. Índice de massa corporal: um questionamento científico baseado em evidências. **Arq bras cardiol**, v. 79, n. 1, p. 61-69, 2002.
- TUBINO, Manuel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 1980.



Área Temática: Bacharelado

RESPOSTAS AFETIVAS E PERCEPTUAIS COM DIFERENTES INTERVENÇÕES DE TREINAMENTO COMBINADO

Diogo Dias Costa, Gabriel Amaro de Lima, Luciana da Silva Lirani, Kleverton Krinski
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Exercício Aeróbico, Treinamento Resistido, Afeto.

Introdução: A atividade física propicia diversos benefícios na saúde física e mental, e estão bem estabelecidos na literatura (Niven et al., 2021). O exercício aeróbio agudo pode aumentar o bem estar psicológico e tem um grande potencial de reduzir o estresse psicológico, além de contribuir para a redução do risco de doenças cardiovasculares (Elkington et al., 2017). O exercício resistido (exercício que consiste em uma contração muscular contra uma força externa) além de aumentar ou promover a manutenção da massa muscular e a força, essa modalidade de exercício promove efeitos fisiológicos positivos na diminuição de fatores de risco associados a doenças cardiovasculares (Paluch et al., 2024). Vários estudos têm buscado um maior entendimento das respostas afetivas, satisfação e percepção de esforço, propondo que esses aspectos interferem na adesão a uma rotina de atividades físicas (De Faria et al., 2022). Em vista disso, para uma boa prescrição de exercícios, é imprescindível se atentar com estratégias que aumentem a sensação de satisfação e prazer no decorrer da prática, contribuindo para uma maior constância do indivíduo no exercício e dessa forma, favorecendo um comportamento fisicamente ativo (Williams, 2008). Cabe ressaltar, que a compreensão exata dos fatores associados entre aderência e exercício físico é considerada um dos maiores desafios de saúde pública (Bibeau et al., 2010). Ainda há lacunas a serem respondidas pela ciência sobre as respostas afetivas (prazer/ desprazer) satisfação e percepção subjetiva de esforço, onde nenhum estudo analisou tais respostas envolvendo a combinação de exercício aeróbio associado ao exercício resistido tradicional, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados recomendam o uso de um protocolo de exercício combinado para melhores resultados estéticos além de reduzir os fatores de risco cardiometabólicos em comparação com uma modalidade de exercício isolada (De Faria et al., 2022). **Objetivo:** Investigar as respostas afetivas e perceptuais de indivíduos sedentários submetidos a dois protocolos de treinamento combinado. **Métodos:** A pesquisa a ser realizada terá caráter quantitativo, na qual os testes realizados com as amostras serão mensurados e posteriormente submetidos à análise estatística dos dados, ordenando e sumarizando a descrição dos mesmos. O presente estudo será composto por 30 sujeitos do sexo masculino com idade de 20 a 59 anos, sedentários com sobrepeso com experiência com treinamento, porém sem praticar por mais de 6 meses, todos os participantes devem apresentar boa saúde e nenhuma contra indicação a prática de exercício físico, além disso, nenhum participante deve tomar medicação que influencie nas funções metabólicas e cognitivas e devem se residir no município de Cambará

– PR. Os indivíduos assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido, responder o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), serão coletadas medidas antropométricas (estatura, peso corporal, abdome, cintura e circunferência de cintura). Para mensurar a percepção de esforço será utilizada a escala de Borg adaptada por Foster e para determinar as respostas afetivas de prazer/desprazer será determinado através da escala de sensação Feeling Scale (FS). Antes da aplicação dos protocolos de treinamento combinado (TC), será realizado uma sessão de familiarização. Os sujeitos serão submetidos a dois protocolos de



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

TC com o volume de treino equalizado, divididos em duas sessões de 65 minutos, com um intervalo de 48 horas entre as sessões. Os exercícios com pesos serão realizados de maneira tradicional, executado de forma dinâmica, baseado em um trabalho concêntrico e excêntrico para membros inferiores, tronco e membros superiores, com 4 séries de 8 a 12 repetições a 70% de 1RM com 80 segundos de intervalo entre as séries composto de 5 exercícios, desenvolvido na respectiva ordem: remada baixa, cadeira extensora, supino máquina, cadeira flexora e desenvolvimento na máquina, onde o tempo total do treinamento de musculação é de 40 minutos. O exercício aeróbio será auto selecionado, onde os sujeitos escolherão entre esteira, bicicleta ergométrica e elíptico a uma intensidade agradável, onde totalizará 25 minutos. O protocolo 1 será composto por treinamento com pesos + aeróbio contínuo auto selecionado após todos os exercícios resistidos. O protocolo 2 será composto por treinamento com pesos + 5 minutos de exercício aeróbio intercalado a cada exercício com peso. A escala de sensação (FS) será aplicada antes do início da sessão de treinamento, após o término de cada exercício de musculação, de 5 em 5 minutos do exercício aeróbio e 10 minutos após o término da sessão de treinamento. A escala de Borg será aplicada apenas durante o treinamento, próximo ao término de cada série do exercício de musculação (cerca de 5 a 10 segundos antes do término da série) e de 5 em 5 minutos do exercício aeróbio. **Resultados Esperados:** Como não há muitas evidências científicas desse tipo, os resultados dessa pesquisa contribuirão para que profissionais de Educação Física sejam auxiliados para uma melhor prescrição de treinamento. Tendo em vista que uma prática de exercícios deve promover benefícios psicofisiológicos para seus praticantes. Além disso, o trabalho pode ajudar a aumentar a aderência ao exercício de musculação diminuindo os índices de sedentarismo.

Agradecimentos: Gostaria de agradecer o Prof. Dr. Kleverton Krinski e a Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

- BIBEAU, W. S. et al. Effects of acute resistance training of different intensities and rest periods on anxiety and affect. **Journal of Strength Conditioning Research**, v.24: 2184–2191, 2010.
- DE FARIA, W. F. et al. Acute Perceptive Responses to 2 Combined Training Methods in Adolescents: A Crossover Study. **Pediatric Exercise Science**, v. 34, n. 3, p. 152–161, 1 ago.2022.
- ELKINGTON, T. J. et al. Psychological responses to acute aerobic, resistance, or combined exercise in healthy and overweight individuals: A systematic review. **Clinical Medicine Insights: Cardiology**, v. 11, p. 1179546817701725, 2017.
- NIVEN, A. et al. A systematic review and meta-analysis of affective responses to acute high intensity interval exercise compared with continuous moderate- and high-intensity exercise. **Health Psychology Review**, v. 15, n. 4, p. 540–573, 2021.
- PALUCH, A. E. et al. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association. **Circulation**, v. 149, n. 3, p. E217–E231, 16 jan. 2024.
- WILLIAMS, D. M. Exercise, Affect, and Adherence: An Integrated Model and a Case for Self-Paced Exercise. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 30, n. 5, p. 471-496, 2008.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

TECNOLOGIA E MOVIMENTO: ASSOCIAÇÃO ENTRE O TEMPO DE TELA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES E AS BRINCADEIRAS

Gisele Almeida Mesquita, Mariana Alice Pereira de Proença, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: saúde, tecnologia, sedentarismo.

Introdução: Atualmente, ser criança é crescer em um século em que a tecnologia está por toda parte, e automaticamente, torna-se quase impossível viver sem ela (De Paiva e Costa, 2015). Entretanto, houve um aumento significativo a exposição de diferentes tipos de tela (celular, computador, televisão, vídeo games) principalmente em decorrência da pandemia da COVID-19, facilitando o distanciamento social, mas maléfica por sugerir um contato excessivo com o mundo virtual, causando um maior nível de sedentarismo (Andrade *et al.*, 2022). O tempo em frente à tela pode causar efeitos prejudiciais na saúde física e psicossocial de crianças e adolescentes, como o surgimento precoce de doenças relacionadas à síndrome metabólica (obesidade e hipertensão arterial, bem como colesterol, triglicérido e glicemia elevados), baixos níveis de minerais ósseos, baixa autoestima e problemas de depressão (Silva *et al.*, 2018). Sendo assim, praticar atividade física contribui para a melhora da qualidade de vida (De Oliveira; De Oliveira, 2020). Conforme a Sociedade Brasileira de Pediatria, a participação da criança em atividades deve ser parte do processo de socialização, pois além dos benefícios para a saúde, ela oferece oportunidades de lazer e desenvolvimento de melhor aptidão física (Bracco, 2008). Todavia, é de extrema importância considerar que mães/pais solos que não possuem uma rede de apoio, utilizam as telas como uma saída para a realização de tarefas básicas do cotidiano juntamente com a criança, para mantê-la concentrada e dessa forma, conseguir cumprir com seus afazeres. Com isso, deve haver observação entre o tempo de tela e a atividade física, para que exista um equilíbrio, pois as brincadeiras estimulam o bem-estar da criança, o domínio do corpo, formam hábitos saudáveis de vida e desenvolvem a autonomia. **Objetivo:** Associar o tempo de tela e a prática de atividade física das crianças e adolescentes. E de modo secundário, observar se o maior tempo de tela influencia o conhecimento sobre brincadeiras. **Métodos:** Mediante autorização dos pais (Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE) e dos alunos (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE), será aplicado questionários, com alunos do 7º até o 3º ano, de ambos os sexos, de diferentes faixas etárias (12 - 16 anos), em uma escola pública do município de Ourinhos/SP. No primeiro questionário que será abordado questões a respeito do dia a dia dos alunos, quanto tempo eles gastam em frente as telas, qual conteúdo mais acessam (jogos online, estudos, filmes, séries ou redes sociais), se praticam algum esporte, com qual frequência eles aprendem uma nova brincadeira, se costumam brincar e socializar com os colegas. No segundo questionário, constará questões sobre brincadeiras (tradicionais ou não), que os alunos conhecem, quais não conhecem e quais são suas preferidas. Esses questionários terão o intuito de identificar a quantidade do tempo de tela, se praticam algum exercício mesmo em curto tempo e qual o nível de conhecimento que os alunos têm sobre as brincadeiras. **Resultados esperados:** Espera-se evidenciar que quanto maior o tempo de tela, menor será o nível de atividade física. Além disso, o conhecimento das crianças e adolescentes acerca das brincadeiras também será influenciado negativamente.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

ANDRADE, Bianca Mendonça et al. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, society and development**, v. 11, n. 8, p. e8511830515-e8511830515, 2022.

BRACCO, M. M. Atividade Física na Infância e na Adolescência: Guia Prático para o Pediatra. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, 2008.

DE OLIVEIRA, Denis William; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, v. 4, n. 1, p. 155-169, 2020.

DE PAIVA, Natália Moraes Nolêto; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia. pt**, v. 1, p. 1-13, 2015.

SILVA, Kelly Samara et al. Revisão sistemática do comportamento sedentário na infância e adolescência: análise do Report Card Brasil 2018. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, p. 415-445, 2018.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

TREINAMENTO DE FORÇA COMO TRATAMENTO PARA PESSOAS COM ANSIEDADE

Barbara Barreto, Angelo Martins Neto, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: exercícios físicos, tratamento, transtorno.

Introdução: Atualmente, com as atribuições do dia a dia e a falta de tempo para cuidar de si próprio muitas pessoas são afetadas com problemas como a ansiedade, que é um problema crescente no Brasil (OMS, 2024). As múltiplas transformações diárias na sociedade, sejam econômicas, políticas, sociais e culturais, podem tornar pessoas vulneráveis a condições de saúde mental. Os sentimentos de medo, perda, preocupações e angústias provocam sinais de ansiedade, depressão, estresse, dentre outros (Badaró; Fonseca; Santos, 2021). A ansiedade se baseia no medo excessivo de situações cotidianas com sintomas de aumento na frequência cardíaca, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço. Esses transtornos são universais e atingem pessoas de todas as idades, podendo prejudicar as atividades diárias e do trabalho (Andrade; Gorenstein, 1998). Nesse sentido, como existem diversos tipos de tratamento, sendo eles: tratamento farmacológico (ex.: medicamentos) e não-farmacológico (ex.: exercício físico). Os efeitos benéficos do exercício físico têm recebido considerável atenção, sua prática regular vem sendo tema de vários estudos, tendo como foco a possível eficácia na melhoria de seus sintomas e causas (Barbanti, 2012). Dentre os diversos tipos de exercício físico, podemos destacar o treinamento contínuo (ex.: caminhada, corrida) que tem recebido uma considerável atenção da comunidade científica acerca do tratamento de pessoas com ansiedade e o treinamento intervalado (ex.: treinamento de força), que carece um pouco mais de atenção quanto a esse desfecho.

Objetivo: Analisar a eficácia do treinamento de força para pessoas diagnosticadas com ansiedade.

Métodos: Para a realização do estudo, serão selecionados participantes diagnosticados com ansiedade, com faixa etária entre 18 e 25 anos de idade. Os participantes preencherão um formulário autenticado por um psiquiatra para a identificação do nível de ansiedade presente em cada um. Os selecionados assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O treinamento de força dos praticantes, consistirá em uma intensidade de 70 a 80% de 1RM, serão realizadas 3 séries de 8 a 12 repetições em 5 exercícios por sessão, de 3 a 5 vezes por semana, durante 3 meses. A coleta de dados será composta por um questionário que avalia o nível de sintomas de ansiedade, o (*Beck Anxiety Inventory* - BAI) e será aplicado antes e após a intervenção. **Resultados esperados:** Espera-se que dessa forma haja uma diminuição significativa dos sintomas associados à ansiedade como o controle da frequência cardíaca, respiração moderada, aumento na concentração, regulação do sono e redução da sensação de cansaço. Conforme a redução dos sintomas relacionados à ansiedade, é esperada uma possível melhora na qualidade de vida devido a ausência dos respectivos sintomas.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de aprendizagem.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ANDRADE, L. H. S. G.; GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 25, n. 6, p. 285-290, 1998.

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química.

Educação Física em Revista, v. 6, n. 1, p. 1-9, 2012.

BADARÓ, A. F. B.; FONSECA, T. R.; SANTOS, M. F. R. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 57729-57739, 2021.

BECK, A. T.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 56, n. 6, p. 893-897, 1988.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. A ansiedade é um problema crescente no Brasil. Disponível em: <https://novadiagnostico.com.br/2022/09/02/conheca-a-importancia-dos-exercicios-fisicos-para-o-tratamento-da-ansiedade/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

Área Temática: Bacharelado

TREINAMENTO DE FORÇA DE ATLETAS

Gabriel Henrique Camargo Gomes, Victor Alexandre de Andrade Dias
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: futebol, desempenho esportivo, porte físico

Introdução: O futebol é um esporte popular muito praticado no mundo todo, exigindo que as equipes possuam atletas em bom estado físico em todos os setores, para que se obtenha bons resultados (FIFA, 2009). Sua prática requer uma boa preparação física e amplo domínio das habilidades motoras (CBF, 2009). A preparação das equipes nos treinos será fundamental para a evolução dos seus jogadores nos aspectos físico, técnico e coletivo. Esses aspectos estando aliados promoverão uma melhora no desempenho da equipe de forma geral. Como em qualquer outro esporte de alto nível, o envolvimento físico do atleta numa partida exige demandas fisiológicas múltiplas que necessitam apresentar-se em ótimas condições como velocidade, força, flexibilidade e resistência (GARGANTA, 2002). **Objetivo:** Estabelecer relação entre o desenvolvimento técnico com o rendimento e a performance dos atletas. **Métodos:** O presente projeto através do estudo qualitativo será desenvolvido em duas escolinhas de futebol para adolescentes de 12 a 16 anos tanto para masculino tanto feminino. Todos os alunos envolvidos serão estimulados a treinos para testar suas capacidades físicas e de força nos membros inferiores como testes datado como *Lower Limb Test* de agilidade, velocidade, potências de membros inferiores. Como exemplo de testes a serem utilizados: 1- Elevação a partir de uma posição agachada ou a subida em uma cadeira testará a força da parte proximal do membro inferior; 2- O andar sobre os calcanhares e na ponta dos dedos testará a força distal. Os adolescentes serão submetidos a testes e treinos físicos para testar suas condições físicas durante um mês, com uma semana de treinos e uma semana de testes físicos. Após esse mês um período de dois meses para retornar os testes, seguindo as mesmas instruções anteriormente aplicadas. Após a conclusão dos testes, a realização de um jogo-treino para que novos testes sejam feitos para mostrar se houve evolução dos atletas durante a partida. **Resultados Esperados:** Espera-se que após uma grande fase de treinos e testes alguma diferença significativa seja identificada nas capacidades físicas entre todos, a fim de que os resultados sejam positivos mostrando as diferenças entre as capacidades dos membros e capacitação física dos atletas.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

CARVALHO, F.M. SCAGLIA, A.J. COSTA, I.T. Influência do desempenho tático sobre o resultado final em jogo reduzido de futebol. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 24, n. 3, p. 393-400, 2013
CASTELLANI, R. M; ARAÚJO, A. C; PINHEIRO, H. A; FREITAS, M. C.; EUPHRASIO, R.C. As categorias de base do futebol brasileiro e a importância da psicologia do esporte. **Faculdade de Americana- SP**, 2018.
CBF – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. Disponível em: <http://www.cbf.com.br>.
Acesso em 07 de julho de 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

DRUBSCKY, R. O universo tático do futebol. Escola brasileira. Belo Horizonte/MG: Editora Health, Ano: 2003

FIFA – INTERNATIONAL FEDERATION OF FOOTBALL ASSOCIATION. Disponível em: <http://www.fifa.com>. Acesso em 07 de julho de 2024.

GARGANTA, J. Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Buenos Aires , EF Deportes Revista Digital, Ano 8, nº 45, fevereiro de 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 07 julho de 2024.

LEÃES, C.G.S.; XAVIER, B.C. Relevância do treinamento em espaço reduzido para o desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão e autonomia no jogador de futebol. **Revista Brasileira de Futebol**. Jan-Jul; 04(1): 21-29, 2011.

WILMORE, Paul Vladek; OLIVEIRA, Raúl. O exercício no processo de treino de futebol proposta metodológica. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 81, p. 19, 2005.

Área Temática: Bacharelado

**TREINAMENTO INICIAL DE ATLETISMO:
EXPLORANDO A EVOLUÇÃO DOS INICIANTES NOS 100 METROS RASOS**

Arthur Tomba, João Lucas Ademar de Freitas, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Treinamento, Teste de esforço, Evolução.

Introdução: O atletismo é um esporte que se divide em várias provas como corridas, saltos, lançamentos e arremessos cada uma com suas características (Group, 1984). Dentre elas existe a prova dos 100 metros rasos (CBAT), a prova mais famosa do atletismo em âmbito mundial. Nela temos cinco fases: tempo de reação na largada aceleração ou saída de bloco, transição, velocidade máxima e desaceleração (Parolis, 2008). No entanto, apesar da popularidade da prova, pouco se sabe acerca da relação das variáveis de treinos (ex.: frequência de treinamento) específicos do atletismo e a evolução de iniciantes nos 100 metros rasos. **Objetivo:** Analisar o efeito da frequência semanal dos treinos específicos do atletismo sob o desempenho na prova de 100 metros rasos. **Métodos:** A amostra será composta por atletas iniciantes na prova de 12 a 15 anos de idade. Os participantes serão divididos em dois grupos, a saber: grupo treino três vezes por semana (GT3x) e grupo treino 2 vezes por semana (GT2x). O protocolo de treinamento será semelhante para os grupos. Treinamento proposto: 2 a 3 séries de tiros curtos de 20, 30 e 40 metros com velocidade alta. Tiros longos de 90, 120 e 150 metros com uma velocidade menor (2a 3 séries). Saídas de blocos de 15 a 20 metros com velocidade de reação (2 a 3 séries). 2 tiros progressivos (aumentado a velocidade ao decorrer do trajeto) de 50 há 70 metros. Será avaliados possíveis melhorias comparado o tempo antes dos treinos e depois que passaram pelos treinos. **Resultados Esperados:** Espera-se que o grupo com uma maior frequência semanal (três vezes por semana), apresente melhorias em maiores magnitudes.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná – Centro de Ciências da Saúde – Campus Jacarezinho – PR.

Referências:

- BRASIL, Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em <http://www.cbat.org.br>.
- CLARO, R. F., SANTOS, A. S. Acadêmico do 4º Ano de Educação Física UNESPAR/FAFIPA. Professor do Departamento de Educação Física UNESPAR/FAFIPA, ANÁLISE DOS TEMPOS E IDADES DO RANKING DA PROVA DOS 100 METROS MASCULINO, Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão, Presidente Prudente, 22 a 25 de outubro, 2012. **Revista: Colloquium Vitae, vol. 4 n. Especial, jul-dez, 2012.**
- GROUP, D. Atletismo: provas de pista e campo. Rio de Janeiro: Tecno-print, 1984.
- PAROLIS S. C. de; OLIVEIRA P. R. Atletismo: Velocidade Máxima De Deslocamento Na Corrida De 100 Metros Rasos: Um Estudo De Caso. **revista da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 47- 58, jul. 2008.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA A POTÊNCIA DOS MEMBROS INFERIORES EM PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Wellington Carlos de Lima, Ramon Gomes de Moraes, Guilherme Rodrigues Gouveia, Gabriel da Silva Rodrigues, Carlos Eduardo Proencio Polis, Rafaela Aparecida Gandra.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Exercício pliométrico, potência, membros inferiores.

Introdução: Dentre a multiplicidade de modalidades de ginástica, a Ginástica Artística (GA), além de trabalhar diversas habilidades motoras, oferece por meio da sua prática uma melhora nas valências físicas da criança (VIEIRA, 2013). O treinamento pode ser descrito como um processo abrangente que engloba áreas distintas de atuação, que visam ao aperfeiçoamento do atleta no plano físico, mental, técnico e tático (Tricoli; Serrão, 2005). A pliometria é um tipo de treinamento eficaz que otimiza a força muscular (Bocalini, et al, 2007), sendo conhecido por desenvolver potência muscular em atletas, beneficiando o desempenho. A potência representa o componente principal da boa forma física, que pode ser o parâmetro mais representativo do sucesso nos esportes que requerem força rápida e extrema (Rossi e Brandalize, 2007). O termo pliometria refere-se às atividades específicas que necessitam da utilização do Ciclo Alongamento-Encurtamento (CAE), ou seja, uma rápida ação excêntrica seguida rapidamente de uma ação concêntrica (Badillo, 2001). Este estudo investiga a importância desse tipo de treinamento para crianças praticantes de Ginástica Artística, visando melhorar seu desempenho atlético e prevenir lesões. **Objetivo:** O objetivo principal deste estudo é analisar a importância do treinamento pliométrico para o desenvolvimento da potência dos membros inferiores em crianças praticantes de Ginástica Artística. **Métodos:** Para o desenvolvimento deste projeto a amostra será composta por crianças de ambos os sexos, praticantes de Ginástica Artística, com idades entre 8 e 12 anos, participantes de um Polo de Ginástica da cidade de Jacarezinho, todos os participantes assinarão o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), e seus pais e/ou responsáveis assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Será aplicado um questionário para o professor(a)/treinador(a) para coletar dados referentes ao histórico de treino, percepção sobre o treinamento pliométrico, entender suas práticas atuais e opiniões sobre a implementação do treinamento pliométrico. As intervenções específicas acontecerão duas vezes por semana, durante 12 semanas, no Grupo de Treinamento Pliométrico (GTP). O Grupo Controle (GC) fará o treinamento regular sem exercícios das intervenções específicas. Depois das intervenções, o GC também receberá os treinamentos específicos, pelo mesmo tempo. Serão realizados antes e depois das intervenções testes de salto vertical e horizontal para avaliação da Potência Muscular dos membros inferiores. No teste de salto horizontal, será utilizado o protocolo de Johnson e Nelson (1979), onde será medida indiretamente a potência dos membros inferiores. O avaliado ficará em pé, com as pernas ligeiramente afastadas, atrás da linha do ponto zero. Ele tomará impulso com ambas as pernas e saltará para frente o mais longe possível. Será marcada a distância entre a linha do ponto zero e o calcanhar mais próximo dessa linha. No salto vertical, também será utilizado o protocolo de Johnson e Nelson (1979), onde será medida indiretamente a potência dos membros inferiores. A estatura total do avaliado será medida em pé, com o braço estendido. Posteriormente, o avaliado realizará o salto o mais alto possível, fazendo uma marca



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

usando os braços. A mensuração da altura total atingida com o salto será realizada. Nos dois testes, serão feitas três tentativas e será utilizada a melhor marca entre elas. Será computado o melhor das três tentativas realizadas e a mensuração será feita com uma fita métrica em centímetros.

Resultados Esperados: Espera-se que o treinamento pliométrico aumente significativamente a capacidade das crianças em gerar força rapidamente nos membros inferiores. Isso é crucial para a execução de movimentos técnicos e acrobáticos na ginástica artística. Com a melhoria da potência muscular, espera-se que as crianças apresentem um melhor desempenho nas habilidades específicas da ginástica artística, como saltos, acrobacias e movimentos explosivos. O treinamento pode ajudar a fortalecer os músculos e melhorar a coordenação neuromuscular, o que pode contribuir para a redução do risco de lesões durante a prática esportiva. Espera-se que haja um aumento na distância alcançada nos saltos, refletindo uma maior potência muscular.

Agradecimentos: Agradecemos ao curso de Educação Física da Universidade Estadual do Paraná e às orientações da Professora Doutora Silvia Bandeira da Silva Lima.

Referências:

- BADILLO, J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. **Artmed**, 2001.
- BOCALINI, D. S. et al. O treinamento pliométrico melhora o desempenho da saída de bloco de nadadores. **Revista Brasileira de Educação Física**, Esporte, Lazer e Dança, v. 2, n. 1, p. 1-8, 2007.
- JOHNSON, B. L.; NELSON, J. K. Measurement of Physical Performance. **Resource Guide with Laboratory Experiments**. 1979.
- ROSSI, L. P.; BRANDALIZE, M. Pliometria aplicada à reabilitação de atletas. **Revista Salus**, v. 1, n. 1, 2007.
- TRICOLI, V. A. A.; SERRÃO, J. C. Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicados à ginástica artística. **Compreendendo a ginástica artística**, 2005.
- VIEIRA, M. B. A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. **Buenos Aires**, v. 18, n. 180, 2013.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Bacharelado

TREINE BEM: UM MODELO DE FRANQUIA PARA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA A PARTIR DO BUSINESS MODEL CANVAS (BMC)

Silvio Luiz Fabris Junior, Igor Franco de Oliveira Silva, Emanuel Botejara de Campos, Antonio Henrique Ximenes de Andrade, Jefferson Hanatiu de Oliveira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Organizações, Modelos Organizacionais, Administração.

Introdução: Segundo Maciel (2017), acadêmicos bacharéis em educação física possuem visão imatura e inexperiente sobre gestão de carreira, enquanto profissionais já inseridos no mercado encontram-se desmotivados. Desta forma, o Business Model Canvas (BMC) foi desenvolvido a partir da visão de gestores e empresários (Osterwalder, 2004) em nove componentes sequenciais para facilitar e direcionar as ações empresariais, visando atender as necessidades dos clientes (Osterwalder *et al.*, 2015). Utilizando o BMC como modelo organizacional, este trabalho visa apresentar um modelo de franquia que oferece acesso à atividade física com atendimento de alto padrão a preços acessíveis. **Objetivo:** Apresentar um modelo de franquia desenvolvida através do Business Model Canvas. **Métodos:** Para o desenvolvimento do projeto de negócio, o modelo BMC foi utilizado com intuito de facilitar a organização, seguindo os nove componentes sequenciais (Osterwalder *et al.*, 2014), sendo eles: Segmento de clientes; Relacionamento com clientes; Canais; Proposta de Valor; Atividades principais; Recursos principais; Parcerias principais; Estrutura de custos e Fontes de Receita. Utilizando o BMC foi possível organizar de maneira clara todas as etapas, propostas, custos e demandas envolvendo a criação da franquia. **Resultados Esperados:** Após organização das ideias e reflexão sobre as lacunas no mercado a partir do BMC, espera-se que seja possível organizar cada tópico da seguinte forma: o segmento de clientes são os profissionais de educação física com interesse em inovar no mercado do treinamento resistido, mas que não tenham capital de investimento ou experiência com gestão de negócios; o relacionamento com os clientes pode ser feito através de frequentes visitas de representantes da marca nas academias e canal digital de fácil comunicação; os canais de comunicação e divulgação da marca seriam as redes sociais, além de patrocínios e parcerias com atletas e influenciadores digitais; a proposta de valor seriam o aluguel dos direitos da marca, uso dos equipamentos, sistema de gestão próprio, métodos de treinamento e padronização do atendimento e de preços; as atividades principais que envolvem a manutenção da empresa são o treinamento da equipe, manutenção dos equipamentos, visitas periódicas para avaliação e pesquisa de satisfação; os principais recursos envolvidos com o custo de operação são o sistema de gestão e os equipamentos da sala de musculação; as parcerias principais e importantes seriam marcas de equipamentos, roupas e suplementos nutricionais; a estrutura de custos envolvendo os materiais da empresa são equipamentos, sistema de gestão, funcionários representantes, treinadores de equipe e técnicos de manutenção; e por fim, as fontes de receita da empresa viriam de aluguel da marca e percentual mensal das filiais.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

OSTERWALDER, Alexander. **The business model ontology a proposition in a design science approach**. 2004. Tese de Doutorado. Université de Lausanne, Faculté des hautes études commerciales.

OSTERWALDER, Alexander et al. **Design de proposta de valor: como criar produtos e serviços que os clientes desejam**. John Wiley & Filhos, 2015.

MACIEL, Cilene Maria Lima Antunes et al. Percepção de Graduandos no Bacharelado em Educação Física e Profissionais Atuantes Acerca da Gestão de Carreira e Visão Social do Personal Trainer. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 18, n. 4, p. 363-371, 2017.



Área Temática: Bacharelado

XADREZ NA UENP PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Pedro Lucas Pimentel Quadros de Oliveira, Sílvia Bandeira da Silva Lima,
Mariane Aparecida Coco, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ensino, Aprendizagem, Desenvolvimento Cognitivo

Introdução: O projeto "*Esporte na UENP para crianças e adolescentes*", do Grupo de Estudos de Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES) desenvolve, atualmente, semanalmente aulas da modalidade Xadrez, nas dependências do "CCS - UENP" e na "Escola Municipal Professor Renato Azzolini" em Jacarezinho – Paraná; visa introduzir e popularizar o esporte, ainda pouco praticado na região; como ferramenta pedagógica para o processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes. O Xadrez é valorizado por seu potencial de desenvolver habilidades cognitivas, como raciocínio lógico, memória, concentração, e comportamentos, como paciência, tolerância e autocontrole (dos Santos e de Souza Melo, 2016). O Xadrez segundo D'Lucia (2007), se destaca na educação devido a sua interdisciplinaridade, unindo arte e matemática. **Objetivo:** Desenvolver habilidades comportamentais e cognitivas dos participantes, por meio da modalidade esportiva Xadrez, com aplicação de metodologia ativa, de forma sistemática e lúdica. **Métodos:** Durante a pandemia, as atividades foram conduzidas de forma não presencial, online, com apresentações de vídeos e com cartilhas divulgadas no Instagram do GEDMES. Com a retomada das atividades presenciais, as aulas são realizadas na UENP e em uma escola de Ensino Fundamental I do município de Jacarezinho. Serão incluídos todas as crianças e adolescentes, que possuam entre três e 17 anos de idade, de ambos os sexos e, ainda, serão excluídos aqueles que não apresentarem os termos de consentimento dos pais. Pretende-se expandir o projeto para outras escolas da comunidade onde a UENP se encontra inserida. O projeto é divulgado e promovido por meio das rádios locais, panfletos e mídia eletrônica (internet). A abordagem inclui atividades lúdicas e recreativas, por exemplo, da "Batalha Naval de Xadrez," para facilitar o aprendizado. Serão coletadas informações sobre os participantes e sobre as aulas realizadas, por meio de questionários com os pais, para abordar aspectos como experiência prévia com o Xadrez, preferências, motivação e expectativas em relação às aulas; entrevistas para fornecer *insights* sobre desafios específicos enfrentados por iniciantes na modalidade Xadrez (aluno ou com responsáveis), adaptações necessárias e sugestões de melhoria; observação direta para registrar aspectos como desempenho nos jogos, interações sociais e níveis de engajamento; registros institucionais para coletar dados, como frequência de participação, avaliações de desempenho no projeto. Trabalhos científicos serão realizados com os dados coletados. **Resultados Esperados:** Espera-se envolver escolas da região com a prática do Xadrez e estimular a adesão de no mínimo 60 crianças e adolescentes por ano nesta modalidade. Importante será a oportunidade que acadêmicos dos cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da UENP, terão para vivenciar o processo de ensino-aprendizagem do Xadrez. Análise estatística será realizada com o software *IBM SPSS* versão 26, em acordo com os dados coletados e analisados. Espera-se realizar estudos comparativos relacionados ao desenvolvimento global, desempenho escolar, comportamental dos



alunos participantes do projeto, em relação àqueles que não participam; além de promover e participar em festivais e eventos esportivos do esporte.

Agradecimentos: Expressamos nossa sincera gratidão à Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde pela valiosa oportunidade de enriquecimento e desenvolvimento integral que nos foi proporcionada por esta jornada acadêmica, além da paciência de nossos orientadores no projeto.

Referências:

DOS SANTOS, Agnaldo Melo; DE SOUZA MELO, Adriana Soely André. Os benefícios do Xadrez como ferramenta pedagógica complementar no processo de ensino-aprendizagem do Centro Educacional Vivência. **Revista de Educação**, v. 18, n. 25, 2016.

D'LUCIA, Ricardo Santana et al. O ensino de Xadrez como ferramenta no processo de aprendizado infantil. **Revista Ciência em extensão**, p. 95-104, 2007.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

A DANÇA COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO EXTRACLASSE

João Vitor de Souza, Luis Henrique Silva Povia, Ricardo Expedito Golfete, João Pedro de Araújo Souza, Paulo Moreira Júnior, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Dança, Adolescentes, Ritmo.

Introdução: No contraturno escolar, onde os horizontes educacionais se ampliam para além da sala de aula, a dança emerge como uma oportunidade enriquecedora para os alunos. Este período oferece uma janela de exploração e aprendizado que vai além das disciplinas tradicionais. Neste projeto, vamos explorar como a prática da dança de rua durante o contraturno escolar, não só enriquece a experiência educacional dos estudantes, mas também promove o desenvolvimento de habilidades físicas, emocionais e sociais, essenciais para o crescimento como indivíduo (SANTOS, 2019). De acordo com Nanni (2008, p. 8), a Dança deve proporcionar situações que lhes possibilitem desenvolver habilidades e várias possibilidades de movimento, exercer possibilidades de autoconhecimento e ser o agente efetivo da harmonia entre a razão e o coração. Dança de Rua, Street Dance e Break, inserem-se no movimento *hip-hop* como expressão de sua dança, o qual também inclui manifestações de desenho em grafite e de música pelo *rap*. As danças de rua tiveram origem como forma de protesto nos guetos norte-americanos e foram apreciadas e disseminadas por outros países, como apontam Alves e Dias (2004). Sendo que, o foco da dança de rua é promover uma ligação/aproximação com os alunos, pela facilidade de abordagem, por ser um tema contemporâneo em que os adolescentes se identificam e já estão mais familiarizados. **Objetivo:** O objetivo do projeto é tornar a dança um método auxiliar no contexto da aprendizagem dos adolescentes, promovendo conhecimento dos movimentos, da cultura, do corpo e da manifestação artística. **Métodos:** Serão aplicadas aulas de dança de rua no contraturno escolar, que serão promovidas por alunos do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná, supervisionadas por professores, com o público-alvo de adolescentes do Ensino Médio de uma escola pública do município de Jacarezinho. As aulas acontecerão no período da tarde, a fim de incentivar a prática da dança no ambiente escolar e fora dele. Os alunos das turmas do 1º ao 3º ano do Ensino Médio serão convidados a participar. Iniciando com a introdução à dança de rua, com rodas de conversa sobre o assunto, explicações sobre a dança de rua e suas origens, a fim de promover o interesse deles pela dança. As primeiras aulas práticas serão bem pragmáticas, com passos básicos, sempre partindo do mais simples para os passos mais complexos, além de algumas brincadeiras em duplas, com o objetivo de criar um ambiente de união entre os alunos e um lugar onde eles possam se expressar e tomar gosto pela dança de rua. Com o passar do tempo, as aulas serão aprimoradas de acordo com a adaptabilidade dos alunos, e prestando atenção nos alunos para perceber a evolução deles. **Resultados esperados:** Melhorias nas habilidades motoras dos adolescentes, especialmente em termos de coordenação, ritmo e capacidade de execução dos movimentos característicos da dança de rua, promovendo a melhoria no bem-estar emocional dos alunos, com redução de estresse e aumento da autoestima, através da prática da dança como forma de expressão e de socialização positiva. Avaliar se os alunos adquiriram



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

conhecimento e apreciação pela cultura da dança de rua, compreendendo suas origens e influências culturais, através das rodas de conversa e abordagens teóricas.

Agradecimentos: Agradecemos ao curso de Educação Física da UENP pela infraestrutura fornecida, e a Professora Silvia Bandeira da Silva Lima pela orientação e apoio durante esta pesquisa.

Referências:

ALVES, Flávio Soares; DIAS, Romualdo. A dança Break: corpos e sentidos em movimento no Hip-Hop. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, p. 01-07, 2004.

Nanni, D. Educação Física e Dança: Teoria e Prática. São Paulo: **Editora Atheneu**. 2008.

SANTOS, Deise Barbosa de Santana. A Utilização dos Jogos Digitais na Educação Infantil nas Aulas De Educação Física. 2019.

Área Temática: Licenciatura

A INFLUÊNCIA DOS CAMPOS DE EXPERIÊNCIA NO PLANEJAMENTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Lucca Henrique dos Santos de Oliveira, Fábio Junior Spoleã, Joice Amadeu Mendes, Raynne Lourenço Camargo, Héres Faria Ferreira Becker Paiva
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação Infantil, Ensino-Aprendizagem, Desenvolvimento.

Introdução: A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) define a educação infantil como uma etapa fundamental para o desenvolvimento integral das crianças. A BNCC organiza o currículo em cinco campos de experiência, promovendo a continuidade e a progressão das aprendizagens, valorizando o protagonismo, a inclusão e o respeito (BRASIL, 2017). O momento da infância que compreende o período que a criança está na Educação Infantil (0 a 5 anos) é um dos mais importantes para o seu desenvolvimento, seja no aspecto do intelectual, emocional, social ou físico. Neste período, quando a criança é inserida em um ambiente estimulador, que forneça oportunidades para que ela aprenda ativamente, será um fator determinante para que ela se desenvolva de maneira integral e harmoniosa (DIAS et. al.,2013). Os campos de experiência definidos na BNCC, podem influenciar significativamente o planejamento das aulas na educação infantil, promovendo uma abordagem centrada na criança. Esses campos incentivam a interdisciplinaridade, permitindo que os conteúdos na Educação Infantil, sejam abordados de forma significativa, considerando os interesses e suprimindo necessidades da criança, promovendo a participação ativa (Pereira, 2020). Este projeto busca compreender de que maneira os Campos de Experiência integrantes da BNCC, podem influenciar auxiliando o professor de Educação Física na Educação Infantil, a organizar suas aulas, visando o desenvolvimento integral dos alunos, buscando compreender as três dimensões do ensino, conceitual, procedimental e atitudinal.

Objetivo: Demonstrar a influência dos campos de experiência no planejamento das aulas de Educação Física na Educação Infantil. **Métodos:** Os planos de aula serão elaborados utilizando os Campos de Experiências: o Eu, o Outro e o Nós e Corpo, Gestos e Movimentos sugeridos pela BNCC como apoio para a Educação Infantil. As atividades a serem propostas passarão pelas dimensões procedimental e a atitudinal. As aulas serão ministradas nas turmas de Educação Infantil do Colégio O Caminho localizado em Cambará-PR. A Roda de Conversa será utilizada para fazer os combinados e explicar as atividades, no início da aula, assim como no final da aula, para que os alunos possam se expressar, dizendo como se sentiram ao decorrer da aula, fornecendo então feedbacks, quanto as atividades a serem desenvolvidas, serão propostas atividades como contação história onde os alunos poderão encenar o enredo da história, dentre outras atividade que utilizam de recursos acessíveis, como a bola, o bambolê, o giz e os cones para sua execução, de maneira onde os alunos não somente irão realizá-las (o que está sendo solicitado pelo professor), mas também poderão se expressar e recriar a partir da proposta inicial. A avaliação será realizada por meio de observação direta, tendo como critérios a participação e o engajamento nas atividades. Ao final das aulas será feito uma reflexão por escrito acerca do desenvolvimento da aula nos próprios planos de aulas. **Resultados esperados:** Espera-se com este projeto que a partir das atividades propostas às crianças tenham oportunidades de aprendizagem que contribuam para o seu desenvolvimento integral. Portanto, espera-se também, que elas possam se desenvolver intelectual, emocional, social e fisicamente, despertando a curiosidade para explorar o mundo ao



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

seu redor com todos os sentidos e recursos. Desenvolvendo a autonomia e a confiança, incentivando a independência e a autoestima, valorizando a diversidade, o respeito às diferenças culturais e individuais. Tendo como meta alcançar todos esses objetivos a partir das práticas que valorizam o brincar, a criatividade e a participação ativa das crianças nas aulas de Educação Física, e com as informações coletadas a partir deste projeto de intervenção buscar desenvolver um trabalho científico.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pela oportunidade de apresentar um trabalho no XIII Congresso de Educação Física e a nossa orientadora Héres F. F. Becker Paiva pela paciência e instruções necessárias.

Referências: BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso: 27/06/2024.

DIAS, Isabel Simões; CORREIA, Sônia; MARCELINO, Patrícia. Desenvolvimento na primeira infância: características valorizadas pelos futuros educadores de infância. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 7, n. 3, p. 9-24, 2013.

PEREIRA, Fábio Hoffmann. Campos de experiências e a BNCC: um olhar crítico. **Zero-a-seis**, v. 22, n. 41, p. 73-89, 2020.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

A PRÁTICA DO JUDÔ REFLETINDO NOS NÍVEIS DE AGILIDADE DE CRIANÇAS

Julia Costa Rufino, Gabriele Theodoro Rosa, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: lutas, desenvolvimento, aptidão física.

Introdução: O desenvolvimento infantil é um processo complexo que envolve diversas áreas, incluindo as habilidades motoras, que são cruciais para garantir um futuro saudável das crianças. O esporte desempenha um papel significativo nesse desenvolvimento ao promover uma variedade de benefícios que podem impactar positivamente a vida cotidiana das pessoas (Pellegrinotti, 1998). Dentre as modalidades esportivas, uma das modalidades de luta mais praticada no Brasil é o Judô (Carvalho, 2000). Esse esporte se destaca como uma arte marcial originária do Japão, concebida pelo Mestre Jigoro Kano a partir da combinação de diversos estilos de jiu jitsu (JuJutsu) japoneses. A prática do Judô abrange diversas habilidades motoras durante o seu desenvolvimento, uma dessas habilidades é a agilidade. De acordo com Barbanti (2011) a agilidade é uma habilidade crucial no Judô, pois o esporte se trata de uma luta explosiva, dessa forma, o desenvolvimento dessa capacidade permite aos praticantes movimentarem-se com rapidez, responderem de forma ágil às ações dos adversários e executarem técnicas com precisão e eficácia. Essa habilidade não só aprimora o desempenho durante os combates, mas também otimiza os treinamentos dos judocas, preparando-os de maneira integral para os desafios da prática esportiva. **Objetivo:** Analisar a influência da prática do Judô nos níveis de agilidade entre crianças praticantes e não-praticantes do esporte. **Métodos:** Serão selecionados alunos com idades entre 8 e 10 anos, da Escola Municipal Amador Bueno localizada em Ipaussu-SP, sendo um composto por alunos praticantes de Judô, e outro com alunos que não tem familiaridade com o esporte, dessa forma aplicaremos dois testes que permitam calcular os níveis de agilidade dos dois grupos participantes. Os critérios de escolha dos alunos praticantes de Judô terão como pré-requisitos estar matriculados no ensino fundamental da escola definida, e frequentar regularmente aulas de Judô, com um histórico de pelo menos 1 ano de treinamento. Para os alunos não-praticantes, deverão ser matriculados na mesma escola e demonstrarem interesse na participação das atividades que serão propostas. Os testes serão aplicados na própria quadra da Escola Municipal Amador Bueno, com permissão do diretor. Os testes selecionados foram; "Shuttle Run": O teste basicamente é cronometrar o tempo necessário para um aluno, em sua máxima velocidade, correr até dois blocos de madeira colocados atrás de uma linha feita no chão, pegar um deles, e retornar ao ponto de partida, depositando o primeiro bloco no solo, logo em seguida realizar o mesmo procedimento com o segundo bloco. O cronômetro será parado assim que o aluno colocar o último bloco no solo e ultrapassar a linha final com pelo menos um dos pés. A distância entre a linha de partida e o local onde os blocos devem ficar posicionados será de 5 metros (Guedes, 2006; Pitanga, 2008). "Pula Sela": essas atividades consistirão em uma adaptação da brincadeira tradicional. Será selecionado um aluno para iniciar a atividade e outros 3 para auxiliarem no processo. Os alunos auxiliares devem ficar em uma distância de 3 metros um do outro, dois deles devem ficar em pé e com as pernas abertas, um em cada ponta, de forma que o terceiro aluno auxiliar fique entre eles, e agachado no chão, formando um obstáculo. O aluno que iniciará o teste deverá começar pela ponta, passando engatinhando entre as pernas do aluno auxiliar, logo em seguida deverá saltar sobre o



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

aluno agachado e depois passar por debaixo das pernas do outro aluno auxiliar. O cronômetro começa a contagem quando o aluno põe as mãos no chão ao passar pelo primeiro obstáculo, e para quando ele tira as mãos do chão no último obstáculo. Após a realização das atividades, será possível analisar a média de tempo entre o grupo de praticantes de Judô e o grupo de não-praticantes, dessa forma poderemos notar se a prática do esporte proporciona alguma influência nos níveis de agilidade das crianças. **Resultados esperados:** Espera-se que a prática do Judô influencie de forma positiva nos níveis de agilidade das crianças. Dessa forma, o estudo poderá servir como influência à prática da luta, garantindo não apenas um desenvolvimento físico mais robusto, mas também para preparar as crianças para uma vida adulta mais equilibrada e saudável, podendo utilizar o esporte não só como forma de diversão, mas também proporcionar uma melhora no desenvolvimento de habilidades motoras desde cedo.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de aprendizagem e pelos ensinamentos fornecidos.

Referências:

- Barbanti VJ. Dicionário de educação física e esporte. Edição: Edição revista e ampliada. Barueri, SP, Brasil: **Editora Manole**; 2011.
- Carvalho, M.C.G.A. Testes motores específicos para judô, necessidade frente à uma limitada quantidade. **Kinesis**, Santa Maria, n. 23, p. 179-97, 2000.
- Guedes, Dartagnan Pinto. Manual prático para avaliação em educação física. Barueri, SP: **Manole**, 484p, 2006.
- Pellegrinotti, Idico Luiz. Atividade Física e Esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.
- Pitanga, Francisco José Gondim. Testes, medidas e avaliação em educação física e Esportes. 5.ed. São Paulo: **Phorte**, 223p, 2008.

Área Temática: Licenciatura

AS DIFICULDADES DOS PROFESSORES NO HANDEBOL SÃO SOLUCIONADAS?

Victor Alexandre de Andrade Dias, Gabriel Henrique Camargo Gomes,
Algacir Almeida Lourenço, Ramon Gustavo Teodoro de Souza,
Daniel Aparecido Moreira da Silva, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ensinar, Crianças, Formação.

Introdução: A atividade física é um hábito que deve ser adquirido desde a mais tenra idade. E, o papel da escola se torna fundamental e deve possuir um espaço para transmitir conhecimento e colocar em prática o estabelecimento destes novos hábitos (FERREIRA, 1992), que devem ser incentivados entre os adolescentes, no intuito de se tornar uma rotina (SILVA E MALINA, 2000). A Educação Física escolar deve dar oportunidade a todos os alunos para que desenvolvam as suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando o aprimoramento como seres humanos. No Brasil, nas primeiras quatro décadas do século XX, o sistema educacional sofria influências dos Métodos Ginásticos e da Instituição Militar (CANTARGINO FILHO, 1982). Nesse sentido, cabe assinalar que os alunos com deficiências físicas não podem ser privados das aulas de Educação Física. É tarefa da Educação Física escolar, portanto, garantir o acesso de todos os alunos as práticas da cultura corporal, contribuindo para a construção de um estilo pessoal de exercê-las e oferecer instrumentos para que sejam capazes de apreciá-las criticamente (BRASIL, 1997). Este projeto propõe observar os procedimentos dos professores nas aulas de Educação Física, além de apresentar atividades inclusivas nas práticas do Handebol, finalizando com a coleta e análise das informações coletadas no grupo de alunos. **Objetivo:** Analisar as dificuldades encontradas pelos professores de Educação Física no ensino do Handebol com atividades inclusivas, que necessitem do mínimo de matérias possíveis (bolas, cones, quadra coberta), deflagrar a experiência dos alunos acerca das práticas aplicadas e propor um relato dos grupos de alunos. **Métodos:** Participará da amostra duas turmas de Educação Física, selecionadas aleatoriamente, na cidade de Ourinhos, do Estado de São Paulo vinculados a Escola EE Prof.^a. ESMERALDA SOARES FERRAZ das séries 6^o e 7^o ano (na modalidade Handebol, aqui denominados S1 e S2), considerados sem experiência (média de idade de 12,7 ± 10,4 anos), Nível da prática de atividade física: IPAQ (BARROS, 2000). **Resultados esperados:** espera-se constatar que, geralmente, há falta de conhecimento sobre a temática, no entanto com atividades específicas sobre o Handebol escoar, que possa ser executado com facilidade, de forma inclusiva, possibilitando a ampliação do entendimento esportivo nas aulas.

Agradecimentos: Agradecemos à Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de participar e apresentar um trabalho em um evento científico.

Referências:

BETTI, I. R. Esporte na escola, mas é só isso professor? Motriz. v. 1, n. 1, 1995, p.25- 31. BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.
BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, DF: MEC, 2015. Disponível em: <URL>. Acesso em: 19 jun. 2018.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

JOAQUIM, M. H. O conhecimento do handebol na escola e no treinamento. Universidade do Extremo Sul Catarinense. UNESC, 2011.

LUNARDI, C. C.; PETROSKI, É. L. **Índice de massa corporal, circunferência da cintura e dobra cutânea tricípital na predição de alterações lipídicas em crianças com 11 anos de idade.** Arq Bras Endocrinol Metab, [ano não informado].

MENEZES, Rafael Pombo; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; NUNOMURA, Myrian. **O ensino do handebol na categoria infantil a partir dos discursos de treinadores experientes.** Movimento, v. 21, n. 2, p. 463-477, 2015.

SANTOS, Káriston; COSTA, Jair Brito. O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. Instituto Federal de Mato Grosso do Sul. IFMS, CONPEF, p. 16, 2017.

SOUSA, Jucival da Silva. **Dificuldades do ensino do handebol nas aulas de educação física,** 2021.

VIEIRA, FREITAS A. O que é Handebol: História, Regras, Curiosidades. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.



Área Temática: Licenciatura

ASSOCIAÇÃO ENTRE ADESÃO ÀS DIRETRIZES DE MOVIMENTO E RENDIMENTO ESCOLAR EM ESTUDANTES ADOLESCENTES DO ENSINO BÁSICO

Alessandro Bressan Godoy, Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ensino Básico, Educação em Saúde, Estilo de Vida.

Introdução: A atividade física, o comportamento sedentário e a duração de sono são condutas do estilo de vida que, combinadas, integram o perfil de movimento no ciclo diário de 24 horas (Tapia-Serrano *et al.*, 2022). Independente umas das outras está bem documentado na literatura a importância das três condutas para a saúde física e mental dos jovens (Carson *et al.*, 2016). No que se refere aos desfechos educacionais, cada uma dessas três condutas de movimento isoladamente também está associada ao desempenho acadêmico de jovens do ensino básico (Faught *et al.*, 2017; Dumuid *et al.*, 2017). No entanto, para o nosso conhecimento, nenhum estudo examinou a associação entre as três condutas simultâneas de movimento e o desempenho acadêmico mediante resultados de testes padronizados reconhecidos nacionalmente. **Objetivo:** Analisar, por meio de estudo transversal de base escolar, a adesão independente e combinada das Diretrizes de Condutas de Movimento 24 Horas para atividade física, comportamento sedentário e duração do sono e o rendimento escolar, aferido mediante testes padronizados de língua portuguesa e matemática em estudantes adolescentes do ensino básico. **Métodos:** Trata-se de um recorte do Projeto Escola Promotora de Saúde, idealizado e a ser implementado no Colégio Estadual Cívico-Militar André Seugling e no Colégio Estadual Cívico-Militar Monteiro Lobato. Optou-se por envolver estudantes matriculados unicamente em ambas unidades escolares, por conta das características longitudinais do projeto (experimentação de programas de educação em saúde), e por sua representatividade no universo da população estudantil de ensino básico da cidade de Cornélio Procópio, Paraná. A amostra foi constituída por estudantes de ambos os sexos, matriculados do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e do 1º ao 3º ano do ensino médio das duas unidades escolares. A participação dos estudantes no estudo ocorreu por desejo em participar do experimento ($n = 1.022$) e mediante autorização dos pais ou responsáveis. A coleta de dados ocorreu entre os meses de maio e junho de 2024 e foi realizada por uma equipe de investigadores conhecedores dos instrumentos e treinados em seus procedimentos. Além do rendimento escolar, aferido mediante resultado individual de testes padronizados de conhecimento vinculado aos componentes curriculares de língua portuguesa e matemática, através do Programa Estadual *Prova Paraná Diagnóstico*, o procedimento de coleta dos dados foi constituído da realização de medidas antropométricas (estatura, massa corporal e circunferência de cintura), da aplicação de questionário constituído por itens demográficos (sexo, idade, ano de estudo e nível econômico familiar), das condutas de movimento (atividade física, comportamento sedentário e duração de sono) e sinais de comprometimento da saúde mental dos estudantes, através da *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form* (Patias *et al.*, 2016). Para o tratamento dos dados, no que se refere à adesão às diretrizes das condutas de movimento (atividade física, comportamento sedentário e duração de sono) individualmente e nas múltiplas combinações, deverão ser identificadas proporções pontuais e respectivos intervalos de confiança (IC:95%) estratificadas de acordo com sexo e idade. Diferenças estatísticas entre os estratos serão analisadas mediante tabelas de contingências, envolvendo teste não-paramétrico de qui-quadrado



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

(χ^2) para tendência linear. Comparações entre o rendimento escolar categorizado nos estratos de cada conduta saudável de movimento serão realizadas mediante análise de covariância (ANCOVA), ajustada por dados demográficos e da DASS-21. Ainda, ANCOVA acompanhada do teste *post hoc* de *Bonferroni* será empregada para identificar diferenças específicas nas pontuações atribuídas aos testes padronizados de conhecimento em língua portuguesa e matemática entre os cinco índices de condutas saudáveis de movimento. O eta-quadrado parcial (η^2p) será calculado para analisar o tamanho do efeito. Além disso, procedimentos da análise de regressão logística, ajustada para dados demográficos e da DASS-21, deverão ser empregados para estimar a probabilidade dos escolares apresentarem rendimento escolar no quartil de pontuação mais elevado (≥ 75) de acordo com os índices de condutas saudáveis de movimento. **Resultados Esperados:** Mesmo admitindo a existência de limitações próprias de todo trabalho de pesquisa com essas características, algumas, decorrentes da visão unilateral dos pesquisadores, outras, derivadas da própria metodologia a ser utilizada, outras ainda, por condições externas, espera-se mediante o desenvolvimento do presente projeto de pesquisa oferecer importantes informações quanto à adesão às diretrizes de condutas de movimento (atividade física, comportamento sedentário e duração de sono) de integrantes da população escolar da cidade de Cornélio Procópio, Paraná, contribuindo para ampliar o atual estágio de conhecimento na área. Por outro lado, em razão da quase inexistência de informações sobre a associação entre condutas de movimento e desempenho acadêmico vinculado aos componentes curriculares de língua portuguesa e matemática em escolares do ensino básico, os resultados que deverão ser obtidas no estudo poderão servir como referência, tornando-se importante alternativa no auxílio de futuros estudos sobre o tema. Ainda, as conclusões resultantes do estudo, poderão atender uma das necessidades mais prementes na área do ensino e da saúde pública, ou seja, a obtenção de subsídios atualizados e reconhecidos regionalmente que possam vir a contribuir na elaboração de eventuais programas de intervenção, mediante monitoração de indicadores associados às condutas de movimento e ao desempenho acadêmico.

Referências:

- Carson, V. et al. Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. **Applied Physiology, Nutrition and Metabolism**. v.41, n.6, Suppl 3, p.S294-S302, 2016.
- Dumuid, D. et al. Academic performance and lifestyle behaviors in Australian school children: a cluster analysis. **Health Education and Behavior**. v.44, n.6, p.918-927, 2017.
- Faught, E. L. et al. The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v.14, p.29, 2017.
- Patias, N. D. et al. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form: Adaptação e validação para adolescentes brasileiros. **Psico-USF**. v.21, n.3, p.459-469, 2016.
- Tapia-Serrano, M. A. et al. Prevalence of meeting 24-Hour Movement Guidelines from pre-school to adolescence: a systematic review and meta-analysis including 387,437 participants and 23 countries. **Journal of Sport and Health Science**. v.11, n.4, p.427-437, 2022.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

BASQUETEBOL ESCOLAR: COM ESPAÇO FÍSICO ORGANIZADO E ESTRATÉGIASEFICAZES

Antony da Silva Bonato, Davi Gabriel Lima, Ana Júlia de Oliveira Rezende, Gisele Almeida Mesquita, Mariana Alice Pereira de Proença, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquetebol, Ensino Público, Estrutura.

Introdução: A escola é vista como uma das principais instituições a promover o contato dos jovens com as diferentes modalidades esportivas, já que se faz presente em praticamente todas as comunidades, a frequência é obrigatória e há quase sempre a assistência de professores especializados (KANTERS et al., 2013). Contudo, nem sempre os conteúdos / modalidades referentes a Educação Física são desenvolvidas de forma homogênea e a estrutura física das escolas (principalmente as públicas) parece ter papel determinante neste processo (PAULA et al., 2012; TAFFAREL; MACEDO e GOELLNER, 2012; TENÓRIO; TASSITANO e LIMA, 2013). Algumas pesquisas relacionando o Basquetebol e o espaço físico escolar apontam que desenvolver o Basquetebol no ensino público é desafiador. Conforme o estudo desenvolvido por Volpato (2008), os professores citam problemas para trabalhar o Basquetebol na escola, exaltando a ausência de estrutura física adequada. Contudo, ressalta que este relato se deve basicamente ao fato de os professores privilegiarem o rendimento atlético e a competição durante as aulas. Ademais, o mesmo autor propõe que seja possível trabalhar o Basquetebol mesmo que não se tenha quadras oficiais e bolas, e finaliza afirmando que o Basquetebol pode ser praticado nas aulas de Educação Física em uma perspectiva de inclusão e não de exclusão. Partindo destes pressupostos, pronuncia-se importante avançar o corpo de conhecimento acerca do Basquetebol no âmbito escolar enquanto modalidade esportiva pouco aplicada e entender a influência da estrutura física no processo de ensino-aprendizagem da modalidade. Nessa perspectiva, o presente estudo visa relatar a experiência prática de apresentar o basquetebol a alunos do 7º ano do ensino fundamental nas aulas de educação física em uma escola pública da cidade de Jacarezinho que não disponibiliza espaço minimamente apropriado para a prática. **Objetivo:** Relatar a experiência prática de apresentar o Basquetebol a alunos do 7º ano do ensino fundamental em aulas de Educação Física em uma escola pública da cidade de Jacarezinho que não disponibiliza espaços apropriados para a prática. **Métodos:** O projeto será realizado em uma escola municipal localizada na cidade de Jacarezinho, com 36 alunos do 7º ano do Ensino Fundamental, de ambos os sexos, que nunca tiveram experiências anteriores com a modalidade. Serão apresentados à professora de Educação Física responsável pelas turmas os planos de aulas sobre o tema Basquetebol. Os planos de aula serão aplicados por um dos pesquisadores sob o acompanhamento da professora de Educação Física responsável. Ademais, na busca por uma situação mais próxima do dia a dia de uma escola pública, nenhum material externo foi adicionado pelos pesquisadores. As aulas acontecerão no turno vespertino, duas vezes na semana, durante 4 semanas, com duração de 90 minutos cada aula, que ficarão divididas da seguinte forma: 1ª semana (aula teórica): serão relatados fatos históricos acerca da criação do Basquetebol, visando situar o enquadramento histórico do Basquetebol e serão apresentadas algumas regras principais. Após as aulas teóricas, será conduzido um quiz de perguntas e respostas acerca do tema abordado.; 2ª semana (aula prática): será apresentado para as crianças os materiais utilizados nas primeiras fases do jogo de



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Basquetebol e também introduzido alguns movimentos básicos deste esporte; 3ª semana (aula prática): será a hora de colocar em prática as regras aprendidas nas aulas anteriores e aprofundaremos sobre os movimentos; 4ª semana (aula prática): os alunos serão submetidos as situações de jogo e na última aula da pesquisa acontecerá um torneio entre eles, para que possa ser observado se houve algum desenvolvimento. As aulas serão realizadas na quadra da escola, que não possui os recursos necessários para a prática do Basquetebol. Para a aplicação dessas aulas, serão utilizadas bolas de borracha, bambolês e cestos plásticos. **Resultados esperados:** Com a aplicação desse projeto esperamos confirmar que objetivo proposto pela experiência foi atingido e que mesmo sem estrutura minimamente apropriada o Basquetebol será apresentado as crianças. Viver e relatar tal experiência será fundamental para entender a realidade de muitas escolas públicas do Brasil e nos fazer pensar sobre como suplantar as limitações além de construir sugestões aplicáveis para os futuros profissionais de Educação Física do ensino básico público do Brasil.

Agradecimentos: Agradecemos primeiramente a Deus, pelas nossas vidas, e por nos permitir vivenciar esse momento de aprendizagem. Aos colegas de equipe que estão colaborando com essa pesquisa. O nosso orientador, por todo apoio e pela confiança depositada em nós.

Referências:

KANTERS, Michael et al. School sport participation under two school sport policies: comparisons by race/ethnicity, gender, and socioeconomic status. **Annals of Behavior Medicine**, v. 45 Suppl 1, p. S113-21, 2013.

PAULA, Alisson Slider do Nascimento et al. O ensino da educação física e a sua infraestrutura em questão: correlação com a prática pedagógica dos professores das escolas da rede municipal de Sobral-CE. **Motrivivência**, n. 39, p. 57-65, 2012.

TAFFAREL, Celi Nelza Zulke; MACEDO, Christiane Garcia; GOELLNER, Silvana Vilodre. Espaços e equipamentos para a educação física escolar e não-escolar: entrevista com Celi Nelza Zulke Taffarel. **Motrivivência**, v. 24, n. 39, p. 66-75, 2012.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho; TASSITANO, Rafael Miranda; LIMA, Marília Carvalho. Conhecendo o ambiente escolar para as aulas de educação física: existe diferença entre as escolas? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 307-313, 2013.

VOLPATO, Ramon Dario. Propostas pedagógicas a partir da mídia para o conteúdo.

Basquetebol. 2008. 88 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma-SC, 2009.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

BASQUETEBOL ESCOLAR: E O DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Juliana Aline Sanches Dell'agnolo, Guilherme De Souza Rosa , Maria Clara Dalcorso Ferreira, Antônio Miguel Augustinho Gomes, Emily Cristina Teixeira Negrão, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Escolar, Modalidade esportiva, Habilidades motoras.

Introdução: A Educação Física escolar no Brasil, especialmente para os anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio, tem como foco as modalidades esportivas coletivas como Futsal, Voleibol, Handebol e o Basquetebol (Darido, 2003; Betti, 1991). Destaca-se que, o Basquetebol, embora amplamente praticado no mundo (DAIUTO, 1991), está perdendo espaço nas escolas brasileiras. Isso é atribuído a fatores como a mídia, a cultura do país e a postura dos professores, que muitas vezes apresentam uma visão distorcida e negativa da Educação Física (MELHEM, 2004), afetando a motivação dos alunos. Também se critica a abordagem inadequada dos professores ao ensino das modalidades esportivas, o que pode levar ao desinteresse dos alunos (MELHEM, 2004). Para evitar isso, se faz necessário enfatizar que os profissionais de Educação Física devem ser éticos e coerentes, valorizando a socialização, a sinceridade, o espírito de equipe, a lealdade e o equilíbrio emocional e moral (ALMEIDA, 2002). O Basquetebol, como prática esportiva no ambiente escolar, desempenha um papel significativo no desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos. Através deste esporte, os estudantes aprendem a trabalhar em equipe, desenvolvem habilidades motoras e cultivam valores como disciplina, respeito e cooperação. Além disso, a prática regular do basquetebol contribui para a melhoria da saúde e bem-estar, incentivando um estilo de vida ativo e saudável (GUEDES, 2006). Neste projeto, as aulas serão mescladas entre atividades para aprendizagem motora geral e exercícios específicos para cada fundamento técnico, além de jogos para desenvolver a parte tática que serve para estimular a prática dos fundamentos apresentados em cada aula. Isso proporcionará aos alunos uma abordagem holística e integrada para o aprendizado, combinando a prática ampla de habilidades motoras com o aprimoramento detalhado de técnicas específicas. Os jogos táticos ajudarão os alunos a aplicarem esses fundamentos em situações dinâmicas e reais, promovendo a tomada de decisões rápida e eficaz, essencial para o desempenho durante as competições. Essa combinação de prática motora, exercícios técnicos e jogos táticos não apenas melhorará o desempenho individual dos alunos, mas também fortalecerá a coesão da equipe e a compreensão coletiva das estratégias do jogo, ao focar tanto na execução técnica quanto na aplicação prática das habilidades aprendidas. As aulas visam não apenas desenvolver atletas mais habilidosos, mas também mais inteligentes taticamente, capazes de adaptar seu jogo às demandas variáveis de uma partida real (Kuguetti & Bohme, 2006). **Objetivo:** O projeto Basquetebol escolar, tem como objetivo, destacar a importância da modalidade na escola, abordando seu surgimento e história no Brasil, além dos benefícios para os alunos. **Métodos:** O projeto será feito com os alunos do Ensino Fundamental, anos finais, na Escola Estadual Cívico Militar Doutor João da Rocha Chueiri, onde a duração de ensino será de dois semestres (1 ano). As aulas de iniciação serão de forma teórica e prática, sendo intercaladas, no decorrer dos semestres será apresentado a introdução do Basquetebol, onde será trabalhado a história, regras básicas e os fundamentos técnicos. Nas três primeiras semanas serão totalmente de forma teórica para que seja apresentado aos alunos um conhecimento histórico, após isso serão feitas aulas práticas onde terão contato direto com os





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

materiais utilizados como cesta, bola, quadra etc. Passando para a parte do reconhecimento do ambiente e dos materiais, os alunos terão a oportunidade de realizar minijogos com algumas modificações para que seja adaptado aos iniciantes. Os jogos serão em meia quadra ou 3x3 e também terão um tempo de drible maior e com uma cesta mais baixa. Ao final do projeto será organizado eventos de amistosos internos para motivar os alunos e proporcionar um ambiente competitivo saudável. **Resultados esperados:** Espera-se que os alunos desenvolvam uma base sólida de habilidades motoras, essenciais para uma execução eficiente de movimentos e técnicas específicas do esporte. Aguarda-se também que com exercícios focados em fundamentos técnicos, os alunos melhorem a precisão controle e execução das habilidades essenciais para o esporte, como passes, dribles, arremessos, entre outros. Os jogos táticos permitirão que os alunos apliquem os fundamentos técnicos aprendidos em contextos dinâmicos e reais, melhorando a tomada de decisão sob pressão e a adaptabilidade em diferentes situações de jogo. Ao perceberem as melhorias, espera-se que aumentem a confiança e motivação, ficando mais preparados para as competições, assim desenvolvendo atletas completos.

Agradecimentos: Ao Professor orientador Dr. Walcir Ferreira Lima e a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), pela oportunidade de desenvolver nosso projeto e apresentá-lo no XIII CEF.

Referências:

- ALMEIDA, M. B. Basquetebol Iniciação. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2002. BETTI, MAURO. Educação Física e Sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.
- DAIUTO, M. (1991). O Basquetebol no Mundo: Uma Análise Global. Editora Esportiva.
- DARIDO, SURAYA CRISTINA. Educação Física na Escola: Implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- GUEDES, DARTAGNAN PINTO. Educação física escolar e o esporte. Barueri: Manole, 2006.
- KUGUETTI, C. N. & BOHME, M. T. S. A. Iniciação Esportiva na Escola por Meio das Práticas, 2006.
- MELHEM, A. Brincando e aprendendo basquetebol. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004.





Área Temática: Licenciatura

BASQUETEBOL LÚDICO: IMPACTO NO DESENVOLVIMENTOS DE CRIANÇAS

Luiz Paulo Oliveira, Victor Hugo Araujo Lima, Angelo Martins Neto,
Ana Paula Grimes Gonçalves, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquetebol, Desenvolvimento Infantil, Ensino Fundamental.

Introdução: Com a evolução da tecnologia e aumento ao acesso às mídias digitais, é observado um uso excessivo desses recursos pelas crianças, que traz diversos malefícios aos aspectos físico e psicológico, além de torná-las sedentárias e menos sociáveis (Paiva; Costa, 2015). Tendo em vista que o Basquetebol possui um potencial de aprimorar habilidades como coordenação motora, agilidade, flexibilidade e melhora das capacidades cognitivas (Santos; Moreira, 2020), este estudo traz a ideia de aplicar o basquetebol de maneira lúdica, para crianças do ensino fundamental, com a finalidade de analisar se o Basquetebol é realmente eficaz para o desenvolvimento de habilidades físicas e psicológicas. **Objetivo:** Investigar se o Basquetebol aplicado de forma lúdica melhora as habilidades sociais e cognitivas das crianças, melhorando a qualidade de vida por meio da movimentação. **Métodos:** Este estudo será realizado com estudantes do ensino fundamental da cidade de Jacarezinho-PR, o estudo terá a duração de três meses, com frequência das atividades realizadas duas vezes por semana. Nos dois primeiros meses serão realizadas atividades básicas do Basquetebol de forma lúdica, para que haja trabalho em equipe e movimentação. Antes de iniciar a prática do Basquetebol, no início das aulas será realizado atividades de aquecimento e alongamento, preparando os participantes as atividades do dia, em seguida, os estudantes serão divididos em grupos e realizarão atividades de fundamentos básicos do Basquetebol, e. g., troca de passes, arremessos, dribles simples, lance livre, condução de bola e marcação (Afonso, 2014). A partir do segundo mês, além das atividades básicas, serão adicionados jogos, que permitirão observar a prática dos fundamentos, e avaliar se houve melhora das habilidades físicas e capacidade de raciocínio dos alunos. Para avaliação desta metodologia serão aplicados questionários com os pais e professores dos alunos e entrevistas com os próprios alunos, ambos semi-estruturados, sobre a percepção deles em relação às atividades lúdicas, estratégias utilizadas e desafios enfrentados. E, ainda, com observação direta durante as atividades lúdicas. Anotando comportamentos, interações entre os alunos, níveis de engajamento e uso correto das técnicas ensinadas. **Resultados Esperados:** o projeto de Basquetebol para crianças visa explorar os benefícios dessa atividade esportiva em seu desenvolvimento integral. Entre os resultados esperados, pode-se incluir: progresso no Desempenho Motor; impacto nas interações sociais, estímulo às habilidades cognitivas, melhoria na qualidade de vida, ampliação do conhecimento, incentivo à atividade física, oferecendo momentos de prática esportiva, que venham a incentivar as crianças a serem mais ativas e a adotarem hábitos saudáveis desde cedo.

Agradecimentos: Dedicamos os agradecimentos deste presente trabalho ao Prof. Dr. Walcir Ferreira Lima pelas orientações e críticas construtivas, pois sem elas o projeto não seria o mesmo.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

E à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pela oportunidade de poder participar deste congresso para fortalecer ainda mais nosso aprendizado.

Referências:

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Portal dos psicólogos**. ISSN 1646-6977. Jan.2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2024.

SANTOS , I. V.; MOREIRA , R. M. M.. BASQUETEBOL: benefícios psicomotores para alunos do ensino fundamental. **Scientia Generalis**, [S. l.], v. 1, n. S1, p. 25–25, 2020. Disponível em: <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/80>. Acesso em: 29 jun. 2024.

AFONSO, L. “Basquetebol”; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/basquetebol.htm>. Acesso em: 30 jun de 2024.

DA SILVA, M. B. **Desenvolvimento motor na iniciação ao Basquetebol**. 2023. 18 f. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5910/1/TCC%20-%20M%c3%a1rcio%20Barbosa%20da%20Silva.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

BREAK DANCE PARA ADOLESCENTES EM ÂMBITO ESCOLAR

Juliana Aline Sanches Dell'agnolo, Maria Clara Dalcorso Ferreira, Ana Luiza Saqueti Venega, Guilherme de Souza Rosa, Emily Cristina Teixeira Negrão, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Adolescentes, Dança, Desenvolvimento.

Introdução: Desde que o homem existe, a dança também existe, antes de usar a palavra, o homem já utilizava o movimento corporal para expressar seus sentimentos e emoções, e dançar era algo natural. A dança nasceu da união da música ao gesto. Assim, com a descoberta do som, ritmo e do movimento, o homem começou a dançar (HAAS e GARCIA, 2006). Por meio da dança podemos desenvolver indivíduos nos aspectos cognitivo e motor, e auxiliar nas questões de socialização e expressão (SILVA, 2010). Faria Junior (1999), ressalta que a dança é uma modalidade e um meio importante de manifestação artística, que possibilita a ação pedagógica, ao oportunizar a aquisição de habilidades físicas, a construção de conhecimento e a consciência crítica. Neste sentido, encontra-se na dança uma importante aliada para a ampliação das referências e das possibilidades corporais dos alunos, por isso utilizar o Break Dance, que é uma dança originária dos Estados Unidos, da cidade de Nova York, especificamente no bairro Bronx. O que diferencia o Breaking das demais danças é que grande parte da sua execução é feita no chão, segundo Gorney (2009), existem três características notórias na Dança Break: o desempenho, o estilo pessoal e a competição. O desempenho é a paixão pela dança, envolve estilo e acima de tudo, técnica e preparo físico, o estilo pessoal é a assinatura criativa do dançarino e por fim, a competição, que eleva gradativamente o nível de exigência física e de precisão, onde o desafio torna-se um teste de habilidade e inteligência corporal dos dançarinos. Saraiva-Kunz (2003), acredita que é possível a dança ganhar espaço na escola diante das possibilidades de mostrar aos alunos certas condições de se expressar e se comunicar, representando outra forma de ser e estar no mundo através dessa experiência dançante. **Objetivo:** Integrar o Break Dance no âmbito escolar para adolescentes, para promover o desenvolvimento físico e a expressão criativa, ao mesmo tempo em que se incentiva a inclusão social e a autoconfiança. **Métodos:** O trabalho será realizado com adolescentes do Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano), o projeto será divulgado na escola Municipal Amador Bueno da cidade de Ipaussu/SP, será desenvolvido durante 12 semanas, com aulas no período da tarde, duas vezes na semana, nas terças e quintas-feiras. Visando alcançar os objetivos desse projeto, serão ministradas aulas onde os alunos serão imersos na cultura Break Dance, com aulas teóricas para explicar a história e as características da dança em si, e práticas com professor de dança, em que aprenderão primeiramente os passos básicos, para buscarem o desenvolvimento de passos fundamentais e mais elaborados. Além de aulas coreografadas, e rodas com estilo livre, onde os participantes poderão expor seus conhecimentos prévios e se expressarem. Nas aulas teóricas usaremos recursos audiovisuais, como filmes e vídeos, além de um material didático elaborado exclusivamente para o projeto. **Resultados esperados:** É importante pontuar que muitas dessas crianças e adolescentes serão expostas pela primeira vez a esse tipo de dança, se relacionando de forma direta com as questões de melhora da cognição e na capacidade motora. Pretendemos observar melhora na socialização, relacionada ao conhecimento da cultura e de onde surgiu o Break Dance, pois poderá surgir uma comunicação sobre esse assunto, trazendo



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

curiosidade e descobrimentos, ajudando no raciocínio e na aprendizagem. Espera-se que as capacidades motoras surjam no momento das práticas específicas dos movimentos na dança.

Agradecimentos: Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pela oportunidade de desenvolver nosso projeto e apresentá-lo no XIII Congresso de Educação Física da UENP.

Referências:

FARIA Junior, Alfredo Gomes et al. Uma introdução à educação física. Niterói: Corpus, 1999.

GORNEY, Christopher Cole. Hip Hop Dance: Performance, Style, And Competition. Presented to the Department of Dance and Graduate School of the University of Oregon, 2009.

HASS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. Ritmo e dança. **Canoas. Ed. ULBRA**, 2006. SARAIVA-KUNZ. M. Dança e gênero na escola: formas de ser e viver mediadas pela educação estética. **Tese de doutorado. Lisboa: FMH, Universidade técnica de Lisboa**, 2003.

SILVA, Jessica Pastori. A Dança no contexto da cultura escolar: olhares de professores e alunos de uma escola pública do ensino fundamental. 2010. 57 f. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Estadual de Londrina**, 2010.

Área Temática: Licenciatura

CORPO EM MOVIMENTO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: EXPLORANDO GESTOS E MOVIMENTOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Jhonatan Junior Venâncio, Brenda Guimarães Ramos, Marianne Valentim da Silva,
Heres Faria Ferreira Becker Paiva.

Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação Infantil, Educação Física, Movimentos.

Introdução: A Educação Infantil é um período essencial para o desenvolvimento integral das crianças e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) no Brasil orienta os campos de experiência que estruturam suas práticas pedagógicas. Dentre esses campos, o “Corpo, gestos e movimentos” se destacam como fundamental para explorar e desenvolver habilidades motoras, expressivas e sociais das crianças pequenas. Conforme estabelecido pela BNCC (BRASIL, 2018), esse campo de experiência visa proporcionar experiências que estimulem o reconhecimento e a valorização das capacidades corporais, a exploração de diferentes movimentos e gestos, além de promover a interação social e o respeito à diversidade. Além da BNCC, teorias contemporâneas sobre o desenvolvimento infantil, como a abordagem sócio interacionista de Lev Vygotsky, destacam a importância do contexto social e das interações na formação das crianças. Segundo Vygotsky (1991), as atividades físicas e motoras não são apenas fundamentais para o crescimento físico, mas também desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e na construção de habilidades sociais desde a infância. Este trabalho explora a relevância do campo “Corpo, gestos e movimentos” na Educação Infantil à luz da BNCC, analisando como as práticas pedagógicas baseadas nessas diretrizes contribuem para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo sua autonomia, criatividade e bem-estar físico e emocional durante essa fase determinante de aprendizado e descobertas. **Objetivo:** Explorar a importância dos gestos e movimentos na primeira infância dentro do contexto da educação física na educação infantil. **Métodos:** Explorar a relevância do campo “Corpo, gestos e movimentos” na Educação Infantil à luz da BNCC, por meio de atividades de interação entre movimentos corporais dos alunos, pensados para aulas de 45 minutos, uma vez por semana. As atividades serão analisadas por meio de reflexão de práticas pedagógicas baseadas em diretrizes que contribuem para o desenvolvimento integral das crianças. Serão feitos registros nos planos de aula, observando a autonomia, criatividade e bem-estar físico e emocional das crianças. Os planos de aula foram organizados com diversas atividades lúdicas e dinâmicas, que incentivam o aprendizado e descobertas diárias. **Resultados esperados:** Ao trabalhar o tema “Corpo em Movimento na Primeira Infância: Explorando Gestos e Movimentos na Educação Física Infantil”, esperamos como resultado aprimorar o desenvolvimento e a coordenação motora das crianças, a expressão e comunicação, confiança, bem-estar físico e emocional, desenvolvimento cognitivo, criatividade e imaginação.

Agradecimentos: Agradecemos a todos os que tornaram o XIII Congresso de Educação Física possível. A nossa orientadora e professora Héres F. F. B. Paiva e principalmente à UENP pela oportunidade.



Referências:

PEREIRA, F. H. Campos de experiências e a BNCC: um olhar crítico. **Zero-a-seis**, v. 22, n. 41, p. 73-89, 2020.

ALVES, V. T. Campos de Experiência pela teoria de Vygotsky. **Cadernos de Educação**, v. 18, n. 36, 2019.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura.

DANÇA DIGITAL: INTEGRANDO TECNOLOGIA E MOVIMENTO

Vitória Gomes dos Santos, Adrian Garrocini Quinca, Antonio Miguel Augustinho Gomes, Caio Izaias Guimarães, Jhulia Harumi Tomizaki, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Realidade virtual, gamificação, movimento.

Introdução: O projeto "Dança Digital" surge como uma inovadora proposta educacional que integra a tecnologia digital no ensino da dança e da Educação Física. Através do uso de uma plataforma de realidade virtual (VR), jogos de dança interativos e software de análise de movimento, o projeto busca explorar novas metodologias de aprendizagem e prática da dança, tornando a experiência educativa mais rica, interativa e envolvente. A utilização da gamificação e da observação, em tempo real dos movimentos corporais, é empregada como estratégia para aprimorar o aprendizado e a prática da dança, tornando-os mais divertidos e desafiadores. "A dança que pode acontecer em qualquer ambiente e em temporalidades diversas ou não, mas que em sua expressão necessariamente se utilize o digital, podendo ou não ter uma presença física humana como corpo dançante" (Ribeiro, 2013, p.2). Segundo Santana (2006, p. 40), a dança-tecnologia, ou a dança mediada por dispositivos tecnológicos, pode ser compreendida como um "fenômeno co-evolutivo, um resultado da implicação da dança com a cultura digital". Afinal, as danças se contaminam por seus ambientes e contextos. A Dança Digital é uma resposta à necessidade de atualizar os métodos de ensino para acompanhar o avanço tecnológico e as preferências das novas gerações. Surgiu da interseção entre a arte da dança e a tecnologia, com o objetivo de criar uma experiência de aprendizado mais acessível e atraente para os alunos. A dança digital não existe enquanto estilo de dança, com gestos definidos que permitam uma identificação dos maneirismos de movimento, mas existe enquanto mecanismo de execução (Ribeiro, 2016). Esta abordagem é usada em escolas e academias de dança inovadoras, permitindo que os alunos interajam com a dança de uma maneira mais imersiva e personalizada. **Objetivo:** O objetivo é inspirar e envolver os alunos, ao mesmo tempo que desenvolvem as suas capacidades motoras e de expressão artística. **Métodos:** Para implementar o projeto "Dança Digital", foram estabelecidos os seguintes métodos: Seleção de Dispositivos e Jogos: Inicialmente, será realizada a seleção de dispositivos de realidade virtual (VR) e jogos de dança interativos, que atendem às necessidades específicas do programa. Isso incluiu a avaliação de diferentes plataformas e softwares para garantir a compatibilidade com os objetivos educacionais e a facilidade de uso pelos alunos. Oficinas e Capacitação: serão promovidas oficinas e ações de capacitação para os alunos de Educação Física, com ênfase no uso da tecnologia digital aplicada à dança. Estas atividades foram projetadas para familiarizar os participantes com os dispositivos VR, os jogos de dança e o software de análise de movimento. Banco de Coreografias: criar um banco de coreografias e desafios de dança digital, adequados para diferentes níveis de habilidade e estilos de dança. Este recurso permite a personalização das aulas e o atendimento a uma variedade de preferências e capacidades dos alunos. Análise de Movimento: será utilizado o software de análise de movimento, para registrar e avaliar os resultados de aprendizagem dos alunos. Esses dados, tanto quantitativos quanto qualitativos, permitem um acompanhamento detalhado do progresso dos alunos e a identificação de áreas para melhoria. Estrutura das Aulas Práticas: as aulas serão oferecidas três vezes por semana, serão



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

disponibilizados horários matinais e vespertinos para acomodar diferentes agendas. O programa está direcionado para jovens entre 12 e 18 anos. As aulas ocorrerão em um espaço especialmente equipado com tecnologia VR, localizado na escola ou em um centro comunitário, os participantes serão convidados através de divulgação nas escolas, redes sociais e por meio de panfletos distribuídos em locais públicos. Cada aula será dividida em quatro partes: aquecimento, aprendizado de coreografias, desafios interativos e resfriamento. Além disso, os alunos terão acesso a sessões individuais de feedback utilizando o software de análise de movimento.

Resultados Esperados: Esperamos melhorar a motivação e o envolvimento dos alunos nas aulas de dança através da integração de tecnologia digital e jogos. Melhorar as habilidades motoras e a expressão criativa dos alunos. Além de obter dados e informações sobre o impacto da tecnologia digital na aprendizagem da dança, contribuindo para a melhoria do ensino neste tema.

Agradecimentos: Os estudantes gostariam de agradecer aos pais, a Prof. Dr. Silvia Bandeira da Silva Lima e a Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

RIBEIRO, Natália Pinto da Rocha. Dança digital: uma emergência poética do contemporâneo.

Encontro internacional de arte e tecnologia: Prospectiva poética, v. 12, 2013. RIBEIRO, Natália Pinto da Rocha. **Poética na dança digital: processos e reverberações**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

SANTANA, I. **Dança na cultura digital**. Salvador: EDUFBA, 2006. 204 p.

Área Temática: Licenciatura

**DANÇAS LÚDICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
APRENDIZADO E DESENVOLVIMENTO INTEGRAL**

Henrique Aparecido Garcia, Nathalia de Fátima Ferreira Batistute, Kevin Ramos Borges, Thainá Martins Ferreira Pereira, Fernando Leonel Pelegrini, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação Física, Danças Infantis, Aula de dança.

Introdução: A dança trabalha a experimentação, as emoções, a interação, a música e o autoconhecimento do próprio corpo, bem como propicia o desenvolvimento motor (Anjos; Ferraro, 2018). Porém, propostas de ensino que abordam as danças de maneira mecânica e estereotipada, divergem da concepção de infância e de crianças, como apontam os documentos orientadores da Educação Infantil (Faria et. al., 2022.). Dessa forma, o trabalho docente com danças deve ser realizado de maneira lúdica na Educação Infantil, para proporcionar e assegurar os direitos de aprendizagem e desenvolvimento, que são: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se, preconizados na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017). Para tanto, se faz necessário testar e analisar uma proposta de ensino alinhada aos objetivos do documento orientador. Com base nisso, espera-se, com este projeto, apresentar o papel da dança na promoção dos direitos de aprendizado e desenvolvimento infantil, contribuindo assim, com a formação integral da criança. **Objetivo:** Analisar as experiências com danças lúdicas na Educação Infantil, no desenvolvimento e aprendizado, em crianças de 4 até 5 anos de idade, de uma pré- escola do município de Santo Antônio da Platina, Paraná. **Métodos:** A sequência didática será aplicada em crianças de 4 até 5 anos e 11 meses, de uma pré-escola do município de Santo Antônio da Platina, Paraná, através de 3 semanas de intervenção com 2 encontros por semana, em uma turma do Infantil II, com 15 alunos, no período matutino. Essas 3 semanas contarão com uma etapa didática e serão desenvolvidas na quadra da escola. A primeira semana é de introdução - criar um roda de conversa para explicar o que vamos aprender, danças lúdicas; perguntar o que já conhecem de danças e o que gostam de dançar; apresentar uma playlist de danças infantis lúdicas pré selecionadas, através de pesquisas com o tema danças infantis e danças lúdicas. Em seguida deixar que dancem livremente e em alguns momentos os acadêmicos de Educação Física demonstram algumas maneiras de dançar; esse primeiro momento servirá como um diagnóstico através de observações e registros quanto às capacidades motoras, expressão corporal e de socialização. A segunda semana é de desenvolvimento - serão selecionadas as danças/músicas que possibilitem um nível adequado de desafio a coordenação motora e, também, algumas que os alunos demonstraram gosto e engajamento anteriormente. Quanto ao desenvolvimento das danças, será com uma metodologia expositiva e ativa: os alunos serão apresentados a passos pré estabelecidos, mas também terão um papel ativo com opções de escolha em grande parte deles, para que percebam as possibilidades e formas de expressão, também serão selecionadas coreografias que desafiam o trabalho em equipe ou em dupla, estimulando a socialização e a cooperação. E, por último, a etapa da conclusão, em que os 15 alunos serão divididos em 5 grupos, com 3 alunos cada grupo, em que deverão escolher uma música, anteriormente trabalhada e desenvolver com protagonismo uma pequena apresentação para a sala. Nesse momento, os alunos serão observados e receberão os aportes necessários identificados pelos acadêmicos para que construam a tarefa de forma satisfatória, mas ainda exercendo um papel ativo. Ao fim,



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

compararemos o diagnóstico inicial da primeira aula com um novo diagnóstico final realizado; também através de anotações e registros quanto às capacidades motoras, de expressão corporal, de socialização, de músicas e da própria dança. **Resultados esperados:** Utilizando as danças lúdicas como instrumento e experiência para a formação integral na Educação Infantil e de acordo com os objetivos expressos na BNCC, esperamos que as crianças possam reconhecer e ampliar as possibilidades expressivas do seu corpo, por meio de elementos da dança; que se movimentem de forma adequada ao interagir com colegas e adultos, em brincadeiras e atividades, e que coordenem com precisão e eficiência, suas habilidades motoras no atendimento a seus interesses e necessidades de representação gráfica.

Agradecimentos: A Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho, Paraná e a nossa orientadora Professora Dra. Silvia Bandeira da Silva Lima.

Referências:

- ANJOS, I. de V. C. dos; FERRARO, A. A. . **A influência da dança educativa no desenvolvimento motor de crianças.** Revista Paulista de Pediatria, v. 36, p. 337-344, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2018;36;3;00004>. Acesso em: 10 jun. 2024
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2017. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em: 12 jun. 2024.
- FÁVERO, R. F.; BOLZAN, É.; MARTINS, R. L. D. R.; MELLO, A. da S. . **A produção acadêmica da pós-graduação brasileira sobre a dança na educação infantil.** Journal of Physical Education, v. 33, p. 3359, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3359>. Acesso em: 10 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

DESCOBRINDO O POTENCIAL DO MINI HANDEBOL NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UM ESTUDO EMCAMBARÁ-PR

Leonardo Portes, Paulo Henrique Albergoni Cunha de Souza, Douglas Ramos Orlandini, Matheus Felipe da Silva, Alisson Deivid Crispim Maroz, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Mini Handebol, Educação Física, Desenvolvimento Infantil.

Introdução: Atualmente, muitas crianças enfrentam desafios relacionados à falta de atividade física regular, o que pode levar a problemas de saúde como obesidade, baixa autoestima e dificuldades de socialização (Greco; Benda, 1998). A prática de esportes é uma solução viável para esses problemas, promovendo não apenas a saúde física, mas também benefícios sociais e emocionais (Janusz; Lasierra, 1993). O Mini Handebol, uma versão adaptada do Handebol tradicional para crianças, surge como uma excelente alternativa. Este esporte coletivo e lúdico não apenas ensina os fundamentos do Handebol de maneira divertida, mas também ajuda no desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, promovendo a cooperação e a responsabilidade (Abreu, 2017). Abreu e Bergamaschi (2016) destacam que o Mini Handebol oferece variações que proporcionam experiências enriquecedoras. A European Handball Federation (2004) apud Abreu (2017) reforça que esta fase é essencial para o desenvolvimento físico e psicológico. Além disso, Abreu (2017) aponta os benefícios socioafetivos, como respeito, coletividade, solidariedade e cooperação.

Objetivo: O objetivo deste projeto é implementar e avaliar a prática do Mini Handebol em uma escola de Cambará-PR, promovendo a atividade física regular entre crianças de 6 a 10 anos e observando os impactos no desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional. **Metodologia:** O projeto será realizado em uma escola pública de Cambará-PR, com aulas de Mini Handebol duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, das 17h às 18h, por um período de 90 dias. A metodologia envolverá o uso de materiais adaptados, como bolas menores (semelhantes a bolas de tênis), coletes de diferentes cores para a distinção de equipes e cones e marcadores para delimitação de áreas e trajetos. No período inicial do projeto será trabalhado o modelo *Teaching Games for Understanding (TGfU)* para que as crianças façam as aulas de forma lúdica, promovendo uma melhor adesão da modalidade. Após 30 dias, começarão a ser implementadas aulas mais técnicas, começando por passes, arremessos, recepções e partidas amistosas entre os alunos. Após 60 dias do início das aulas, passarão a ser ensinadas táticas e formas de defesa básicas. Para a medição do melhoramento motor geral das crianças, será aplicado o *TGMD (Test of Gross Motor Development)*, proposto por Ulrich (2000), antes e depois do período de intervenção.

Resultados Esperados: Espera-se que as crianças apresentem melhorias significativas em sua coordenação motora e habilidades físicas gerais. Além disso, são esperados avanços no comportamento social, como aumento da cooperação, respeito e capacidade de trabalho em equipe (Abreu, 2017). **Agradecimentos:** Agradecemos a todos que de alguma maneira contribuíram para a elaboração deste projeto, ao Prof. Dr. Walcir Ferreira Lima que nos orientou e à UENP pela oportunidade de executar este projeto e poder apresentá-lo no XIII CEF.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ABREU, D M; BERGAMASCHI, M G. Teoria e Prática do Mini-Handebol. Jundiaí, Paco Editorial, 2016.

ABREU, D. Os Benefícios do Mini Handebol. 2017. Acessado em 16/08/2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/320124865_OS_BENEFICIOS_DO_MINI-HANDEBOL.

ABREU, D. Os Benefícios do Mini Handebol. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/320124865_OS_BENEFICIOS_DO_MINI-HANDEBOL.

Acesso em: 12 jun. 2024.

CASAGRANDE, C. G. Ensino e aprendizagem dos esportes coletivos: análise dos métodos de ensino na cidade de Uberlândia-MG. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberlândia, 2012.

EUROPEAN HANDBALL FEDERATION; International Handball Federation. Minihandball. Vienna, 1994.

GRECO, J. P.; BENDA, N. R. Iniciação esportiva universal: 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

JANUSZ, C.; LASIERRA, G. El balonmano: Técnica, Táctica y Entrenamiento. Barcelona Paidotribo, 1993.

ULRICH, D. A. Test of gross motor development. 2 ed. Austin, Editora ProEd, 2000

Área Temática: Licenciatura

EXPLORANDO AS POTENCIALIDADES DO POLO AQUÁTICO NO AMBIENTE ESCOLAR

Thamyres da Silva dos Santos Cardoso, Brenda Guimarães Ramos, Luiz Henrique Nobile Rosa, Marianne Valentim da Silva, Maycon Visu, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Potencialidade, Polo Aquático, ambiente escolar.

Introdução: O Polo Aquático é um esporte coletivo praticado na água em que duas equipes buscam fazer a maior quantidade de gols, essa modalidade surgiu na Inglaterra em meados do século XIX e faz parte dos Jogos Olímpicos desde 1900, é importante sublinhar a necessidade e a pertinência dos estudantes do país terem a oportunidade de experimentar práticas corporais no meio líquido, dado seu inegável valor para a segurança pessoal e seu potencial de fruição durante o lazer. O Polo Aquático é uma das práticas centradas na ambientação dos estudantes ao meio líquido que permitem aprender, entre outros movimentos básicos, o controle da respiração, a flutuação em equilíbrio, a imersão e os deslocamentos na água (Brasil, 2018). Incluir o Polo Aquático nas aulas de Educação Física oferece aos alunos a oportunidade de explorar um esporte menos comum, promovendo a prática esportiva, o trabalho em equipe e a cooperação. Recomenda-se ensinar os fundamentos do Polo Aquático durante as aulas, além de incentivar a participação em clubes escolares e competições interclasses. Palestras, campanhas de conscientização e parcerias com clubes locais podem enriquecer ainda mais a experiência dos alunos. É essencial adaptar essas iniciativas à realidade da escola para garantir uma experiência positiva e inclusiva com o Polo Aquático. A prática do Polo Aquático dentro do ambiente escolar é vantajosa, pois promove o desenvolvimento integral dos alunos. Contribui para a aptidão física, desenvolve uma maior segurança no meio aquático e favorece habilidades motoras específicas, como o controle da respiração e a coordenação motora. Além disso, promove o comportamento social, incentivando o trabalho em equipe e a disciplina. Ao proporcionar um ambiente de aprendizado diferente e desafiador, esta modalidade aquática estimula o desenvolvimento cognitivo, melhorando o pensamento estratégico e a concentração. Portanto, a inclusão do Polo Aquático no currículo escolar de Educação Física oferece aos alunos uma oportunidade valiosa de crescimento pessoal e coletivo, alinhando-se aos objetivos educacionais de formar cidadãos conscientes e saudáveis (Castelli, 2022). **Objetivo:** Explorar o potencial do Polo Aquático no ambiente escolar e os benefícios promovidos aos alunos como, a introdução ao meio líquido e os fatores de adaptabilidade e desenvolvimento de forma ampla e geral produzidas por esse contato (Fernandes;Costa, 2006). **Métodos:** A introdução do Polo Aquático no ambiente escolar consiste em três etapas principais. Primeiramente fornece uma breve introdução ao esporte, abordando sua história, regras e importância como esporte olímpico. Recursos visuais, como vídeos e animações, serão utilizados para explicar conceitos-chave do Polo Aquático. Além disso, projetos de pesquisas criativas serão atribuídos aos alunos, incentivando-os a apresentarem, de forma criativa, suas descobertas sobre o esporte. Proporcionar uma experiência educativa completa e envolvente, promovendo o aprendizado do Polo Aquático de maneira eficaz e estimulante. (Vasques, 2023). **Resultados esperados:** A introdução do Polo Aquático no ambiente escolar visa explorar suas potencialidades de forma abrangente. Ao incorporar esse esporte, a escola não apenas diversifica suas opções de atividades físicas, mas também promove um ambiente inclusivo e aberto a novas experiências educacionais. Isso pode fortalecer a imagem da escola como um local que valoriza a saúde e o



bem-estar dos alunos, oferecendo oportunidades adicionais para o desenvolvimento de habilidades aquáticas e sociais. Além disso, a introdução do Polo Aquático pode estabelecer conexões mais profundas com a comunidade local, através de parcerias com clubes esportivos e outras organizações, enriquecendo assim o ambiente escolar com iniciativas colaborativas e integradoras.

Agradecimentos:

Agradecemos a todos os que tornaram o XIII Congresso de Educação Física possível. Ao nosso orientador e principalmente à UENP pela oportunidade.

Referências:

CASTELLI, Darla M. Physical Activity, Fitness, and Cognitive Function in Children and Adolescents. *In: Sport and Fitness in Children and Adolescents-A Multidimensional View. IntechOpen, 2022.*

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

FERNANDES, Josiane Regina Pejon; COSTA, Paula Hentschel Lobo Da. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 20, n. 1, p. 5–14, 2006.

VASQUES, Dieisson. Polo Aquático: fundamentos e proposta de ensino. Editora Dialética, 2023.

Área Temática: Licenciatura

HANDEBOL IMPORTANTE PRÁTICA NAS ESCOLAS

Carlos Eduardo Proencio Polis, Silvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Handebol, Educação Física, Escolas.

Introdução: O Handebol surgiu na Europa no início do século XX, ganhou renome mundialmente, com torneios internacionais de alto nível e uma grande base de fãs. De acordo com Joaquim (2011) a escola, atualmente, é o principal meio de iniciação para muitos alunos no esporte em especial o Handebol. Segundo Reverdito *et al* (2007) os alunos procuram satisfazer o mundo essencial. Conforme dito por Triches *et al* (2010), o campo pedagógico do esporte além de ampliar o campo experimental do aluno, cria obrigações, estimula a personalidade cognitiva e física, e oferece chances reais de integração social e, o Handebol que está incluído neste processo pode servir como um instrumento positivo dentro deste contexto importante para a área da Educação Física escolar. Além do mais o Handebol pode ser uma plataforma para fortalecer princípios como disciplina, perseverança e autoconfiança e os alunos aprenderem a lidar com vitórias e derrotas com dignidade, formando uma base inabalável para o crescimento pessoal e emocional. Neste sentido, foi elaborado este projeto, para apresentar o Handebol nas escolas de Jacarezinho e região próximas à UENP. **Objetivo:** Oferecer o Handebol nas escolas como mecanismo educacional evidenciando seus benefícios físicos, cognitivos, sociais e emocionais para o desenvolvimento pessoal dos alunos. **Métodos:** Atualmente o nível de conhecimento do Handebol em escolas são limitados à poucas aulas de Educação Física. Subentende-se que cabe a escola a função de transmitir o conhecimento da modalidade ao estudante, por meio de aulas de Educação física, especialmente os aspectos teóricos que passa por conceito básicos de regras, táticas e a história. Para o desenvolvimento deste estudo será projetado um questionário para detalhar o conhecimento dos alunos sobre o Handebol, suas regras, técnicas e explicar os princípios básicos do jogo além de, realizar intervenções em uma escola, para evidenciar a prática do Handebol com jogos adaptados, até chegar ao esporte completo, com práticas relacionadas às habilidades básicas com bola, capacidades coordenativas, e jogos situacionais, sempre de forma lúdica. Posteriormente fundamentos e técnicos, táticas individuais e coletivas serão apresentadas segundo o desenvolvimento das turmas, sob a percepção dos acadêmicos nas intervenções. **Resultados esperados:** Espera-se evidenciar a relevância do Handebol como uma modalidade que auxilia no aperfeiçoamento físico, com o desenvolvendo da aptidão física, além de, ajudar no desenvolvimento cognitivo do aluno, em tomadas de decisões rápidas e estratégicas durante o desenrolar de uma partida do esporte, ademais que o Handebol seja uma prática esportiva que colabore para o desenvolvimento pessoal do estudante e que ele descubra uma capacidade e o encoraje a participar de competições de Handebol no ambiente escolar.

Agradecimentos: Agradeço a Universidade Estadual do Norte do Paraná e ao Professor Walcir Ferreira Lima.

Referências:

JOAQUIM, m. h. O Conhecimento do Handebol na Escola e no Treinamento. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense Criciúma, UNESC, 2011.

REVERDITO, r. s.; scaglia, a. j. A gestão do processo organizacional do jogo: uma proposta metodológica para o ensino dos jogos coletivos. **Motriz**, Rio Claro, v.13 n.1 p.51- 63, jan./mar. 2007.

TRICHÊS, p. b m.; Trichês, j. r. Handebol: importância do esporte na escola. *Lecturas Educación Física y Deportes*, Año 15, Nº 148, 2010

Área Temática: Licenciatura

HANDKIDS: HANDEBOL ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS

Karina Buzzette Alves, Juan Felipe Frigo Tonon, Gabriele Theodoro Rosa, Julia Costa Rufino,
Barbara Barreto Vieira Domingues da Silva, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Evolução, Fundamentos Básicos, Prática Esportiva.

Introdução: O desenvolvimento motor é considerado como um processo sequencial, contínuo e relacionado à idade cronológica, pelo qual o ser humano adquire uma enorme quantidade de habilidades motoras, as quais progridem de movimentos simples e desorganizados para a execução de habilidades motoras altamente organizadas e complexas (Haywood KM, 2004). Para a maioria dos pais, a prática esportiva é uma necessidade; um estudo francês sobre este tema revela que 95% dos pais estão a favor da prática esportiva de seus filhos e 86% pensam que estas atividades são tão importantes quanto as intelectuais. (Danse e Lambert. em Durand, 1988). Segundo Gallahue & Ozmun (2001), a iniciação esportiva deve ocorrer aos 7 anos, já para Ferraz (2002), deve ser entre 10 e 12 anos. Sendo assim, a questão da introdução precoce do esporte na vida da criança é algo que traz diversas contraposições. A partir disso, tomamos o Handebol como objeto de estudo, por ser um esporte fácil de ensinar e aprender, por chamar a atenção das crianças e trabalhar além do desenvolvimento motor as habilidades básicas, como por exemplo correr, saltar, arremessar e driblar. O Handebol é um esporte coletivo, que ajuda as crianças e adolescentes a aprenderem a interagir com os colegas de equipe, a respeitar regras e os treinadores, e a importância do trabalho em conjunto para alcançar objetivos (Correia, 2022). O projeto “**HANDKIDS: HANDEBOL ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS**”, foi elaborado de acordo com estas potencialidades para o desenvolvimento de crianças e, inicialmente será executado em Palmital-SP, no Colégio Apogeu-COC. **Objetivo:** Avaliar a influência do Handebol no desenvolvimento motor e na vida das crianças do Colégio Apogeu-COC em Palmital-SP. **Métodos:** A amostra consiste em 6 crianças praticantes de Handebol e 6 não praticantes que estudam no colégio, a fim de identificar se o esporte influenciará de maneira negativa ou positiva na vida desses indivíduos. O projeto irá consistir em 3 aulas semanais de 50 minutos cada, por 6 meses, no período da tarde, onde serão trabalhadas brincadeiras para que as habilidades motoras sejam desenvolvidas de maneira lúdica, assim, tornará o processo divertido, fácil de ser aplicado e objetivo. Pensando nas condições de cada um dos alunos, foi planejado uma aula avaliativa, para que pudesse ser observado a dificuldade de cada um deles, por meio da Prova de Avaliação Psicomotora, desenvolvida por Oliveira (2014), que irá fornecer pistas que detectam e diagnosticam crianças com dificuldades motoras. Algumas das brincadeiras que serão realizadas no projeto será: 1) Beisebol adaptado: Para desenvolver a agilidade e o trabalho em equipe. Consiste em duas equipes, uma em cada metade da quadra, e bases delimitadas no chão. A equipe 1 receberá a bola e deve chutá-la o mais forte possível, e correr para passar pelo máximo de bases que conseguir, enquanto a equipe 2 deverá tentar pegá-la queimar os participantes que estão passando pelas bases, porém só será queimado aquele que estiver FORA da base, após isso inverte as equipes, a equipe 1 queima e equipe 2 passa pelas bases. 2) Vampirinho, vampirão: Para desenvolver a coordenação motora com a bola, a coletividade e trabalhar também com o treinamento de goleiros. A brincadeira começará com 3 ou 4 alunos no gol de costas para os outros alunos, e o objetivo é que eles defendam os cones



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

pequenos que estão no chão, os demais alunos estarão posicionados um ao lado do outro mais ou menos no meio da quadra com algumas bolas em mãos. Os alunos devem gritar a seguinte frase: "Vampirinho, vampirão que horas são?" Os goleiros devem escolher a hora, e essa hora significará a quantidade de passos que os outros alunos devem dar em direção ao gol. Quando os goleiros disserem "meia noite", eles deverão se virar de frente para os demais alunos que terão que trocar passes com os colegas que estão ao seu lado para poderem lançar a bola nos cones, todos ao mesmo tempo, e os goleiros deverão defender esses cones, portanto cabe a eles decidirem se o ataque será perto ou longe, a partir das horas escolhidas por eles. Após 3 meses de projeto será realizado novamente a Prova de Avaliação Psicomotora, para analisar se o projeto trará resultados negativos ou positivos para as crianças. **Resultados esperados:** Alcançar melhorias no desenvolvimento motor das crianças e possibilitar uma vida melhor a elas.

Agradecimentos: Agradeço primeiramente a Deus pelas nossas vidas e por essa oportunidade de aprendizagem, agradeço também ao professor Walcir Ferreira Lima, por ter sido nosso orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade, a todos os meus colegas pela contribuição no trabalho e a Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- DURAND, M. El niño y el deporte. Barcelona; Ediciones Paidós, (1988).
- FERRAZ, O. L. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. In: DE ROSE Jr., D. (Org.). Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GALLAHUE D.L.; OZMUN J.C.; GOODWAY, J.D. Compreendendo o Desenvolvimento Motor, 7^oed., Porto Alegre: Artmed, 2013.
- HAYWOOD KM, GETCHELL N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. 3^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2004, 344p.



Área Temática: Licenciatura

HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA ADOLESCENTES

Fagner Fernandes da Cunha, Gabriel Lima, João Vitor Ferreira da Silva,
Hebran Esteves, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Hidroginástica; Bem-Estar Psicológico; Socialização.

Introdução: A Hidroginástica é uma atividade física realizada na água, caracterizada por movimentos aeróbicos e de resistência, que oferecem benefícios tanto físicos quanto psicológicos. Sendo tradicionalmente associada a idosos, a Hidroginástica também pode ser uma excelente opção para adolescentes, contribuindo para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento social, em vista que a adolescência é uma fase crítica do desenvolvimento humano, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais (RODRIGUES, 2012). "A prática de atividades aquáticas é extremamente benéfica para a saúde cardiovascular e musculoesquelética, além de proporcionar uma sensação de bem-estar e relaxamento" (CORREIA, 2009). "A Hidroginástica, por ser uma atividade de baixo impacto, é particularmente indicada para adolescentes, pois reduz o risco de lesões enquanto melhora a força muscular e a resistência" (CORREIA, 2009). Além do mais, os praticantes de Hidroginástica têm a tendência à elevação da autoestima, alívio dos níveis de stress, maior disposição para enfrentar as atividades cotidianas, entre outros (TAHARA, 2006). Portanto, esse projeto visa incentivar a prática da Hidroginástica entre jovens e adolescentes, e evidenciar os benefícios que ela traz para o público. **Objetivo:** Incentivar a prática de Hidroginástica entre adolescentes do Colégio Estadual Luiz Setti em Jacarezinho-PR, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais, além de avaliar a melhoria na aptidão física e analisar o impacto que essa atividade pode ter no bem-estar psicológico dos participantes. **Métodos:** O estudo será de natureza exploratória e descritiva, utilizando métodos qualitativos para a coleta e análise dos dados. A população-alvo será formada por adolescentes com idades entre 12 e 18 anos estudantes do Colégio Estadual Luiz Setti em Jacarezinho-PR. A amostra será composta por 30 adolescentes que participarão de sessões de Hidroginástica durante um período de 3 meses. As sessões de Hidroginástica serão realizadas três vezes por semana, com duração de 45 minutos cada. Serão realizadas avaliações físicas no início e no final do período de intervenção, incluindo testes de resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade, além da observação na melhora da desenvoltura dos alunos nas aulas na piscina. Antes e após o período de intervenção, serão aplicados questionários para avaliação do bem-estar psicológico e a socialização. Serão realizadas entrevistas com os participantes para obter feedback qualitativo sobre a experiência. Os dados qualitativos serão analisados através de análise de conteúdo, buscando identificar temas e padrões recorrentes. **Resultados esperados:** Espera-se que este estudo contribua para uma melhor compreensão dos benefícios da Hidroginástica para adolescentes, levando em consideração que ela traz benefícios tanto físicos quanto sociais, incentivando a adoção dessa prática como uma opção saudável e divertida para a promoção da saúde física e mental nesta faixa etária.

Agradecimentos: Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão a todos que contribuíram para o desenvolvimento e planejamento deste projeto. Agradecemos aos professores e coordenadores da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pelo apoio, orientação e incentivo ao longo de todas as etapas.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

RODRIGUES, M. R. V. Efeitos de um programa de hidroginástica na composição corporal e no desenvolvimento da resistência da força muscular e da flexibilidade de adolescentes e jovens adultos. 2012. 80 p. Dissertação (Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens) -Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2012.

CORREIA, R. de A. Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos. 2009. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2009

TAHARA, A.K; SANTIAGO, D.R.P; TAHARA, A.K. As Atividades Aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. efdeportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 11, n.103, 2006.



Área Temática: Licenciatura

IMPACTO DE UM PROJETO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE BASQUETEBOL NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maycon Visu, Gustavo Dias, Silvia Bandeira da Silva Lima, Flavia Évelin Bandeira Lima, Maria Fernanda Oliveira Budel, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Destreza Motora; Basquetebol; Iniciação Esportiva.

Introdução: Projeto do *Grupo de Estudo em Desenvolvimento Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES)*, existe uma iniciativa integrada que oferece diversas modalidades esportivas para a comunidade, com crianças a partir dos 3 anos de idade. No projeto de extensão *Esporte na UENP para crianças e adolescentes*, as atividades são estruturadas com planos de aula diários, focando em fundamentos específicos de cada modalidade e utilizando atividades globais e situacionais para promover um desenvolvimento abrangente dos alunos. O Basquetebol é uma destas modalidades esportivas ofertada no projeto. As atividades são estruturadas com planos de aula diários, focando em fundamentos e táticas específicas do esporte, as aulas são projetadas para promover o desenvolvimento técnico e tático dos alunos de maneira lúdica e divertida. A iniciação é adaptada às diferentes faixas etárias, garantindo que cada grupo receba instrução adequada ao seu nível de habilidade e desenvolvimento. (Ferreira, 2001) Os benefícios observados neste projeto incluem melhorias significativas nos aspectos social, biológico, psicológico, afetivo e motor dos alunos, além de oferecer aos acadêmicos uma valiosa experiência prática, permitindo-lhes interagir com crianças de 5 a 15 anos e superar barreiras como timidez e falta de conhecimento específico. Entre as modalidades oferecidas, destaca-se o Basquetebol, com aulas planejadas para desenvolver habilidades como dribles, passes, lançamentos (arremessos) e estratégias de jogo. Utilizando uma abordagem que integra atividades gerais e situacionais, as aulas são concebidas para fomentar o desenvolvimento técnico e tático dos alunos de forma lúdica e envolvente, adaptando-se às diferentes faixas etárias. **Objetivo:** Analisar o impacto da iniciação esportiva específica do Basquetebol tanto no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, como no desenvolvimento positivo dos acadêmicos envolvidos no projeto. **Métodos:** Para avaliar os resultados em crianças e adolescentes, foram utilizados os testes PROESP-BR (Gaya, et al., 2012) e The Movement Assessment Battery for Children—Second Edition (MABC-2) (Brown; Lalor, 2009). Os planos de aula são elaborados com um planejamento trimestral, focando em fundamentos específicos do Basquetebol e utilizando atividades globais e situacionais para promover o melhor desenvolvimento dos alunos. Serão incluídas todas as crianças e adolescentes de ambos os sexos, entre três e 17 anos de idade, excluindo aqueles sem o consentimento dos pais. Informações serão coletadas por meio de questionários com os pais, abordando preferências, motivação e expectativas, entrevistas para fornecer insights sobre desafios e adaptações necessárias, observações diretas para registrar desempenho, interações sociais e engajamento, e registros institucionais para coletar dados sobre frequência e avaliações de desempenho. Trabalhos científicos serão realizados com os dados coletados.

Resultados Esperados: Com base nos métodos detalhados, espera-se que o projeto promova melhorias significativas no desenvolvimento motor, físico, social, psicológico e afetivo das crianças



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

e adolescentes participantes (Gallahue, 2005). Utilizando os testes PROESP-BR (GAYA, Adroaldo et al., 2012) e MABC-2 (BROWN, Ted; LALOR, Aislinn, 2009), os alunos devem apresentar progressos na coordenação motora e nas habilidades específicas do Basquetebol. Os planos de aula são elaborados trimestralmente, focando em fundamentos específicos e utilizando atividades globais e situacionais para criar um ambiente inclusivo e cooperativo, melhorando a autoestima, a autoconfiança e as habilidades sociais dos participantes. Para os acadêmicos de Educação Física, o projeto oferece uma experiência prática valiosa, ajudando-os a superar barreiras como timidez e falta de conhecimentos específicos, além de adquirir habilidades pedagógicas e práticas de ensino, contribuindo significativamente para sua formação profissional. A comunidade será beneficiada pela inclusão social e pela promoção de hábitos de vida saudáveis, atendendo crianças a partir dos 3 anos e incentivando a interação e o desenvolvimento juvenil. Informações detalhadas serão coletadas por meio de questionários, entrevistas, observações diretas e registros institucionais para avaliar o impacto do projeto e orientar futuras melhorias. Trabalhos científicos serão realizados com os dados coletados.

Agradecimentos: Universidade Estadual do Norte do Paraná, aos professores e orientador e a Fundação Araucária.

Referências:

GAYA, Anelise Reis *et al.* Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br: Manual de medidas, testes e avaliações. 2021.

BROWN, Ted; LALOR, Aislinn. The movement assessment battery for children—second edition (MABC-2): a review and critique. **Physical & occupational therapy in pediatrics**, v. 29, n. 1, p. 86-103, 2009.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos. AMGH Editora, 2013.

FERREIRA, Henrique Barcelos. Iniciação esportiva: uma abordagem pedagógica sobre o processo de ensino-aprendizagem no basquetebol. 2001. Tese de Doutorado.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

IMPACTO DO CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Sofia dos Santos Alves, Maria Paula Leite Carvalho, Giulia Capasso e Silva, Isadora Dalva Raide, Heres Faria Ferreira Becker Paiva
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Lúdico, pedagógico, expressão.

Introdução: De acordo com Delmondes (2018), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), justifica a composição do item Campos de experiências, como relevante para a educação infantil, pois é a etapa da escolarização que abrange as brincadeiras, interações e o lúdico, assegurando-lhes assim seis direitos de aprendizagem: conviver, brincar, participar, explorar, expressar-se e conhecer-se. A criança utiliza seu corpo e o movimento como forma para interagir com outras crianças e com o meio, produzindo culturas. Essas culturas estão embasadas em valores como a ludicidade, a criatividade nas suas experiências de movimento (Sayão, 2002). A criança deve ser compreendida como um sujeito livre e autônomo, como uma totalidade, ou seja, como um sujeito com experiências determinadas de forma específica e biográfica, que está sempre ligada a um contexto sociocultural existente (Baecker, 2001). Os Campos de experiências orientados pela BNCC, enfatizam noções, habilidades, atitudes, valores e afetos que as crianças devem desenvolver dos 0 aos 6 anos, e buscam garantir os direitos de aprendizagem. Ou seja, o conhecimento ocorre com a experiência que cada criança vivencia no ambiente escolar. Estão organizados de forma a apoiar o professor no planejamento de sua prática intencional. São as situações e experiências concretas da vida infantil (GOIÁS, 2019). **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é explorar a importância dos Campos de Experiências na Educação Infantil, conforme estabelecido pela BNCC. **Métodos:** O presente estudo surgiu a fim de analisar e discutir a eficácia de um plano de aula sobre o campo de experiência: Corpo, Gestos e Movimentos. Essa aula buscou promover o desenvolvimento motor, a consciência corporal, a expressividade e a interação social das crianças da Educação Infantil, com idades entre 4 a 6 anos. Esta aula propõe uma sequência de atividades para aulas de Educação Física. Inicia-se com a atividade "Bolinhas de Sabão", na qual as crianças devem estourar bolhas de sabão utilizando diferentes partes do corpo (mãos, pés, cabeça). (15 minutos). Para "Bola ao Alvo", as crianças lançam bolas na tentativa de acertar alvos determinados pela professora. (20 minutos). Por fim, "Parada Congelada", na qual as crianças dançam ao som de música e devem congelar na posição quando a música parar. (10 minutos). Essa aula utilizará como ferramenta metodológica a roda de conversa e como instrumento de avaliação, a observação direta, além do registro do desenvolvimento dos alunos, nos planos de aulas. Os recursos materiais utilizados para esta aula serão bambolês, bolinhas de sabão, bolinhas de plástico e fita adesiva. **Resultados Esperados:** A partir dessa aula, os alunos deverão demonstrar habilidades de controle e adequação do uso de seu corpo através de brincadeiras, escuta, atividades artísticas, coordenação motora e desenvolvimento da lateralidade.

Agradecimentos: Agradeço a Universidade Estadual do Norte do Paraná por proporcionar o envolvimento e desenvolvimento da produção científica durante a jornada acadêmica e a todos que fizeram parte desse trabalho.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

DELMONDES, Marina de Oliveira; Silva Tamili Mardegan da. Os “campos de experiências” na base nacional comum curricular: Do positivismo às invenções cotidianas. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFPI**. Ano 23, n. 38, jan./jul. 2018 | ISSN 2526-8449

SAYÃO, Deborah Thomé. Infância, prática de ensino de Educação Física e Educação Infantil. Educação do corpo e formação de professores: reflexões sobre a prática de ensino de Educação Física. Florianópolis: Ed. da UFSC, p. 45-64, 2002.

BAECKER, Ingrid Marianne. Vivência de movimento e Educação Física. Seminário Municipal de Lazer, Esporte e Educação Física Escolar. **Santa Maria: RS. Anais**. Santa Maria: Secretaria Municipal de Educação, 2001.

GOIÁS. Secretária Municipal de Educação, Cultura e Desporto de Aragarças. Proposta Pedagógica para a Educação Básica – Aragarças-GO Educação Infantil - Ensino Fundamental: Textos Introdutórios Sistema Municipal de Ensino de Aragarças – GO-2019

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

Área Temática: Licenciatura

IMPACTO DOS CAMPOS DE EXPERIÊNCIA “O EU, O OUTRO E O NÓS” E “CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS” NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Gabriel Vinicius De Lima, Luiz Henrique Nobile Rosa, Maycon Visu, Matheus Magalhães, Hebran Cabral Esteves, Heres Faria Ferreira Becker Paiva
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Metodologia, Educação Infantil, Escola.

Introdução: A Educação Infantil é obrigatória para as crianças de 4 e 5 anos com a Emenda Constitucional nº 59/2009, que determina a obrigatoriedade da Educação Básica dos 4 aos 17 anos. Essa extensão da obrigatoriedade foi incluída na LDB em 2013, consagrando plenamente a obrigatoriedade de matrícula de todas as crianças de 4 e 5 anos em instituições de Educação Infantil. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) estabelece cinco Campos de Experiência para a Educação Infantil, que indicam quais são as experiências fundamentais para que a criança aprenda e se desenvolva (Pereira, 2020). No campo “O eu, o outro e o nós”, é na interação com os pares e com adultos que as crianças vão constituindo um modo próprio de agir, sentir e pensar e vão descobrindo que existem outros modos de vida, pessoas diferentes, com outros pontos de vista. Nessas experiências, elas podem ampliar o modo de perceber a si mesmas e ao outro, valorizar sua identidade, respeitar os outros e reconhecer as diferenças que nos constituem como seres humanos (BRASIL, 2018). No campo “Corpo, gestos e movimentos”, é com o corpo (por meio dos sentidos, gestos, movimentos impulsivos ou intencionais, coordenados ou espontâneos) que as crianças, desde cedo, exploram o mundo, o espaço e os objetos do seu entorno, estabelecem relações, expressam-se, brincam e produzem conhecimentos sobre si, sobre o outro, sobre o universo social e cultural, tornando-se, progressivamente, conscientes dessa corporeidade (BRASIL, 2018). Destarte, a BNCC utiliza os Campos para criarem um ambiente onde as crianças criem noções, habilidades, atitudes, valores, afetos e desenvolvam-se apropriadamente na faixa etária de 0 a 5 anos e buscam garantir os direitos de aprendizagem dos bebês e crianças pequenas. Ou seja, o conhecimento vem com a experiência que cada criança vai viver no ambiente escolar (Coelho; Dos Santos, 2024). **Objetivo:** Investigar o impacto dos Campos de Experiência "O Eu, O Outro e O Nós" e "Corpo, Gestos e Movimentos" nas aulas de Educação Física da Educação Infantil, analisando como essas práticas contribuem para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo a interação social, o reconhecimento das diferenças e a consciência corporal. **Métodos:** A pesquisa será desenvolvida através de um estudo de caso em uma instituição de Educação Infantil, utilizando metodologias como observação participante das aulas de Educação Física, entrevistas semiestruturadas com os professores para entender suas percepções e estratégias de ensino, análise documental dos planos de aula e documentos pedagógicos para verificar o alinhamento com a BNCC, serão utilizadas estratégias de avaliação como observação direta, registros fotográficos e vídeos e serão analisadas para saber se houve melhorias no desenvolvimento integral das crianças. **Resultados esperados:** Espera-se identificar que a aplicação dos Campos de Experiência "O Eu, O Outro e O Nós" e "Corpo, Gestos e Movimentos" nas aulas de Educação Física promove melhorias na interação social e no desenvolvimento emocional das crianças, aumento da consciência corporal e das habilidades motoras, maior



valorização das diferenças e do respeito mútuo entre as crianças, e contribuições significativas para o desenvolvimento integral conforme os objetivos da BNCC.

Agradecimentos: Agradeço à Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pelo suporte e pela oportunidade de desenvolver este estudo, bem como aos professores e alunos que participaram e contribuíram com suas experiências e conhecimentos.

Referências:

COELHO, C. A.; DOS SANTOS, J. S. **Currículo da Educação Infantil: Os Campos de Experiências e Desenvolvimento na Perspectiva das Professoras de Creches.** *Multidebates*, v. 8, n. 1, p. 150-154, 2024.

PEREIRA, F. H. **Campos de experiências e a BNCC: um olhar crítico.** *Zero-a-seis*, v. 22, n. 41, p. 73-89, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018.

Área Temática: Licenciatura

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO BASQUETEBOL NO ÂMBITO ESCOLAR

Laura Sousa, Amanda Ramos Marinho, Ana Gabriela Lucas Scoparo, Gustavo de Castro Ferreira,
Marlon Aparecido Bárbara Barbosa, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Basquetebol, escolar, desenvolvimento.

Introdução: O Basquetebol, esporte que teve origem em Massachusetts em 1891 pela inovação do professor James Naismith, é mais do que uma mera competição (VIEIRA; FREITAS, 2006). Em um contexto escolar, ele pode ser adaptado para uma abordagem lúdica que transcende o jogo (CIVITATE, 2012). Através da competição, os alunos têm a oportunidade de demonstrar valores como honestidade ou desonestidade, força ou fraqueza, respeito ou falta dele, e a capacidade de aceitar a derrota ou rejeitá-la, bem como controlar a agressividade ou exercê-la com moderação. Essa relevância educacional inspirou acadêmicos da Educação Física da UENP a desenvolver um Projeto de Basquetebol no ambiente escolar. Entretanto, desafios podem ser enfrentados para a inclusão do basquete dentro das escolas como, por exemplo, a falta de uma infraestrutura adequada com quadras e equipamentos necessários para a realização do projeto, além de profissionais capacitados. Para o sucesso do projeto é necessário o envolvimento da comunidade que é um processo contínuo que requer dedicação, paciência e adaptabilidade. É crucial garantir que o projeto não apenas atenda às necessidades da comunidade, mas também tenha o apoio e a participação ativa de seus membros, aumentando suas chances de sucesso em longo prazo.

Objetivo: Proporcionar a prática do Basquetebol nas escolas, permitindo o aprimoramento das habilidades da modalidade e desenvolvimento integral dos alunos participantes. **Métodos:** Idealização do projeto em grupo de acadêmicos; apresentação do projeto esportivo para os responsáveis da instituição de ensino Colégio Estadual Angelina Ricci Vezozzo na cidade de Cambará/PR. Visita ao local para conhecer as estruturas e materiais disponíveis para efetivação do projeto. Implementação do projeto, duas vezes na semana (terça-feira e quinta-feira) com atividades de uma hora no contraturno escolar, de uma forma que favoreçam os indivíduos em seu desempenho escolar. As atividades serão parcialmente divididas em 10 minutos de alongamentos, 10 minutos de explicações teóricas, 15 minutos de técnicas isoladas e 15 minutos de jogo coletivo e ao final 10 minutos para reflexão, discussão e sugestões dos envolvidos. Todas as atividades e interações serão adequadas a cada uma das turmas, com supervisão do docente da disciplina de Esportes I. Serão realizadas avaliações e autoavaliações periódicas sobre o desenvolvimento do projeto. A etapa seguinte será ampliar o projeto para outras escolas, com a participação de outros acadêmicos dos cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da UENP. **Resultados esperados:** Espera-se como resultado que o projeto seja aplicado nas escolas de forma eficaz com o intuito de transformar o basquetebol em uma importante parte na vida de cada estudante, despertando o interesse dos mesmos além, da integração social e do desenvolvimento pessoal por meio do basquetebol. Confiasse também que a comunidade auxilie na realização do projeto e que as escolas confiem nos profissionais e ajudem a tornar esse objetivo realidade.

Agradecimentos: Agradecemos aos alunos e aos seus pais por incentivarem a prática esportiva, a Deus, ao professor da disciplina Esportes I e à Universidade Estadual do Norte do Paraná, pela oportunidade de realizar este projeto.



Referências:

VIEIRA, Silvia; FREITAS, Armando. O que é basquete: História – Regras – Curiosidades. 1 ed. Brasil: Casa da Palavra, 2006.

CIVITATE, Hector. 505 Jogos Cooperativos e Competitivos. Editora Sprint, 4ª edição, 2012.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

INCLUSÃO DO ATLETISMO NO CONTEXTO ESCOLAR: ESTRATÉGIAS E BENEFÍCIOS A PARTIR DA OBRA “ATLETISMO NA ESCOLA”

Laura Alves Correa, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atletismo, educação física, inclusão escolar.

Introdução: A prática de atividades físicas no ambiente escolar desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos estudantes. O atletismo, em particular, oferece uma gama diversificada de modalidades que podem contribuir significativamente para a formação física, cognitiva e social dos alunos (Pereira, 2003). Mesmo sendo um conteúdo tradicional da Educação Física, o atletismo ainda é pouco trabalhado nas escolas e o que se conhece dele às vezes se restringe ao que é veiculado pela mídia (Costa; Moura, 2021). Segundo Magno (2011), o atletismo é a base inicial para o equilíbrio físico da criança e deve ser trabalhado nas escolas, uma vez que contribui para o desenvolvimento psicossocial. Nessa percepção, essa modalidade esportiva pode também ser usada como um meio para ampliar o conhecimento, socialização e ajudar os praticantes a utilizarem essa aprendizagem como opção para solucionar diversas situações cotidianas, oportunizando benefícios aprimorando habilidades para vida, tanto atlética como pessoal (Santos, 2021). A partir disso, é interessante e importante a implementação de um programa de atletismo nas escolas, fundamentado nas diretrizes e metodologias apresentadas no livro "Atletismo na Escola" (Matthiesen, 2014). Um projeto que busque integrar o atletismo de forma inclusiva, garantindo que todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas, possam participar e se beneficiar. **Objetivo:** Desenvolver e implementar um programa de atletismo inclusivo nas escolas, utilizando as metodologias sugeridas na obra "Atletismo na Escola". Busca-se promover a prática esportiva, incentivar hábitos de vida saudáveis e contribuir para o desenvolvimento global dos alunos, englobando aspectos físicos, sociais e emocionais. **Métodos:** Implementação Piloto: Será executado um programa piloto em uma escola selecionada, monitorando o engajamento dos alunos e a eficácia das atividades propostas. O projeto será direcionado a crianças do Ensino Fundamental, de 10 a 15 anos, em uma escola pública do município de Jacarezinho/PR que aceite participar do Projeto. Ocorrerá duas vezes na semana, na escola que aderir. Para iniciar o projeto, serão utilizados alguns locais como, quadra ou campo, caso a escola não possua algum desses, será improvisado no pátio ou algum lugar aberto e seguro para que as crianças possam realizar as atividades. As crianças realizaram atividades que trabalharão as suas habilidades motoras, como correr, saltar, caminhar, entre outras. Antes e após 3 meses de implementação do projeto, serão aplicados questionários orais e realizado entrevistas com alunos, questionando como o projeto ajudou na socialização e no aprendizado deles, professores, questionando como foi o desenvolvimento dos alunos na aprendizagem, na socialização e no desenvolvimento motor e, pais questionando sobre os impactos do programa e áreas de melhoria das crianças. **Resultados Esperados:** Espera-se que a implementação do programa de atletismo resulte em: aumento na participação dos alunos em atividades físicas, melhoria nos indicadores de saúde e condicionamento físico dos alunos, desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe e disciplina, maior inclusão de alunos com diferentes



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

níveis de habilidade física, feedback positivo de alunos, professores e pais sobre o impacto do programa.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

MATTHIESEN, Sara Quenzer. Atletismo na escola. 2014.

OLIVEIRA, T.; LIMA, F. A Importância do Esporte na Educação Básica. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 33, n. 3, p. 67-83, 2017.

PEREIRA, Maria Fernanda Ferreira Borges. Contributos para o estudo da realidade do desporto escolar na modalidade Atletismo para alunos com necessidades educativas especiais com deficiência mental. 2003.

RODRIGUES, L.; SANTOS, R. Benefícios do Atletismo para o Desenvolvimento Infantil. **Journal of Physical Education and Sport**, Barcelona, v. 19, n. 2, p. 234-243, 2019.

SANTOS, ALTAIR LUCAS SILVÉRIO. Os benefícios físicos da prática do atletismo, 2021. SILVA, C.; PEREIRA, M. Estratégias para a Inclusão de Alunos com Deficiências em Aulas de Educação Física. **Revista Inclusão Escolar**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 44-59, 2021.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

INCORPORANDO A GINÁSTICA ACROBÁTICA NA ESCOLA

Julia Batista da Silva, Anderson Matheus Pereira Souto, João Lucas Ademar de Freitas, Rafael Henrique de Oliveira, Reginaldo Borba Junior, Silvia Bandeira da Silva Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividade física, Ginástica Acrobática, Educação Física escolar.

Introdução: A ginástica é um conteúdo presente nos documentos norteadores desde os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), que faz parte do bloco de conteúdos: esportes, jogos e brincadeiras, lutas, danças e ginásticas (BRASIL, 1997). Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), é denominada como unidade temática e dividida em: ginástica geral, de condicionamento físico e de conscientização corporal (BRASIL, 2018). Apesar de presente nos documentos, ainda é pouco desenvolvida na escola, embora demande poucos materiais, ocasionando em baixo custo, além da possibilidade de ser realizada em diversos espaços físicos (Merida et al., 2008). Dessa forma, sua inserção no meio escolar pode contribuir para o desenvolvimento da autoconfiança e da confiança no outro, da autonomia e da cooperação entre os escolares. Pode, ainda, auxiliar no aperfeiçoamento das capacidades físicas, da noção espaço-temporal e incentiva a criatividade e a capacidade rítmica quando na elaboração de coreografias, como escreve Cisne et al. (2022).

Objetivo: Proporcionar uma atividade física estruturada através da Ginástica Acrobática no contraturno escolar para crianças dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, visando melhorar a saúde física, habilidades motoras, trabalho em equipe e o engajamento da comunidade escolar.

Métodos: Primeiramente, será realizada uma análise diagnóstica de uma escola pública dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental do município de São Pedro do Turvo, para identificar o espaço físico disponível, recursos materiais e humanos, além da receptividade da comunidade escolar. Segue-se com a formação de duas turmas, com crianças na faixa etária entre 6 e 8 anos e a outraturma entre 9 e 10 anos, para ambos os sexos, abrangendo todos os níveis de habilidades das crianças. As atividades serão realizadas 2 vezes por semana, com a duração de 1h:30min cada encontro, além de que os horários serão no contraturno escolar. Para realizar as inscrições para a participação, será necessário preencher um cadastro com as seguintes informações: nome do aluno, idade, série em que estuda, nome dos pais, número telefone para contato e residência. As aulas serão desenvolvidas abrangendo os fundamentos básicos, as progressões técnicas, atividades de alongamento e fortalecimento muscular, além de apresentações para o engajamento da comunidade escolar. Comunicação com pais e responsáveis para informar sobre objetivos, horários, benefícios esperados e resultados obtidos, promovendo engajamento e apoio das famílias. **Resultados Esperados:** Espera-se que com a inserção da Ginástica Acrobática no contraturno escolar, inclua melhorias na saúde física, como aumento de força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, além da promoção de hábitos saudáveis e prevenção da obesidade infantil. Espera-se também o desenvolvimento de habilidades motoras e maior controle corporal. O projeto deve engajar mais a comunidade escolar e os pais, tornando a escola referência em práticas da área da Educação Física.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Agradecimentos

Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

BRASIL, Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental**. Brasília, MEC/SEF. 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

CISNE, Mabel Dantas Noronha et al. O zaccarobol nas aulas de educação física escolar: uma experiência com alunos do ensino fundamental. **Research, Society and Development**, v. 11, n.16, p. e394111638259-e394111638259, 2022.

MERIDA, Fernanda; NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MERIDA, Marcos. Redescobrimo a Ginástica Acrobática. **Movimento**. v. 14, n. 2, p.155-180, 2008.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

INTEGRAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: EXPLORANDO OS CAMPOS DE EXPERIÊNCIA "O EU, O OUTRO E NÓS"

Luana Braz dos Santos Silva, Diego Fernandes da Silva, Jessica Fernanda Soledade dos Santos, Otávio Moraes Vieira, Héres Faria Ferreira Becker Paiva
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Integração, Educação Física, Educação Infantil, Campos de Experiência.

Introdução: A Educação Física tem um papel fundamental na educação infantil, contribuindo não apenas para o desenvolvimento motor das crianças, mas também para seu crescimento social e emocional. Segundo o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (Brasil, 1998), a educação infantil deve proporcionar o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social. Dentro desse contexto, os Campos de Experiência propostos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) são essenciais para a formação completa das crianças. O campo "O eu, o Outro e Nós" (Brasil, 2017), destaca a importância de desenvolver a identidade pessoal, a convivência e a valorização das diferenças, elementos que podem ser eficazmente trabalhados através da Educação Física. A prática da Educação Física na educação infantil deve ir além dos aspectos puramente físicos, incluindo atividades que promovam a interação social, a cooperação e o respeito mútuo. Estudos mostram que a integração de atividades físicas com objetivos sociais e emocionais podem melhorar significativamente a socialização e a autoestima das crianças (Tani et al., 1988). Portanto, este projeto visa explorar como a Educação Física pode ser utilizada como uma ferramenta para desenvolver os campos de experiência "O eu, o Outro e Nós", contribuindo para a formação integral das crianças. **Objetivo:** Integrar a Educação Física na educação infantil, com o campo de experiência "O eu, o Outro e Nós", conforme definidos pela BNCC. **Métodos:** Serão selecionadas atividades físicas que incentivem a cooperação, o respeito às diferenças, e a construção de identidade e autonomia. Professores de Educação Física e educadores infantis participarão de workshops e sessões de treinamento. Durante seis meses, serão realizadas sessões semanais de Educação Física de 45 minutos a 1 hora. As atividades serão conduzidas por professores de Educação Física em colaboração com educadores infantis, com discussões e reflexões após cada sessão para reforçar os aprendizados sociais e emocionais. Professores e pesquisadores observarão as sessões e manterão diários de campo. Questionários e entrevistas serão aplicados a professores, crianças e pais para coletar feedback. Relatórios mensais e uma avaliação final medirão os resultados em termos de desenvolvimento social, emocional e motor das crianças. **Resultados esperados:** Espera-se que, ao final do projeto, as crianças apresentem melhorias significativas em sua capacidade de interação social, aumento na autoestima e maior respeito pelas diferenças individuais. A integração da Educação Física com os campos de experiência "O eu, o Outro e Nós" deverá proporcionar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e colaborativo, contribuindo para o desenvolvimento integral das crianças.

Agradecimentos:

Agradecemos a todos que tornaram o XIII Congresso de Educação Física possível. A nossa orientadora Professora Dra Héres Faria Ferreira Becker Paiva e principalmente à UENP pela oportunidade.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017.

TANI, G.; MANOEL, E. J.; KOKUBUN, E.; PROENÇA, J. E. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

JOGOS E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES MOTORAS NA ÁGUA: UM PROJETO PARA CRIANÇAS

Fernando Henrique de Freitas Januário, João Pedro Antunes de Andrade,
Ricardo Henrique de Oliveira, Pedro Lucas Pimentel Quadros de Oliveira,
Elton dos Santos Queiroz, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Aptidão física, exercícios aquáticos, infanto-juvenil

Introdução: O desenvolvimento motor durante a infância é um processo imprescindível e fundamental, que pode interferir diretamente, tanto no futuro dessas crianças, quanto em sua qualidade de vida e desenvolvimento geral (Xavier Filho; Manoel, 2002). Para os autores Martins, Marinho e Costa (2015), a hidroginástica e outros exercícios aquáticos, com devida supervisão de profissionais da área de educação física, oferecem um ambiente seguro e estimulante para o desenvolvimento infanto-juvenil, proporcionando, como exemplo, o desenvolvimento de diversos componentes da aptidão física, habilidades motoras, cognitivas e sociais. Desta forma, é proposto um estudo para explorar as mudanças e adaptações que a prática de exercícios físicos aquáticos podem ocasionar no desenvolvimento de habilidades motoras infantis, semelhante ao abordado no estudo de Xavier Filho; Manoel, 2002. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é avaliar o impacto de um programa e/ou projeto objetivo, programado, sistemático e periodizado de atividades aquáticas, de forma lúdica e dinâmica, no que diz respeito ao desenvolvimento motor de crianças que estão em fase de crescimento. **Métodos:** Esta é uma pesquisa com abordagem quali-quantitativa, com observação direta perante o desenvolvimento motor. A amostra se constituirá por 20 crianças de ambos os sexos, com idade de 8 a 11 anos, moradores do município de Jacarezinho/Paraná. Para tanto, será utilizada uma programação de métodos lúdicos, contando com jogos e brincadeiras de alta dinamicidade à fim de manter o engajamento e a participação das crianças. Será, inicialmente, um projeto com duração de 45 dias, com 3 aulas práticas semanais, sendo administradas pelos métodos analítico-sintético, global-funcional e situacional. Ao decorrer do projeto, o volume e a intensidade das atividades serão observadas e trabalhadas conforme os resultados esperados aconteçam. Para avaliação serão utilizados, além da observação precisa por parte dos profissionais envolvidos, questionários orais e escritos, para determinar os resultados da pesquisa. **Resultados Esperados:** São esperados resultados que apresentem uma melhora geral e significativa nas crianças, tanto no aspecto físico, em particular nas aptidões físicas e habilidades motoras, quanto nos aspectos psíquicos e sociais, em razão dos jogos e brincadeiras, já que visam a sociabilidade, o prazer e a diversão dos envolvidos, e sobretudo a participação ativa dos mesmos.

Agradecimentos:

Agradecemos desde já, a Universidade Estadual do Norte do Paraná pelo espaço cedido para a realização deste projeto, aos professores colaboradores, em especial ao professor da disciplina “Atividades Aquáticas” Walcir Ferreira Lima pela orientação.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Referências:

XAVIER FILHO, E.; MANOEL, E.J. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da Natação. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília. v. 10, n. 2, p. 85-94, 2002.

MARTINS, V.; SILVA, A. J.; MARINHO, D. A.; COSTA, A. M. Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. **Rev. Motricidade.** v. 11, n. 1, p. 87-97, 2015.

Área Temática: Licenciatura

LUTAS COMO CONTEÚDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DA VISÃO DO DOCENTE A UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM O KARATÊ NA PERSPECTIVA DA TEORIA BIOECOLÓGICA DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Wagner Aparecido Bento, Milton Vieira do Prado Junior
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Câmpus Bauru - SP.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Karatê, TBDH.

Introdução: O ensino do conteúdo das Lutas na escola, ainda parece representar um desafio a ser superado pelos professores de Educação Física (Costa et al., 2019). Percebe-se que, é pouco comum observar práticas pedagógicas relacionadas ao ensino das lutas e artes marciais nas aulas da disciplina. Apesar de haver recomendações curriculares que destacam a inclusão das Lutas como uma prática corporal estruturante do currículo da Educação Física, a sua inserção no cotidiano escolar é ainda introdutória, esporádica ou inexistente. Os estudos têm apontado que as Lutas estão regularmente ausente das aulas de Educação Física ou que seu ensino está baseado em teorias e práticas que pouco atendem aos objetivos da disciplina, autores como Almeida et. al (2022), Matos, et. al. (2015), Freitas (2020), abordam o tema. Segundo Rufino e Darido (2012), um dos desafios enfrentados, é fazer com que os professores compreendam que o ensino das lutas deve pautar-se sempre em procedimentos pedagógicos claros, objetivos e concretos, de uma forma lúdica. Avaliar e refletir sobre sua prática pedagógica é fundamental para avanços e melhorias no processo de ensino-aprendizagem. Urie Bronfenbrenner, criou um modelo de desenvolvimento humano denominado ‘Modelo Bioecológico’, no qual propõem que este seja estudado por meio da interação sinérgica de quatro núcleos inter-relacionados: o processo, a pessoa, o contexto e o tempo (PPCT) (Bronfenbrenner, 2011). Na ótica do modelo PPCT, neste estudo a ‘pessoa’, é o aluno que passa pelo desenvolvimento de suas potencialidades motoras, cognitivas e sociais (processo), através do ‘contexto’ escolar ao qual está inserido, em um determinado ‘tempo’ (anos finais do ensino fundamental). **Objetivo:** Analisar a partir da visão dos professores de Educação Física, como estes estão trabalhando o conteúdo Lutas nas Aulas de EFE nos anos finais do ensino fundamental. Verificar quais as dificuldades e possibilidades que estão vivenciando no contexto das aulas no desenvolvimento deste conteúdo previsto nas propostas curriculares. Propor uma proposta de intervenção pedagógica para alunos dos anos finais objetivando o ensino do Karatê por meio de uma sequência pedagógica de oito aulas de cinquenta minutos cada. Analisar o microsistema - aulas de karatê - criado na intervenção à luz da Teoria Bioecológica do desenvolvimento humano, buscando identificar na realidade do ambiente as possibilidades de vivência dos alunos e se este foi significado para os alunos. **Métodos:** Este estudo terá caráter qualitativo, e fará uso de métodos de pesquisa de forma combinada e sequenciada durante o processo de investigação, sendo: entrevista semiestruturada de acordo com técnicas apresentadas por Minayo (2010), com professores de Educação Física da Rede Pública de Ensino e da Metodologia de Pesquisa-Ação apresenta por Thiollent (1986), através da aplicação de uma proposta de intervenção pedagógica com os alunos. A pesquisa será realizada no Colégio Estadual Carolina Lupion E.F.M.N.P., situado em Carlópolis, Paraná. O público participante será Professores de Educação Física e alunos matriculados no 8º Ano, que optarem por participarem da pesquisa e que seus responsáveis tenham assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A análise



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

dos dados seguirá uma abordagem reflexiva e interpretativa a respeito das narrativas coletadas na entrevista semiestruturada e nas observações e anotações nos diários de campo, que seguirá o referencial de Bogdan e Biklen (1994), apresentado por Farias, Impolcetto, Benites (2020), fazendo uso das respectivas fases de análises que são: leitura e organização do documento, codificação e categorização dos dados obtidos para interpretação. **Resultados Esperados:** Encontrar um cenário onde o conteúdo Lutas é negligenciado pelos professores de EFE, por motivos como: falta de formação, vivência e prática com as diversas modalidades de combate e como medidas de cautela para não estimular a violência no ambiente escolar. Durante a intervenção pedagógica com os alunos, espera-se encontrar um ambiente favorável e estimulante para os alunos, por meio do conteúdo Lutas, que contribua de forma significativa com o seu desenvolvimento, através do processo de ensino aprendizagem.

Agradecimentos:

Primeiramente a Deus, meus familiares, amigos, professores e o ProEF/Unesp.

Referências

- ALMEIDA, M. O. et. al. **A prática pedagógica com as lutas na Educação Física: um retrato da formação e da realidade de professores do ensino médio do Distrito Federal.** Ver. Bras. De Ciências e Esporte. 2022. Disponível em: <https://abrir.link/YJcjt>. Acesso em: 10 de janeiro de 2024.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos.** Porto Alegre: Artmed, 2011. 310 p. ISBN 978-85-363-2615-3.
- COSTA, A. V.; LAGE, V.; SAFONS, M.; DA COSTA, F. R. **Desafios para o ensino das Lutas na escola.** Cadernos de Formação RBCE. 2019.
- FARIAS, A. N.; IMPLOCETTO, F.M.; BENITES, L. C. **Análise de dados qualitativos em um estudo sobre educação física escolar: o processo de codificação e categorização.** Rev. Pensar a Prática. V.23. [n.p.]. doi 10.5216/v2357323. 2020.
- FREITAS, W. V. C. **A ausência do ensino de lutas como conteúdo da Educação Física escolar.** Independently Published, 2020.
- MATOS, J. A. B.; HIRAMA, L. K.; GALATTI, L. R.; MONTAGNER, P. C. **A presença/ausência do conteúdo lutas na educação física escolar: identificando desafios e propondo sugestões.** Conexões, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 117-135, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i2.8640658. Disponível em: <https://abrir.link/cVNYr>. Acesso em: 09 de janeiro 2024.
- MINAYO, M. S. C. (Org); DESLANDES, S. F.; GOMES, R. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade.** Rio de Janeiro. Ed. Vozes, 2010.
- RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações.** São Paulo: Rev. bras. Educação Física Esporte. v.26. n.2, 2012.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação.** 2ªed. São Paulo. Ed. Cortez; Ed. Autores Associados, 1986.

Área Temática: Licenciatura

MINI HANDEBOL: UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Nathália de Fátima Ferreira Batistute, Henrique Aparecido Garcia, Kevin Ramos Borges, Thainá Martins Ferreira Pereira, Fernando Leonel Pelegrini, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Base Nacional Comum Curricular, Educação Física, Sequência Didática.

Introdução: O Mini Handebol é um esporte de iniciação, onde o propósito é desenvolver nas crianças na faixa de 5 a 10 anos as capacidades básicas, ou seja, capacidades físicas, motoras, cognitivas, sócio afetivas, esportivas e outras, de forma simples, adaptada, global e lúdica. Nesse viés, discorre Nazário e Vieira (2014), que "cada contexto desportivo tem exigências particulares e exige características e habilidades específicas". Semelhante às ideias de Copetti et al. (2020), esse trabalho busca apresentar o trabalho do professor de educação infantil com a iniciação ao Mini Handebol para proporcionar experiências e oportunidades apropriadas para o desenvolvimento das capacidades citadas, alinhadas aos direitos de aprendizado desenvolvimento preconizados na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017). **Objetivo:** Apresentar qualitativamente os resultados observados em uma proposta de sequência didática (SD) de introdução ao Mini Handebol: suas regras, conceitos e habilidades básicas. Sobretudo na promoção de experiências apropriadas aos direitos de aprendizado e desenvolvimento para etapa da educação infantil, expressos na BNCC, (2017). **Métodos:** Aplicaremos uma sequência didática (SD) para a educação infantil em uma pré escola, no município de Santo Antônio da Platina, Paraná, com crianças de até 5 anos e 11 meses. A SD será desenvolvida em 4 etapas: 1º Introdutória: uma atividade teórico demonstrativa do esporte, através da demonstração prática e teórica em quadra do Mini Handebol, 2º Procedimental de desenvolvimento: atividades diversas desenvolvendo com o método parcial das técnicas básicas: passe, recepção, arremesso e bloqueio; além de regras e conceitos do jogo. 3º Procedimental principal: realização de jogos de Mini Handebol com intervenções teórico-demonstrativas; e, por último, 4º Conclusão: com jogos mais independentes, onde serão observados e avaliados formativamente quanto ao desenvolvimento dos objetivos de aprendizagem da BNCC, 2017. **Resultados Esperados:** Espera-se que ao fim da aplicação da sequência didática de Mini Handebol na escola seja possível analisar e apresentar resultados positivos quanto a eficiência dessas atividades na melhora no comportamento, nas interações, nasnoções motoras e no aprendizado, não apenas do esporte em si, mas do desenvolvimento integradlos direitos de aprendizado e desenvolvimento preconizados na BNCC 2017 para a Educação Infantil.

Agradecimentos:

A Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho, Paraná.

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em: 12 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

COPETTI, F. et.al. **Ruy Jornada Krebs: Vida e Obra de um Educador.** Revista Kinesis, [S. l.], 2020. DOI: 10.5902/2316546448480. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/48480>. Acesso em: 10 jun. 2024.

NAZARIO, P.; VIEIRA, J. L. . **O contexto esportivo no desenvolvimento motor de crianças.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano, v.16, n. 1, p. 86-95, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n1p86>. Acesso em: 10 jun. 2024.





XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

NATAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL - ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DAS CRIANÇAS

Diego Fernandes da Silva, Jessica Fernanda Soledade dos Santos, Luana Braz dos Santos Silva, Otávio Moraes Vieira, Mateus Magalhães Ferreira, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Natação Artística, criança, desenvolvimento.

Introdução: A Natação Artística é uma modalidade que consiste na apresentação de movimentos sincronizados com a trilha sonora dentro da água. Ela também é considerada um desporto aquático, por ser praticada tanto para recreação como competitivo. Entrou como modalidade de apresentação nas olimpíadas de Londres, em 1948, teve sua primeira grande competição oficial organizada nos Jogos Pan-Americanos do México, em 1955 e a partir das Olimpíadas de Los Angeles, que ocorreram em 1984, o esporte passou a ser oficial no programa olímpico. Originalmente chamada de balé aquático, a modalidade foi criada em Berlim, na Alemanha, no final do século 19. Depois, ela ficou popularmente conhecida como nado sincronizado. A nomenclatura mudou para nado artístico em 2017 (COB, 2019). Na Natação Artística, existem vastos benefícios ao praticante, tais como: consciência corporal, ritmo, espírito de equipe, resiliência, capacidade cardiorrespiratória, resistência aeróbia, expressão artística, controle emocional, entre outros. Introduzir e promover a prática da Natação Artística no contexto escolar, cria uma oportunidade de desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças, além de estimular a criatividade, a coordenação motora e o trabalho em equipe por meio de atividades aquáticas lúdicas e educativas (De Oliveira; Lacerda; 2022). A Natação Artística é dividida por categorias como, solo, dueto e equipes, cada uma é composta por suas regras específicas, essas regras são definidas pela Federação Internacional de Natação (FINA) e incluem execução técnica, elementos coreográficos, música e apresentação geral (World Aquatics, 2023). Na Natação Artística temos diversos fatores que promovem o desenvolvimento integral, como a melhora de postura e equilíbrio que são essenciais para a saúde da coluna e vertebral e previne lesões, aumento de capacidade pulmonar que auxilia no aumento de capacidade de oxigenação do corpo, respeito mútuo e apoio, a superação e o alcance de objetivos em conjunto acabam que fortalecendo isso e com o respeito um pelo outro se consegue um trabalho em equipe que os une ainda mais, a concentração e memória são algo muito importantes também em caso de coreografias mais complexas e por fim desenvolvemos também musicalidade e ritmos, pois para é necessário que os atletas interpretem a música de forma possam traduzi-las de forma expressiva (Castro, 2013). A proposta busca estimular a criatividade, a coordenação motora e trabalho em equipe por meio de atividades aquáticas lúdicas e educativas.

Objetivo: O projeto “Desenvolvendo a Natação Artística nas Crianças” tem como objetivo introduzir e promover a prática da Natação Artística no contexto escolar, visando o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças e promovendo a vivência de experiências significativas e enriquecedoras.

Métodos: A metodologia para introduzir a Natação Artística no ambiente escolar envolve sessões teóricas e práticas. As crianças, de faixa etária entre 6 e 12 anos e residentes na cidade de Santo Antônio da Platina-PR, terão acesso a 2 aulas semanais, com duração de 1 hora e meia, nessas aulas, haverá uma introdução com aulas teóricas, que abordam a história, as regras e os benefícios da Natação Artística, utilizando recursos



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

visuais como vídeos e apresentações. Em seguida, participarão de atividades práticas na piscina, onde aprenderão movimentos básicos e coreografias simples, focando no desenvolvimento da coordenação motora e da expressão artística. Além disso, serão organizadas apresentações temáticas e competições internas para aplicar o que foi aprendido, promovendo o trabalho em equipe e a autoconfiança. **Resultados esperados:** Espera-se que, ao final do projeto, as crianças envolvidas demonstrem melhoria na coordenação motora aquática e em seu desenvolvimento integral.

Agradecimentos: Agradecemos a todos os que tornaram o XIII Congresso de Educação Física possível. Ao nosso orientador e principalmente à UENP pela oportunidade.

Referências:

CASTRO, M. As vantagens do nado sincronizado. In: Instituto PENSI – Pesquisa e Ensino em Saúde Infantil. Blog Saúde Infantil. São Paulo, 26 dez. 2013. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/vantagens-nado-sincronizado/>. Acesso em: 29 jun. 2024.

COB - Comitê Olímpico Brasileiro. Nado Artístico. Rio de Janeiro, RJ: COB, c2019. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/nado-artistico/>. Acesso em: 29 jun. 2024.

DE OLIVEIRA, D.; LACERDA, J. O ensino da natação e os benefícios para o desenvolvimento psicomotor em crianças. **RevistaFT**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 108, p. 1-9, 13 mar. 2022. Disponível em: <https://zenodo.org/records/6349964>. Acesso em: 29 jun. 2024.

WORLD AQUATICS - International Swimming Federation. Artistic Swimming Rules. Lausanne: World Aquatics, c2023. Disponível em: <https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules/>. Acesso em: 29 jun. 2024.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

O ATLETISMO COMO TERAPIA PARA CRIANÇAS COM DIFICULDADES PSICOMOTORA

Karina Buzzette Alves, Juan Felipe Frigo Tonon, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: inclusão, esporte, psicomotricidade.

Introdução: No Brasil, é fato que a educação ainda precisa de modificações, porém já tivemos melhoras significativas, como por exemplo a educação física especial, cada vez mais as atividades físicas vêm sendo recomendadas como forma de terapia para crianças com prejuízos motores (Alves; Lima, 2008). Assim, a psicomotricidade, que é entendida como qualquer tipo de movimento organizado e integrado, que exprime em sua ação os aspectos motores, afetivos e cognitivos, resultantes da relação pessoal com o meio tem contribuído de maneira expressiva (Oliveira, 2003). Nesse sentido, algumas crianças não possuem um bom desenvolvimento psicomotor, e apresentam dificuldades no equilíbrio, coordenação motora fina e grossa, e várias habilidades presentes no dia a dia, como abotoar as roupas, amarrar os cadarços, entre outras. Em vista disso, o atletismo é uma modalidade muito indicada, por trabalhar principalmente com os movimentos naturais do ser humano, permitindo várias adaptações na sua forma de aprendizagem e desenvolvimento. Além disso, essa modalidade apresenta algumas características interessantes, como a praticidade, sem a necessidade de muitos materiais específicos. Sendo assim, o projeto Includown, será criado pensando na melhora da qualidade de vida dessas crianças. **Objetivo:** Melhorar a qualidade de vida das crianças com dificuldades psicomotoras por meio das modalidades do Atletismo. **Métodos:** O projeto será realizado na Escola Municipal Luiz Caramasch, em Piraju-SP, contará com aulas no contraturno, 3 vezes por semana, durante 6 meses, para crianças do 1º ano do Ensino Fundamental I. Nas aulas, serão realizados aquecimento antes da atividade principal. Os exercícios foram pensados nas condições de cada uma das crianças, para que elas conseguiram realizar todas as práticas. Será apresentado uma série de atividades relacionadas as modalidades do Atletismo, como forma de desenvolver a psicomotricidade das crianças, as atividades serão: 1) saltar sobre uma fileira de sapatos, eles deverão tirar os sapatos e enfileirarem um ao lado do outro para que possam atravessar de um lado ao outro saltando sobre eles; 2) correr e desviar dos obstáculos, na quadra do colégio serão distribuídos alguns objetos, os alunos estarão correndo e sob o comando do professor deverão desviar desses objetos, seja pela direita ou esquerda (noções de lateralidade) ou então saltando e rastejando; 3) lançando sapatos, outra atividade que será realizada com os sapatos das crianças, o professor demarcará uma área onde as crianças deverão ficar para poderem realizar os lançamentos, e o espaço e direção que esses sapatos devem aterrissar após o lançamento. Uma por vez terá a chance de dois lançamentos, um pé do sapato por vez, nessa atividade será analisada a força e a noção de direção e espaço das crianças. Será realizada uma avaliação com essas crianças antes do início das aulas, a Prova de Avaliação Psicomotora, desenvolvida por Oliveira (2014). Essa avaliação fornece pistas que detectam e diagnosticam crianças com dificuldades psicomotoras, verifica ainda o grau de maturidade psicomotora e detecta sinais de discrepâncias evolutivas de crianças em situação de aprendizagem escolar. O instrumento apresenta um protocolo no qual o resultado obtido em cada habilidade é somado e por meio dele se identifica qual é a idade psicomotora da criança, que tem por base as fases de evolução do desenvolvimento psicomotor definido por Le Bouch (1992) e



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

adotada no trabalho de Oliveira (2003). Além dessa avaliação será realizada uma prática, também para avaliar as habilidades psicomotoras das crianças antes do início das aulas do projeto, para realização das atividades serão utilizados vários objetos, como: lápis preto, bolas, tesoura, baralho, material para encaixe, fio de nylon e estruturas de madeira perfuradas, cubos de madeira colorida de 2,5 x 2,5 cm, material para Atividade de Vida Diária (com zíper, carreira de botões, cadarço), folha com desenho de labirinto e com formas geométricas para recorte, *clips*, jogos de encaixe, formas geométricas retilíneas em papel para recorte, cartaz com tipos de grafismos e outros. Após 6 meses de projeto será realizado novamente todos os testes de pré iniciação, a prova de avaliação psicomotora e a prática de avaliação das habilidades motoras, para analisar os efeitos do projeto nas crianças. **Resultados esperados:** Alcançar grandes melhorias nas habilidades psicomotoras dessas crianças, a fim de possibilitar uma melhora na qualidade de vida, progredindo o desempenho desses mesmos indivíduos, nas atividades rotineiras básicas.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

- ALVES, C.; LIMA, R.V.B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev. paul. pediatr.** v.26, n.4, São Paulo Dec. 2008.
- BRÊTAS, José Roberto da Silva et al. Avaliação de funções psicomotoras de crianças entre 6 e 10 anos de idade. **Acta paulista de enfermagem**, v. 18, p. 403-412, 2005.
- DE CAMPOS OLIVEIRA, Gislene. Avaliação psicomotora à luz da psicologia e da psicopedagogia. **Vozes**, 2003.
- LE BOULCH, Jean. O desenvolvimento psicomotor: do nascimento até 6 anos: a psicocinética na idade pré-escolar. 1992.
- OLIVEIRA, Gislene de Campos. Psicomotricidade: educação e reeducação num enfoque psicopedagógico. In: **Psicomotricidade: educação e reeducação num enfoque psicopedagógico**. p. 150-150. 2003.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

O FUTSAL PODE INFLUENCIAR NO DESEMPENHO ESCOLAR DOS ALUNOS?

Stéfani Luiza De Abreu Montanheiro, Matheus Felipe da Silva, Jarlisson Francsuel
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: atividade esportiva, educação física, escola.

Introdução: O Futsal é uma das modalidades esportivas mais praticada nas aulas de educação física atraindo a maioria dos alunos, independentemente da faixa etária e gênero. Em estudo publicado por Oliveira e Medeiros (2017) foi demonstrado que, 51% dos entrevistados sempre participam das aulas de futsal, 23% quase sempre participam, 22% às vezes participam e somente 4% nunca participam. Essa evidência mostra o quanto o futsal tem alta participação dos estudantes nas escolas. Além disso, parece que a prática de modalidades esportivas melhora as funções executivas, como memória de trabalho, resultado em um melhor desempenho escolar e de acordo com Penedo e Dahn (2005) o esporte tem efeitos em vários desfechos da saúde mental. No entanto, ainda não está claro se, a prática do futsal pode influenciar no desempenho escolar de crianças pré-adolescentes. **Objetivo:** Verificar a relação entre a prática do futsal sob o desempenho escolar. **Métodos:** O público-alvo serão pré-adolescentes, com faixa etária de 11 a 15 anos, do município de Santo Antônio da Platina/PR, nos anos iniciais do fundamental II. Dois termos serão entregues a amostra sendo eles: Termo de assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para que os pais (caso menor de idade) e participantes assinem. Será aplicado um questionário antes e após a intervenção para que os professores preencham como está o desempenho dos alunos. As perguntas do questionário são: Quais as notas do aluno no primeiro e último bimestre? De 0 a 10 qual o nível de concentração que o aluno apresenta na aula? O aluno foi capaz de cultivar amizades e trabalhar em grupo? De 0 a 10 como foi o desempenho do aluno em desenvolver trabalhos? O aluno demonstra interesse pelos assuntos tratados? O aluno é capaz de aceitar críticas e melhorar seus erros? Também será aplicado um questionário para os alunos, para saber acerca da prática do futsal. **Resultados Esperados:** Espera-se que ao final do estudo o grupo que melhorem o desempenho escolar.

Agradecimentos: À Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde - Campus Jacarezinho - PR.

Referências:

GOMES, Luis Fernando Muniz et al. "Eu achei a aula de educação física mais proveitosa, porque da outra vez eu não participei": Relações de gênero no planejamento participativo em duas escolas públicas no Ceará. **Corpoconsciência**, p. e17245-e17245, 2024.

HAAS, Leandro Baptista. O ensino do futsal na escola: a perspectiva pedagógica assumida pelos professores de educação física. **Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUÍ**, Ijuí, 2013.

DE OLIVEIRA, Igor; MEDEIROS, Flávio Vidoni. Percepção dos alunos mediante a prática do Futsal nas Aulas de Educação Física Escolar, 2017.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

FERREIRA, Ademilson Alves. Futsal na Iniciação Esportiva. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, Ed. 01, Vol. 01, pp. 05-17. Janeiro de 2021.



Área Temática: Licenciatura

POSSIBILIDADES PARA O ENSINO DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA PRÉ-ESCOLARES EM UMA ESCOLA SEM PISCINA

Fábio Junior Spoleã, Joice Amadeu Mendes, Lucca Henrique dos Santos de Oliveira,
RayneLourenço Camargo, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná / Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Metodologia, Atividade Aquática, Ensino-Aprendizagem.

Introdução: A grande maioria das escolas públicas não possuem infraestrutura para desenvolver atividades no ambiente aquático, fazendo com que o professor de Educação Física busque outras possibilidades para o ensino dessa modalidade, tornando necessário a adaptação das atividades aquáticas para outros ambientes, como por exemplo a quadra (Carvalho, et. al, 2020). Embora o professor se depare com diversas dificuldades as atividades aquáticas proporcionam diversos benefícios para as crianças e adolescentes, esses benefícios incluem melhorias físicas, cognitivas e emocionais. No aspecto físico auxiliam no desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade, além de fortalecer a musculatura e melhorar a capacidade cardiorrespiratória. No aspecto cognitivo, estimulam a memória e as habilidades de aprendizado. No aspecto social, promovem a autoconfiança, a socialização e reduz o estresse e a ansiedade (De Melo, et. al, 2020). Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Física tem o objetivo de proporcionar diversas experiências, em relação a cultura corporal do movimento, permitindo que os alunos na educação básica tenham acesso ao vasto universo que compreende as práticas corporais, portanto cabe ao professor buscar alternativas para ensinar as diversas modalidades, realizando as adaptações necessárias para o ambiente escolar visando o desenvolvimento integral do aluno. O projeto busca propor possibilidades de adaptação para o desenvolvimento de Atividades Aquáticas em escolas sem a infraestrutura adequada para praticá-las, fazendo-se necessário adaptações. **Objetivo:** Apresentar possibilidades para o ensino de atividades aquáticas em escolas sem piscina. **Métodos:** A partir da disciplina de Atividades Aquáticas, componente da grade curricular do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), surgiu a problemática de como proceder mediante as dificuldades encontradas no ambiente escolar, dando origem a este projeto. As aulas de atividades aquáticas serão ministradas duas vezes por semana, durante as aulas de Educação Física pelo período de 6 semanas, totalizando 12 aulas, ao final das 12 aulas, na 13ª e 14ª aula os alunos serão levados para conhecer a piscina da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), oportunizando um primeiro contato com o ambiente aquático, como avaliação será realizada roda de conversa com os alunos em dois momentos, primeiro, no início do programa de aulas e segundo ao final do programa de aulas. As aulas serão organizadas por meio de planos de aulas, levando em consideração a experiência prévia da turma, serão ministradas aulas teóricas acerca das atividades aquáticas de maneira lúdica, utilizando livros infantis, com ilustrações relacionadas aos conceitos e aos movimentos que devem ser realizados na Natação, vídeos educativos, jogos de simulação, atividades de coordenação motora, circuitos de motricidade, simulação de flutuação, exercícios respiratórios e jogos de respiração. Serão realizadas aulas expositivas relacionadas à segurança na água, ensinando sobre a importância de boias, fazendo a identificação de bandeiras de segurança, e o que fazer em caso de emergência e de introdução a equipamentos de natação com



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

a demonstração dos materiais que são utilizados no ambiente aquático como: óculos, boias, pranchas e espaguetes. A população será composta por pré-escolares devidamente matriculados na Educação Infantil de uma escola da rede pública de Jacarezinho-PR, antes do início do projeto serão enviados os Termos de Assentimento e Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto será submetido ao Comitê de ética da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). **Resultados Esperados:** Com as aulas de Atividades Aquáticas para pré-escolares em uma escola pública sem acesso a piscina, espera-se que as crianças reduzam o receio do ambiente aquático; comatividades planejadas elas melhorarão a coordenação motora, compreenderão princípios aquáticos como flutuação e equilíbrio, seguirão instruções relacionadas à segurança na água, aprenderão sobre segurança aquática básica e aumentarão sua confiança ao simular atividades aquáticas. Portanto, as aulas promoverão habilidades de socialização, introduzirão movimentos básicos de Natação. Assim, as crianças obterão conhecimento teórico e prático que contribuirá para seu desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, preparando-as para as futuras experiências aquáticas reais e garantindo uma compreensão básica da segurança na água. A partir da intervenção espera-se a possibilidade de elaborar um trabalho científico com base nos resultados do projeto.

Agradecimentos: Agradecemos a Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pela oportunidade de apresentar um trabalho no XIII Congresso de Educação Física e ao nosso orientador pela paciência e instruções necessárias.

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 1 jun. 2024.

CARVALHO, João Paulo Ximenes; BARCELOS, Marciel; MARTINS, Rodrigo Lema Del Rio. Infraestrutura escolar e recursos materiais: desafios para a educação física contemporânea. **Humanidades & Inovação**, v. 7, n. 10, p. 218-237, 2020.

DE MELO, Janaína Magda Pinto et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

PROJETO GINÁSTICA PARA TODOS NA ESCOLA

Algacir Almeida Lourenço, Gabriel Henrique Camargo Gomes, Daniel Aparecido Moreira da Silva, Ramon Gustavo Teodoro de Souza, Victor Alexandre de Andrade Dias, Silvia Bandeira da Silva Lima.

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Ensino Fundamental, superação, habilidades corporais.

Introdução: A prática da ginástica é essencial para o indivíduo, pois contribui para o desenvolvimento integral dos alunos considerando os aspectos físico, cognitivo, social e psicológico do aluno. Assim, a Ginástica Geral (GG), hoje também conhecida com a nomenclatura Ginástica para Todos, é uma atividade corporal considerada uma fusão de outras modalidades de ginástica, pois se compõe de diversos materiais para caracterizá-la como bolas, fitas, solo, plinto, trave, acrobacias, música, entre outros, como afirma Ramos et al. (2008). A Ginástica Para Todos preza por ser um ambiente muito rico e criativo que procura valorizar a individualidade dos participantes, respeitando suas limitações e possibilitando a liberdade de expressão. **Objetivo:** proporcionar aos praticantes um momento diferenciado em suas vidas, por meio de uma nova modalidade, que pode ser praticada de maneira prazerosa e sem cobranças quanto a resultados. **Métodos:** O presente projeto será desenvolvido no contraturno escolar em uma Escola Municipal de Ensino Fundamental, em que serão oferecidas duas turmas, de ambos os sexos, uma pra crianças entre 5 e 7 anos, e outra para crianças entre 8 e 12 anos de idade. Em ambas as turmas as crianças serão estimuladas a exploração de novos elementos e movimentos, oportunizando a ampliação de seu vocabulário motor. Para isso, utilizaremos uma metodologia de ensino sustentada teoricamente por Vygotsky (2001), a teoria dos três momentos, na qual o primeiro momento se dá a partir da exploração dos movimentos corporais de acordo com o tema proposto, ou ainda pela descoberta do que se pode fazer com determinados materiais; o segundo momento no qual a criança é direcionada pelas “dicas” fornecidas pelo professor, mas ainda executando os exercícios sem a exigência do sucesso; e por fim o terceiro momento no qual o professor intervém para que o objetivo da aula seja atingido, aqui é o momento no qual os alunos podem imitar os gestos realizados por outro, pois a exploração inicial já foi feita. Essa metodologia consequentemente possibilitará a criação de movimentos e futuramente de uma coreografia, que será apresentada ao final de cada semestre para toda a escola. De acordo com Antualpa e Baccaglini (2003), essa metodologia busca além da participação ativa de seus integrantes, a interação social e o desenvolvimento de sua criatividade. **Resultados esperados:** pensando que esta metodologia torna mais fácil e agradável o processo de ensino aprendizagem da Ginástica Para Todos, esperamos que a autoconfiança e autonomia das crianças possam ser desenvolvida, bem como, a segurança na prática da ginástica, a convivência e o respeito às diferenças de cada um, além do desenvolvimento das habilidades corporais.

Agradecimentos: Agradeço a Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde, que proporcionaram a realização deste trabalho, assim, juntamente com os professores, Silvia Bandeira da Silva Lima, Walcir Ferreira Lima e Jarlison Francsuel Melo dos Santos.

Referências:



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

ANTUALPA, Kizzy Fernandes; BACCAGLINI, Ticiane. **Ginástica Rítmica para crianças**. Campinas-SP, p. 47, 2003.

RAMOS, Eloiza da Silva Honório et al. A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. **Revista Movimento e Percepção**, v. 9, n. 13, p. 190-199, 2008.

VIGOTSKI, L. S. A construção do pensamento e da linguagem. Trad. Paulo Bezerra. **São Paulo, Martins Fontes**. 2001.

Área Temática: Licenciatura

PROJETO GINÁSTICA RÍTMICA NA ESCOLA

Stéfani Luiza de Abreu Montanheiro, Laura Alves Correa, Nádia Maria Pronko, Pedro Henrique Souza Pereira, Silvia Bandeira da Silva Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Educação Física, Atividades lúdicas, Ginástica Rítmica

Introdução: A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento (BRASIL, 2018). O componente curricular Educação Física, procura garantir aos estudantes oportunidades de compreensão, apreciação e produção relacionado as brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura. Na Unidade Temática Ginástica são notórias as limitações da Ginástica Rítmica (GR), dentro do âmbito escolar, devido à ausência de materiais, falta de formação dos profissionais, desvalorização da modalidade pelos professores, desinteresse dos alunos e por ser predominante feminina (MAKIDA; MERCE, 2012). A GR é definida como uma modalidade esportiva de competição que trabalha com a manipulação de aparelhos seguindo o ritmo da música, que possui um repertório próprio de movimentos. Por isso, justifica-se a escolha de trabalhar a GR no ambiente escolar, como forma de aquisição e maturação das habilidades motoras de locomoção, estabilização e manipulação, tão essenciais o trato pedagógico (BARBOSA-RINALDI, et al., 2010). Tendo em vista essas problemáticas, será realizado o projeto Ginástica Rítmica na Escola, no contraturno, em que as aulas terão metodologias lúdicas, uma vez que essas intervenções, em sua essência, devem proporcionar a participação de todos, independente de características físicas, classe social ou habilidades motoras. **Objetivo:** O projeto tem o intuito de estimular a participação, o conhecimento e a prática da Ginástica Rítmica de forma livre, leve e voluntária, por parte dos alunos e, por parte dos professores, ser uma modalidade mais bem vista e acolhida. **Métodos:** As aulas serão destinadas a crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental, em uma escola pública do município Santo Antônio da Platina que aceite participar do Projeto, serão desenvolvidas em duas vezes na semana, no horário das 17h às 18h30min. Para iniciar o projeto na escola, no contraturno, serão utilizados materiais de fácil acesso, que a escola já possua ou que sejam confeccionados pelas crianças e professores, como, fitas, que podem ser construídos a partir de pedaços de fita de cetim e palitos de churrasco, arcos, maças que podem ser feitos com garrafa pet, bolas de borracha e corda. Tendo em mãos os materiais, será utilizada a estratégia feita por Makida e Merce (2012), que consiste em indagar os alunos sobre as habilidades motoras básicas (andar, correr e pular), associando os elementos corporais da modalidade; será trabalhada a forma de andar na ginástica (na ponta dos pés), correr naturalmente (correr com os braços na lateral) e pular, cuja nomenclatura correta é saltar. Experimentarão variações de movimentos em diversos ambientes da escola, bem como o pátio, a quadra, ambientes externos, dentre outros. Vivenciarão várias habilidades motoras (correr, saltar, agachar, rastejar, equilibrar-se, andar, engatinhar, entre outras), além de atividades cotidianas da modalidade, como, equilibrar com um pé (passé), avião (equilíbrio facial), saltos com um pé, bananeira (parada de mão), estrela (roda), mortal (rodante). Além da exploração e manipulação de materiais adaptados, recicláveis e oficiais, como o equilíbrio de objetos, lançamentos, retomadas,



colaborações, troca de aparelhos, a manipulação por vários segmentos corporais (perna, braço, mão, cabeça, pescoço, ombro etc.). **Resultados Esperados:** Aumentar o conhecimento e a valorização da Ginástica Rítmica entre os alunos e professores, desmistificando sua imagem esportiva. Desenvolver habilidades motoras básicas e específicas através de atividades lúdicas e dramatizações, usando materiais improvisados, promovendo a participação de todos os alunos, independente de gênero ou habilidade, mostrando a aceitação de ambos os sexos nas atividades. Esses resultados esperados demonstram como a Ginástica Rítmica pode ser integrada de forma inclusiva e educativa no contexto escolar, mostrando o desenvolvimento dos alunos.

Agradecimentos: Agradecemos aos integrantes do grupo, a Universidade Estadual do Norte do Paraná e aos nossos professores que tornaram isso possível.

Referências:

BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra et al. Ginástica Rítmica: da compreensão de sua prática na realidade escolar à busca de possibilidades de intervenção. **E. Paoliello & E. Toledo, Possibilidades da ginástica Rítmica**, p. 295-323, 2010.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

MAKIDA, Cristiane; MERCE, Marcelo Alexandre. **Possibilidades da Ginástica rítmica no contexto escolar**. 2012.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

RECREIO FELIZ: DIVERSÃO E APRENDIZADO COM A TURMA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Silvia Bandeira da Silva Lima, Flávia Évelin Bandeira Lima Valério, Walcir Ferreira Lima.
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Atividades Recreativas, Escola, Ludicidade, Recreio.

Introdução: O recreio é conhecido como a hora do lanche, das brincadeiras e descanso, em que geralmente as brincadeiras de correr são as preferidas, seguidas pelas brincadeiras competitivas de lutas e futebol, colocando às vezes, em risco, a própria segurança, o que ocasiona acidentes e confusões. Para minimizar esta situação e proporcionar um ambiente mais saudável, a proposta do projeto Recreio Feliz é transformar este período num momento lúdico, com uma organização pedagógica, proporcionando a interação e integração entre os alunos, contribuindo assim, para as relações socioafetivas, por meio de brincadeiras e atividades adequadas ao espaço e ao momento. O recreio é um dos poucos momentos que as crianças possuem para se movimentar na escola. Dessa forma, de acordo com Neuenfeldt (2005), é importante utilizar todos os espaços disponíveis na escola, com objetivo de promover a prática de atividade física, a fim de estimular um estilo de vida ativo e saudável para as crianças. Ridgers *et al.* (2009), salientam que o recreio é uma alternativa para fornecer mais oportunidades para a promoção da atividade física e saúde. Além de que, possui uma potencialidade formativa que não pode ser desconsiderada pela Educação Física, pois pode ser considerado uma enciclopédia de saberes para se aprender sobre a cultura lúdica e a infância, bem como, compreender sobre seus sentidos para além das aulas. Nesse sentido, aproximar o curso de Educação Física da UENP, com as instituições de ensino da Educação Básica, para desenvolver o projeto, se justifica pela Política Nacional de Extensão Universitária, em que afirma que a Extensão Universitária se tornou o instrumento por excelência de inter-relação da Universidade com a sociedade, de democratização do conhecimento acadêmico, de (re)produção desse conhecimento, por meio da troca de saberes com as comunidades. Sendo que, por meio das Atividades Curriculares de Extensão (AEX), o discente do curso de Educação Física poderá protagonizar uma melhor formação profissional. **Objetivo:** Contribuir com a organização do recreio escolar, proporcionando às crianças momentos de interação saudável e aprimoramento das habilidades motoras, cognitivas e afetivas por meio da orientação de atividades lúdicas. **Métodos:** O projeto de extensão Recreio Feliz, registrado no SECAPEE nº 7212, vinculado ao Projeto Esporte na UENP para crianças e adolescentes, SECAPEE nº 6560, será realizado em escolas públicas e privadas da Educação Básica, e Instituições Assistenciais, que aceitarem participar, abrangendo as cidades entorno das regiões dos três campi de Jacarezinho, Bandeirantes e Cornélio Procópio, da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), que envolve diretamente 46 municípios. As atividades serão oferecidas nos horários dos recreios já pré-estabelecidos nas escolas e instituições, nos períodos matutino e vespertino, de uma a 2 vezes por semana. Todas as ações serão idealizadas, planejadas, organizadas, executadas e avaliadas por acadêmicos, e supervisionados e orientados por professores do Grupo de Estudos em Desempenho Humano, Educação, Esporte e Saúde – GEDMES, do curso de Educação Física da UENP. As ações serão desenvolvidas / organizadas em quatro etapas: 1ª etapa: realização de um diagnóstico escolar, que envolve contato com a direção da escola/instituição; análise da infraestrutura; organização do recreio em relação à horários, turmas, duração, faixa etária e quantidade de crianças; levantamento



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

de materiais esportivos e lúdicos da escola; observação dos alunos, para verificar o comportamento em relação à socialização, competições e quais as brincadeiras mais utilizadas. 2ª etapa: pesquisa e planejamento das atividades. 3ª etapa: intervenção propriamente dita. 4ª etapa: será em dois momentos: observação do recreio sem intervenção, para verificar se os alunos incorporaram uma nova postura/atitude nos dias sem o recreio orientado. E o desenvolvimento de um e-book com toda organização, planejamento e atividades das intervenções. O Projeto será desenvolvido em um tempo mínimo de 4 meses e o máximo até o final do ano letivo das escolas de 2024. **Resultados Esperados:** Contribuir para o desenvolvimento de habilidades afetivas, cognitivas e motoras durante a participação nas atividades lúdicas. Oportunizar o desenvolvimento de habilidades, assim como o resgate e ensino de brincadeiras que instigam um melhor aproveitamento do tempo livre. Vivenciar situações significativas para desenvolver, programar, planejar, ensinar e avaliar as ações, além de proporcionar campo para execução das Atividades Curriculares de Extensão (AEX). Verificar a contribuição para a formação dos discentes, com a vivência nas experiências das ações, as quais permitam conhecimento e crescimento profissional, execução de trabalho em equipe e a percepção de necessidades da escola.

Agradecimentos: Ao Grupo de Estudos em Desempenho Humano, Educação, Esporte e Saúde – GEDMES. A Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Referências:

NEUENFELDT, J. D. Recreio escolar: espaço para “recrear” ou necessidade de “recriar” este espaço. Lajeado: Univates, 2005.

RIDGERS, Nicola D. et al. *Physical activity levels of Hungarian children during school recess*. Preventive Medicine. v. 49, n. 5, p. 410–412, 2009.



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

Área Temática: Licenciatura

RELATO DE EXPERIÊNCIA PROJETO “HANDEBOL LEGAL” EDUCAÇÃO, CIDADANIA E VIDA NA UENP

Maria Fernanda Oliveira Budel, Maria Stefany Antonia de Souza, Yasmin Caroline Nunes da Rosa Pereira, Nicole Pereira Santos, Maryellen Biondo dos Santos, Walcir Ferreira Lima
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde

Palavras-chave: Handebol, Crianças e Adolescentes, Educação.

Introdução: O projeto foi criado e desenvolvido na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) com o intuito de resgatar a modalidade em Jacarezinho/PR e nas dependências da UENP vinculado ao projeto “*Esporte na Uenp*”. Uma ação empenhada a proporcionar alegria, aprendizado e desenvolvimento por meio do esporte, com sua conduta dinâmica de trabalho em equipe e espírito esportivo, oferecendo uma oportunidade única para o crescimento pessoal e social. Com foco no Handebol, essa proposta visa ir além das quadras e das regras do jogo, buscando impactar positivamente a vida dos participantes. Atualmente, o projeto do curso de Educação Física, CCS, migrou para a Escola Municipal Professor Renato Azzolini. Oferta aulas gratuitas de Handebol lúdicas e divertidas na aprendizagem da modalidade para crianças e adolescentes. **Objetivo:** Estimular a prática do Handebol educacional melhorando a educação, cidadania e a vida dos participantes. **Métodos:** No projeto “Handebol Legal”: educação, cidadania e vida as aulas são presenciais, iniciaram no dia 16 de abril de 2024 na Escola Municipal Professor Renato Azzolini de Jacarezinho/Paraná e no Centro de Ciências da Saúde (CCS) na UENP. No âmbito da universidade, o projeto foi idealizado, planejado, organizado e executado pelos docentes e discentes do *Grupo de Estudos em Desempenho Motor, Educação, Esporte e Saúde (GEDMES)*, do curso de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da UENP. Atende, inicialmente, mais de 640 crianças e adolescentes, na faixa etária entre 9 e 12 anos. Com o desenvolvimento do projeto, oportuniza a melhora do nível de atividade física e estimula diminuição do comportamento sedentário, democratiza a atividade física atendendo crianças e adolescentes de diferentes classes sociais. A experiência com o projeto tem sido uma oportunidade/experiência muito importante para a formação acadêmica, por possibilitar o desenvolvimento de habilidades e capacidades dos acadêmicos do curso de Educação Física, com o rompimento de um importante desafio, que é trabalhar com crianças de diferentes situações sociais, além de superar desafios rotineiros, como a falta de espaço adequado, falta de materiais esportivos, indisciplina, as vezes, até m amo falta de segurança na escola. Tudo tem sido importante para nossa formação acadêmica. **Resultados esperados:** Espera-se observar, desde as primeiras aulas, melhora dos alunos da escola Renato Azzolini em relação à frequência, respeito entre os colegas e professores, disposição e comprometimento com as aulas de Handebol educacional, na socialização e na disciplina, melhoras já relatadas pela diretora da Escola Municipal Renato Azzolini. Dentro das aulas, os alunos apresentam uma postura alvorçada, dando um pouco de trabalho para conduzir a aula. No mais, as atividades são aplicadas com bambolês, cones, chapéu chinês, trabalhando passes, arremessos, recepção da bola, controle de força e ângulo, sempre trabalhando as habilidades básicas (andar, correr, saltar, arremessar, rolar, saltitar etc.). Além de se utilizar método de ensino do Handebol. Grande parte dos alunos não possuía conhecimento sobre a modalidade, sempre associavam ao “futebol com as mãos”. Nas primeiras aulas eles mal conseguiam passar e receber a bola no jogo, ou, caminhar com a bola



XIII Congresso de Educação Física

Do Campus ao Campo: Desafios na carreira de Educação Física

driblando. Foram aplicadas atividades focando brincadeiras, ludicidade e dinamismo. Os jogos coletivos acontecem com muito contato, todos correndo na mesma direção, algo muito com contato. A partir do primeiro mês houve a percepção de um desenvolvimento de jogo global. Com isso as atividades serão de acordo com a faixa etária e desempenho. Espera-se, Incentivar o gosto pela prática esportiva, especialmente o Handebol, ao longo da vida, incorporando valores como saúde, cidadania e educação, além de desenvolvimento físico de meninos e meninas. Implicando diretamente no crescimento e desenvolvimento das crianças que assim que houver uma maturação, terão chances de optar pelo esporte ou por uma vida mais saudável onde a atividade física e o exercício físico estejam presentes. Espera-se obter uma boa aceitação dos alunos com o Handebol e expandir o campo de conhecimento dos acadêmicos participantes do projeto, agregando conhecimento e a prática para lidar com situações do cotidiano.

Agradecimentos: Agradeço a UENP e o CCS pela oportunidade de participar deste projeto, aos docentes envolvidos na causa. Ao Projeto Esporte na UENP e o Grupo em Desempenho Motor, Educação, Esporte, Saúde (GEDMES) e Fundação Araucária da bolsa PIBEX.

Referências:

- GALATTI et. al. (2008) Pedagogia do Esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. **Revista Conexões**, Campinas, v. 6, n. especial. p. 404- 415.
- GALATTI, L.R. (2006) Pedagogia do Esporte: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem de jogos esportivos coletivos. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Área Temática: Licenciatura

TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS: AVALIANDO O IMPACTO NO ENGAJAMENTO DOS ALUNOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL.

João Vitor Ferreira da Silva, Fagner Fernandes da Cunha, Thamyres da Silva dos Santos Cardoso, Héres Faria Ferreira Becker Paiva
Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências da Saúde
Universidade Estadual de Maringá.

Palavras-chave: Estímulos Sensoriais, Engajamento Infantil, Estratégias Pedagógicas.

Introdução: A educação infantil é uma fase crucial no desenvolvimento das crianças, onde se estabelecem as bases para a aprendizagem futura. Nessa etapa, a exploração de diferentes estímulos sensoriais, como traços, sons, cores e formas, desempenha um papel fundamental na construção do conhecimento e no engajamento dos alunos (De Oliveira; Da Fonseca, 2019). O engajamento dos alunos é um indicador essencial de sucesso acadêmico e social. Crianças engajadas estão mais propensas a desenvolver habilidades cognitivas, emocionais e sociais de maneira mais eficaz (Dotterer; Lowe, 2011). Portanto, é vital compreender quais fatores contribuem para aumentar esse engajamento. Este estudo busca investigar a seguinte problemática: como o “Campo de experiência Traços, sons, cores e formas” (Brasil, 2018), influenciam o engajamento dos alunos na educação infantil. A pesquisa é importante porque, ao identificar os elementos que mais impactam o engajamento, educadores poderão desenvolver estratégias pedagógicas mais eficazes, promovendo um ambiente de aprendizagem mais estimulante e inclusivo. Além disso, ao aprofundar o conhecimento sobre os efeitos desses estímulos sensoriais, é possível criar experiências educacionais mais ricas, que atendam às necessidades e interesses das crianças, contribuindo para o seu desenvolvimento integral. Ao abordar essa problemática, o estudo pretende responder às seguintes questões: De que maneira a integração de traços, sons, cores e formas nas atividades escolares afeta o engajamento das crianças? Quais são os elementos que têm maior impacto positivo no interesse e na participação ativa dos alunos? E como essas descobertas podem ser aplicadas para melhorar práticas pedagógicas na educação infantil? **Objetivo:** Analisar como a utilização do “Campo de experiência traços, sons, cores e formas” nas atividades escolares da educação infantil, impacta o engajamento dos alunos. **Métodos:** Para avaliar o impacto do “Campo de experiência traços, sons, cores e formas” no engajamento dos alunos, deve ser desenvolvida uma aula onde os alunos desenham o colega no chão. A atividade é planejada utilizando materiais diversos como giz colorido, lápis de cor, tintas, e música, para criar um ambiente estimulante. As crianças, em duplas, devem desenhar o contorno do colega da dupla no chão e, após isso, a dupla em conjunto deve enfeitar o contorno com detalhes e cores. Durante a atividade, o professor observa e anota o nível de engajamento, focando na concentração, entusiasmo, colaboração e uso criativo dos materiais. Ao final da aula, cada dupla apresenta seu desenho e compartilha suas experiências. Para complementar, o professor pode usar uma escala de engajamento para classificar a participação de cada criança, ajudando a quantificar os resultados de forma objetiva e comparar com aulas de outros campos de experiência. **Resultados Esperados:** Os resultados esperados deste estudo envolvem a identificação dos impactos dos elementos sensoriais (traços, sons, cores e formas) e a influência que exercem sobre o engajamento das crianças durante atividades educacionais na educação infantil. Além disso, espera-se analisar como esses elementos afetam o interesse, a participação ativa e a criatividade dos alunos enquanto eles

desenham um colega no chão. Com base nessa análise, o estudo pretende desenvolver estratégias pedagógicas mais eficazes que possam ser aplicadas para melhorar o engajamento e a experiência de aprendizagem na educação infantil. Os resultados também devem contribuir significativamente para a prática educacional, oferecendo insights valiosos sobre como utilizar estímulos sensoriais para criar um ambiente de aprendizagem mais estimulante, inclusivo e propício ao desenvolvimento integral das crianças.

Agradecimentos: Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão a todos que contribuíram para o desenvolvimento e planejamento deste projeto. Agradecemos a Professora orientadora Héres F. F. B. Paiva, aos professores e coordenadores da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) pelo apoio, orientação e incentivo ao longo de todas as etapas.

Referências:

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular/Ministério da Educação. Secretária de Educação Básica.** Diretoria de Currículos e Educação Integral. Brasília: MEC, 2018.

DE OLIVEIRA, L. L.; DA FONSECA, M. C. V. A importância dos estímulos: afetivo, cognitivo e motor no desenvolvimento da criança desde sua tenra idade. **ARTEFACTUM-Revista de estudos em Linguagens e Tecnologia**, v. 17, n. 2, 2019.

DOTTERER, A. M.; LOWE, K. Classroom context, school engagement, and academic achievement in early adolescence. **Journal of youth and adolescence**, v. 40, p. 1649-1660, 2011.