

# EDUCAÇÃO FÍSICA



## EXPECTATIVAS PROFISSIONAIS DE GRADUANDOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PRESENCIAL E FLEXÍVEL DE UMA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA

Gessica Lopes da Silva<sup>1</sup>, Liliane Geisler<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

A Educação Física adquiriu na Modernidade um espaço na sociedade que demandou a formação de profissionais que fossem habilitados a trabalhar na área. No Brasil, a Educação Física foi protagonizada por médicos e militares, sofrendo diversas modificações desde então, a partir da expansão dos campos de atuação, tornando a profissão bastante heterogênea. A partir disto, surgem questionamentos com relação aos diferentes perfis acadêmico-profissionais que as Instituições de Ensino Superior formam ao longo dos anos, seja através da influência das matrizes curriculares, seja pela demanda do mercado de trabalho. Neste sentido, o objetivo geral deste estudo é compreender as expectativas profissionais de graduandos do curso de Educação Física presencial e flexível de uma Universidade do estado de Santa Catarina ingressantes entre o período de fevereiro de 2019 a março de 2020. Esta pesquisa caracteriza-se como aplicada, com abordagem qualitativa, possui objetivos exploratórios e descritivos, com técnica de pesquisa de campo. Participaram do estudo 51 graduandos de Educação Física de uma Universidade do estado de Santa Catarina, sendo 39 da modalidade presencial e 12 da modalidade flexível, ingressantes entre o período de fevereiro de 2019 a março de 2020, escolhidos por amostragem não probabilística intencional. O instrumento de coleta de dados foi um questionário semi-aberto criado pela autora da pesquisa. Os resultados foram interpretados a partir da técnica de análise temática. Os resultados desta pesquisa mostram que as principais motivações para ingresso no curso de Educação Física dos graduandos da modalidade presencial deste estudo são o interesse/gosto por esportes, com 16 menções e o amor/identificação pela Educação Física, com 9 menções; para os graduandos da modalidade flexível as mesmas duas categorias também foram as de maior destaque, porém, encontraram-se empatadas, ambas com 4 menções. Com relação às expectativas profissionais, entre os graduandos da modalidade presencial deste estudo predominaram a área esportiva e escolar, ambas com 27 menções, bem como a área fitness, com 19 menções; para os graduandos da modalidade flexível predominaram a área esportiva e fitness, ambas com 6 menções, bem como a área escolar, com 5 menções; com isto, evidencia-se que a união do curso de bacharelado e licenciatura em um único curso realizada pela referida Universidade neste caso foi positiva, em função de haver um interesse expressivo de atuação tanto em ambientes formais quanto em ambientes não formais. A área esportiva e a área escolar são áreas tradicionais da Educação Física, pressupõe-se que suas respectivas popularidades podem ser um fator desencadeador de interesse, pois o esporte sempre teve grande destaque nos canais midiáticos e a Educação Física foi historicamente incluída como uma disciplina obrigatória nas escolas, perpassando pela vida escolar de todos os estudantes; já a área fitness constitui-se como uma área mais contemporânea, popularizada provavelmente em função da crescente valorização da saúde e da estética corporal, também estimuladas através dos canais midiáticos. Conclui-se que não foram encontradas diferenças significativas entre o perfil acadêmico, sociodemográfico e entre as expectativas profissionais de estudantes da modalidade presencial e flexível deste estudo.

**Palavras-chave:** Graduação em Educação Física. Atuação profissional em Educação Física. Mercado de trabalho em Educação Física.

## HISTÓRIAS DE CONTINUIDADES E DESCONTINUIDADES DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO CENTRO MUNICIPAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA PROFESSOR EDUARDO MÁRIO TAVARES, DE ITAJAÍ-SC

*Diego Vicente dos Santos<sup>1</sup>, Vanderléa Ana Meller<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

As memórias registradas da Ginástica Artística (GA) em Itajaí, no Ginásio Professor Eduardo Mário Tavares, consolidaram uma trajetória de destaques competitivos e profissionais. Tornou-se interessante reconhecer os percursos traçados pela instituição e atletas na prática da Ginástica Artística, registrando a historicidade do esporte no município e as atuações dos atletas na modalidade. O objetivo geral da pesquisa buscou compreender os impactos do percurso histórico da Ginástica Artística na consolidação das continuidades e descontinuidades do esporte no Centro Municipal de Ginástica Artística Professor Eduardo Mário Tavares, de Itajaí/SC. Esta pesquisa foi de abordagem qualitativa, tipo exploratória e delineamento técnico de campo, foram entrevistados 8 atletas, com atuação de 10 anos consolidadas na GA. Os instrumentos de coleta de dados foram um questionário do *Google Forms*; documentos institucionais; publicações em mídias virtuais e impressas. Os procedimentos para coleta dos dados foram análise documental, por meio dos registros históricos institucionais e públicos, e entrevistas. A análise dos dados ocorreu em três etapas: análise documental; análise de conteúdo, por deduções; e análise temática. Os resultados indicaram impactos positivos no âmbito esportivo e cultural da GA na instituição; a trajetória histórica demonstrou a consolidação do esporte como referência local e estadual no âmbito do rendimento esportivo e interação com a cultura circense; apesar da carência de recursos, o Ginásio apresenta estrutura de um ambiente específico para os treinamentos e profissionais com formação específica. As continuidades ocorreram no processo permanente de treinamento e com expressividade de títulos conquistados, adquirindo o favoritismo estadual; em relação a atuação dos atletas ocorreram em menores proporções, apenas dois atletas se mantiveram na modalidade e tem envolvimento direto na atuação profissional, como técnicos da GA. As descontinuidades foram em maior proporção, seis atletas, os motivos principais foram a baixa remuneração financeira, treinamento exaustivo, desmotivação, lesões e oportunidade de emprego em outra área, treinamento em outro esporte e nas empresas circenses. Torna-se importante destacar que as interrupções dos treinamentos ocorreram no auge do rendimento esportivo dos atletas e indicam a necessidade de mais investimentos e políticas públicas de apoio ao esporte GA. As atuações profissionais posteriores dos atletas estão interligadas aos aspectos formativos promovidos pela GA, consolidando-se como base para o desenvolvimento de valências físicas, habilidades gerais e técnicas que oportunizaram outras inserções profissionais.

**Palavras-chave:** Ginástica Artística. História do Esporte. Formação Profissional.

## **ANÁLISE COMPARATIVA AO EQUILÍBRIO CORPORAL ESTÁTICO EM SESSÕES DE ALONGAMENTO A GRUPOS DE IDOSOS E JOVENS ADULTOS NÃO PRATICANTES**

*Yanka Fiorotto dos Santos<sup>1</sup>, Cristhian da Silva<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico que é observado em todos os seres vivos, principalmente na população idosa. No Brasil, documentos oficiais indicam que se considera idoso todo e qualquer indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos. Com o intuito de reduzir os efeitos causados pelo envelhecimento do organismo o treinamento físico pode produzir uma profunda melhora nas funções essenciais para aptidão física do idoso. Objetivou-se com a pesquisa verificar a diferença do equilíbrio estático através do teste escala de Berg entre idosos praticantes de aulas de alongamentos e adultos jovens não praticantes em uma academia de musculação em Balneário Piçarras. Trata-se de uma pesquisa aplicada com abordagem quantitativa, de classificação exploratória, onde foi realizado uma análise comparativa entre os dois grupos de pessoas: GI (Grupo Idoso—Alongamento), com idade acima de 60 anos praticantes das aulas de alongamento; e GAJ (grupo de adultos jovens), com idade entre 21 e 40 anos não praticantes de alongamento e usuários de outras modalidades de uma academia de Balneário Piçarras. Para esta análise foi utilizado o instrumento Escala de Berg — EEB que avalia o equilíbrio dinâmico e estático dos indivíduos e o risco de quedas considerando a influência ambiental na função. O grupo idoso apresentou melhora significativa quando comparado com o público adulto jovem, não praticante de alongamento, onde 06 dos 10 indivíduos chegaram próximo ou muito próxima da pontuação máxima do teste. De certo modo essa melhora pode representar uma diminuição no risco de quedas e conseqüentemente uma melhora na mobilidade, favorecendo ainda a qualidade de vida destes indivíduos. A maioria dos alunos não praticantes (grupo adulto jovem), não tinham como prática em sua rotina de treinos o ato de realizar alongamentos. Após a realização desta pesquisa, fica evidente a importância do alongamento como uma atividade primordial para o início, meio e fim da atividade física, neste caso, a prática de musculação em academias em público geral. Pois esta prática, além de auxiliar na mobilidade se mostrou eficaz na melhora do equilíbrio do público idoso.

**Palavras-chave:** Terceira Idade. Equilíbrio. Qualidade de Vida.

## DIFERENÇA NA PERCEPÇÃO DE DOR DE INDIVÍDUOS INSERIDOS EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA REDUÇÃO DE DOR NA COLUNA

*Letícia Pereira Silva<sup>1</sup>, Vanessa Lima de Asis<sup>1</sup>, Cristhian da Silva<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

As dores relacionadas a região da coluna influenciam diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, pois são responsáveis por ocasionar incapacidade de realização de tarefas diárias básicas. Por estes problemas estarem cada dia mais frequente, há uma procura por técnicas que tragam resultados positivos para o tratamento ou prevenção de tais processos algicos. Objetivou-se com estudo analisar a diferença na percepção de dor de indivíduos inseridos em um programa de exercícios físicos para redução de dor na coluna no período de 2017 a 2019. Trata-se de uma pesquisa quantitativa que utilizou o banco de dados do Programa Alinhar do Espaço Viver Bem de Medicina Preventiva. Foram analisados os dados referentes aos grupos dos anos de 2017 a 2019, totalizando 135 pacientes de ambos os sexos, com idade entre 40 a 60 anos, 84 (62,2%) do sexo feminino e 51 (37,7%) do sexo masculino. As análises foram feitas no ambiente computacional e estatístico R 3.6.3 (R Core Team, 2020) com auxílio das bibliotecas dplyr, tidyr, MuMIn e ggplot2. Resultados: no início do programa os indivíduos mais jovens atribuem um valor menor de dor na EVA enquanto os indivíduos de idade mais avançada apresentam maior valor de percepção de dor na mesma escala (efeito da idade — slope =  $0,01684 \pm 0,251$ ; p-valor = 0,00045). Ao fim do tratamento houve uma redução significativa em relação a percepção de dor em todas as faixas etárias, onde, ainda assim os mais jovens apresentaram uma relação de dor menor que os de idade mais avançada, porém os maiores índices de melhora ocorreram nas idades de 50, 55 e 60 anos, mostrando que estes indivíduos tendem a ter uma resposta mais positiva ao programa se comparado com público mais jovem (efeito do tratamento slope -0,5487 0,0613; p-valor  $\leq 0,0001$ ). Há uma diferença relevante na melhora da percepção de dor no início e no fim do programa em todo grupo, sendo os indivíduos de idade mais avançada os que apresentam melhora mais significativa na EVA se comparados aos indivíduos mais jovens.

**Palavras-chave:** Dor. Coluna vertebral. Escala Visual Analógica.

## A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA AUTONOMIA DOS IDOSOS “REVISÃO DE LITERATURA”

*Eurides dos Santos Junior<sup>1</sup>, Cristhian da Silva<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente recomendada para a população idosa em virtude dos inúmeros benefícios fisiológicos, metabólicos, neuromusculares e comportamentais produzidos, particularmente, pelo treinamento funcional (TF) nesta etapa da vida. Assim o treinamento funcional se tornou uma excelente ferramenta de efeitos significativos em relação a massa e força muscular, além de benefícios emocionais, aumento da sociabilidade, e melhora na estabilidade postural. O TF tem atraído um grande número de adeptos por proporcionar melhoria do sistema psicobiológico humano a partir da aplicação de exercícios integrados, multiarticulares e multiplanares, melhorando a qualidade de vida e aumentando a longevidade com independência funcional. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão de literatura para investigar a influência do treinamento funcional na melhora da capacidade funcional dos idosos. Para tal, foram utilizadas palavras-chaves e termos de referência na língua portuguesa entre os anos de 2010 a 2019 de forma individual e em combinações, respectivamente: Treinamento Funcional, Idosos e Capacidade Funcional. Essa pesquisa é classificada como básica e considerada uma pesquisa exploratória, a abordagem utilizada foi qualitativa. Foi realizado um levantamento de artigos científicos nas bases de dados de referência: Scielo e Google Acadêmico. Conforme o estudo realizado, mostrou-se que o treinamento funcional pode gerar melhoras no desenvolvimento e na manutenção de capacidades funcionais, melhorando o equilíbrio estático e dinâmico, até mesmo favorecendo na redução de quedas, refletindo na melhora da capacidade funcional dos idosos. Considerando os achados, cabe ressaltar a importância do profissional de Educação Física no que diz respeito ao envelhecimento saudável, pois exige que os profissionais tenham habilidades e competências teóricas e práticas para atuar com essa faixa etária, para que assim possam gerar melhorias na saúde e nas condições de vida dos idosos promovendo sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Idosos. Capacidade Funcional.

## A INTERFERÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NO DESEMPENHO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE

*Eduarda Ferreira<sup>1</sup>, João Felipe Perdoncini de Freitas<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

Compreender as possíveis interferências que o ciclo menstrual exerce no desempenho de mulheres praticantes de exercícios físicos é de fundamental importância para que a prescrição dos exercícios e a prática de esportes sejam realizadas em harmonia com os momentos da vida da mulher. Apesar das questões individuais condicionarem a existência e intensidade de uma possível interferência, os achados científicos sobre este tema trazem esclarecimentos, hipóteses e conclusões que certamente irão auxiliar praticantes e profissionais da área da saúde, sobretudo àqueles responsáveis pela orientação, supervisão e condução dos programas de treinamento físico. Deste modo, o presente trabalho realizou uma revisão sistemática da literatura delimitando a revisão a estudos publicados nos últimos 5 anos, cuja metodologia adotada fosse do tipo experimental, pré-experimental, quase experimental, ou observacional, e os participantes fossem mulheres na faixa etária de 15 a 51 anos. A partir desses critérios de inclusão foram selecionados 16 artigos para compor o presente estudo que foi estruturado em três subtítulos: Associação entre ciclo menstrual e desempenho; Atividades físicas na melhora dos sintomas pré-menstruais; Efeito ou interferência do ciclo menstrual no treinamento de força. De modo geral, concluiu-se que apesar do exercício físico proporcionar interferências positivas nos sintomas típicos do ciclo menstrual em grande parte das mulheres, o período menstrual diminui a capacidade das mulheres em manifestar níveis ótimos de força muscular. Conclui-se que em grande parte dos estudos analisados o ciclo menstrual influenciou negativamente no desempenho funcional, na coordenação e na força muscular da mulher.

**Palavras-chave:** Ciclo Menstrual. Exercício físico. Desempenho físico.

## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS: UMA REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Érica Volaco<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

A população idosa do Brasil está aumentando consideravelmente, e por isto o país vem passando por uma transição demográfica atribuída à diminuição da taxa de fecundidade e ao aumento da expectativa de vida. Dessa forma, é de extrema importância para a saúde da população idosa que ela seja inserida em programas de exercícios físicos como o treinamento de força. Entidades nacionais e internacionais da área da saúde afirmam que este é um dos meios mais eficazes para que o idoso se torne mais independente e saudável. Contudo, sabe-se que ainda são poucos os idosos que aderiram a prática do treinamento de força. Neste contexto, o objetivo deste estudo é evidenciar achados científicos sobre a prática de treinamento de força em idosos por meio de revisão sistemática. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e bibliográfico. Foram levantados artigos científicos produzidos nos últimos dez anos que se valeram de métodos experimentais ou quase experimentais para investigar os efeitos do treinamento de força em idosos acima de 60 anos e independentemente do sexo. Os achados do presente estudo indicam que o treinamento resistido contribui significativamente para a autonomia de vida idoso em suas atividades do dia a dia, melhorando seus níveis de força muscular, desempenho funcional geral, mobilidade e composição corporal.

**Palavras-chave:** Idoso. Treinamento de força. Envelhecimento.



## **ANÁLISE DE PROGRAMAS DE TREINAMENTOS DE MUSCULAÇÃO PUBLICADOS NA INTERNET**

*Renan Duarte Stadzisz<sup>1</sup>, Maria Valéria Guglielmetto Figueiredo<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A internet, o maior conglomerado de redes interligadas, permite a troca de informações entre usuários particulares, entidades de pesquisas, empresas, órgãos governamentais, bibliotecas, e é atualmente o local de referência para buscas dos mais diversos tipos de orientação e formação de conhecimento. A facilidade de acesso tem contribuído muito para a dissipação da ciência, bem como de informações sem nenhum tipo de evidência, chegando até a ser perigosa para a sociedade em geral. Na área da musculação, tanto as publicações, como os acessos, têm crescido vertiginosamente, alertando a comunidade científica em relação aos cuidados com a qualidade das publicações. O objetivo deste estudo é analisar programas de treinamento de musculação prescritos na internet, e compará-los aos estudos científicos. Foram feitas análises de alguns treinamentos prescritos na internet, em sites que visam a prática da musculação. Foi usado o buscador do google, com as palavras de busca, musculação, treinamento e internet para a procura das sugestões de treinamentos que visam à área da musculação. A partir desse tema, os sites foram escolhidos de forma aleatória, tendo que ter a prescrição dos exercícios, contendo pelo menos, o número de séries e número de repetições. Foram encontrados três sites, onde foram analisados o total de seis sugestões de treinamento. Nos treinamentos foram analisados alguns fundamentos presentes na musculação, como volume e intensidade de treinamento, séries, repetições, intervalos, método de treinamento, público alvo, objetivo, execução dos exercícios, entre outros fundamentos. Recorreu-se da literatura científica para a análise e discussão dos treinamentos. Assim, conclui-se que, os treinamentos encontrados, não seguem todos os fundamentos científicos e metodológicos do treinamento de musculação e os autores não levam em consideração a individualidade biológica de seus leitores.

**Palavras-chave:** Musculação. Treinamento. Internet.

## **POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NO MUNICÍPIO DE ITAJAÍ (SANTA CATARINA/BRASIL)**

*Valmor Schmitz Junior<sup>1</sup>, Lana Gomes Pereira<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A inclusão da pessoa com deficiência e a concretização de seus direitos fundamentais, tem sido pauta de importantes discussões e evoluções nos últimos anos no Brasil e merecido destaque nos meios de comunicação, universidades e movimentos sociais que impulsionam o debate e cobram ações efetivas do Estado em prol da acessibilidade. Neste sentido, o objetivo geral deste trabalho é analisar quais os limites e possibilidades das políticas públicas de esporte e lazer para a integração sociocultural de pessoas deficientes no município de Itajaí (Santa Catarina/Brasil) a partir do olhar de pessoas com deficiência beneficiárias das políticas de esporte de alto rendimento da Fundação de Esporte e Lazer. Será realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva. Serão convidados a participar deste estudo 05 beneficiários de Políticas Públicas da Fundação de Esporte e Lazer do Município de Itajaí. Todos os participantes serão selecionados por acessibilidade e conveniência. O levantamento de dados será realizado a partir do estudo de documentos públicos relacionados a leis, resoluções e normas das políticas públicas do município e de entrevista semiestruturada com os participantes. A análise dos dados será constituída por uma análise de conteúdo, triangulação dos dados a partir do referencial teórico dos estudos culturais. Espera-se com esta pesquisa verificar de fato qual a percepção das pessoas com deficiência sobre políticas Públicas e integração sociocultural.

**Palavras-chave:** Políticas Públicas. Pessoas com Deficiência. Esporte e Lazer.

## CONCEPÇÃO DE SAÚDE DE USUÁRIOS DE UM PLANO DE SAÚDE DO VALE DO ITAJAÍ

*Lucas Marcelo dos Passos<sup>1</sup>, Gilberto Marcelo Zonta<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A ampliação dos planos privados de saúde tem sido significativa nas últimas décadas. Tal ampliação é decorrente de diversos motivos. Diante disto, a situação promoveu uma significativa expansão da assistência médica suplementar, aumentando também o número de usuários em todo o país. Neste contexto, o objetivo desta pesquisa é de investigar a concepção de saúde de usuários de um plano privado de saúde e os objetivos específicos são identificar o perfil dos usuários e investigar as formas de cuidado, e conhecer a concepção de saúde destes usuários. Sendo assim, foram convidados a participar desta pesquisa 12 usuários de um plano suplementar de saúde, de ambos os sexos e com faixa etária de 40 a 69 anos, que integram um grupo de apoio à saúde. Esta pesquisa se caracteriza como exploratória com abordagem qualitativa e técnica de pesquisa de delineamento de campo. Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista semiestruturada. A análise e discussão dos dados foi feita por meio da análise de conteúdo, utilizando a modalidade de análise temática, tendo as etapas: Pré-Análise, Exploração do Material e Tratamento Obtidos e Interpretação. A partir dos resultados analisados respondendo o objetivo geral desta pesquisa, podemos concluir que a concepção de saúde das usuárias se aproxima do modelo biologicista cartesiano e biopsicossocial.

**Palavras-chave:** Concepção de Saúde. Sistema Suplementar de Saúde. Planos privados de Saúde.

## ANÁLISE TÁTICA DOS GOLS EM JOGOS DA LIGA NACIONAL DE FUTSAL: COMPARAÇÃO ENTRE AS TEMPORADAS DE 2018 E 2019

Edward André Reinert<sup>1</sup>, Natã Rocha de Moraes<sup>1</sup>, Liliane Geisler<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

O futsal é uma das modalidades mais praticadas no mundo. Nesse contexto, em virtude do desempenho técnico-táticas das equipes, os estudos sobre a conversão de gols estão sendo alvos de diversos pesquisadores. Assim, a análise destas ações técnico-táticas pode influenciar no resultado dos jogos. Este trabalho teve como objetivo geral analisar os gols e as táticas dos jogos eliminatórios da LNF de 2018 e 2019. Para realizar esta pesquisa os dados foram coletados de jogos publicados no site da "LNF TV". Deste modo, foram analisadas as partidas das equipes que disputaram a LNF. Foram analisadas 28 partidas disputadas a partir das quartas de final dos respectivos anos. O instrumento para coleta dos dados dos jogos foi uma planilha específica para futsal, seguindo os critérios de Souza e Santana (2018). Os dados coletados foram transcritos para outra planilha do Excel e posteriormente foram realizadas as análises descritivas dos dados. Para análises inferências foi utilizado o test t de *student*. O nível de significância adotado foi de 0,05. Houve diferença significativa nos contextos táticos de ataque posicional 0,03, bola parada 0,04 e goleiro-linha (ofensivo) 0,02, no período de jogo, entre 0 a 9min 0,04, de 20- 29 min 0,01 e na prorrogação 0,03, houve uma maior concentração de gols no 4º período, na localização da quadra, no centro 0,01 e ala esquerda 0,01. Em relação à distância, apenas de perto 0,01. Concluiu-se que, a maioria dos gols originou-se do ataque posicional, no 4º período pelo centro de quadra com a distância de perto.

**Palavras-chave:** Futsal. Análise Tática. Incidência de Gols. Liga Nacional Futsal.

## COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE DISTÚRPIO DE IMAGEM ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E PRATICANTES DE GINÁSTICA EM GRUPO

*Cristopher Oliveira Cardinal<sup>1</sup>, Matheus Teixeira de Lima<sup>1</sup>, Alan de Jesus Pires de Moraes<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A imagem corporal é definida como “a figura que temos em mente do tamanho e forma dos nossos corpos e os nossos sentimentos em relação a essas características e partes constituintes do corpo”. Por conta dos padrões de beleza impostos pela sociedade, muitas pessoas acabam por desenvolver distúrbios de imagem, levando-as a adotarem comportamentos prejudiciais à sua saúde, como levantar cargas exageradas na academia, ou passarem várias horas na ginástica, evitando muitas vezes de comer por se sentirem gordas. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar comparativamente os níveis de distúrbio de imagem entre praticantes de musculação e praticantes de ginástica em grupo. O estudo contou com a participação de 30 indivíduos (homens e mulheres) divididos em dois grupos: Grupo M (15 praticantes de musculação) e Grupo G (15 praticantes de ginástica). Os participantes responderam ao questionário online do “*Body Shape Questionnaire*” (BSQ) disponível no *Google Forms*, através de um link, um para cada grupo, enviado individualmente a cada participante. O BSQ apresenta 34 itens a serem respondidos. A classificação dos resultados do BSQ é dividida em quatro níveis de insatisfação corporal. Os dados coletados foram expostos em tabelas e gráficos com diferentes comparações. Com base nos resultados obtidos, pode se concluir que houve uma prevalência maior de insatisfação corporal e níveis leves de distúrbios de imagem por parte dos praticantes do Grupo G quando comparado ao Grupo M.

**Palavras-chave:** Distúrbio. Imagem corporal. Musculação. Ginástica geral.

## PERCEPÇÃO DE CORPO EM BAILARINAS DE MODALIDADES DISTINTAS

*Letícia Regina Santos<sup>1</sup>, Rafaela Rosa Rocha<sup>1</sup>, Marina Corbetta Benedet<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A dança é uma das formas de expressão conhecidas no mundo, é através dos corpos que ela tem a possibilidade de contar histórias, transmitir sentimentos e expor experiências. É através de alguém, de um corpo, que tudo isso pode ser expressado. Levando isso em consideração, é de suma importância o entendimento sobre a percepção que este corpo tem sobre si, com isso o presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de corpo em bailarinas da dança do ventre e do ballet clássico, modalidades distintas, porém ambas utilizam os corpos, como forma para expressão. Assim, esse estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, de campo, sendo realizada uma entrevista semiestruturada com 04 mulheres praticantes da dança do ventre e 04 mulheres praticantes de ballet clássico de dois Estúdios de dança de Itajaí/SC diferentes. As informações coletadas foram analisadas pela perspectiva da Análise Temática do tipo Reflexiva, chegando a três unidades de sentido discutidas nesse trabalho. A partir das análises realizadas percebemos o quanto o corpo é entendido pelos discursos do cuidado físico, do autocuidado e da integralidade, discursos estes atuais nas mídias.

**Palavras-chave:** Dança. Percepção de corpo. Integralidade.

## DISSERTAÇÕES E TESES DE DANÇAS URBANAS: O PANORAMA DA REGIÃO SUL DO BRASIL

*Raphael Felicio Colsani<sup>1</sup>, Luciana Gomes Alves<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

Essa pesquisa descritiva do tipo documental de abordagem quali-quantitativa buscou mapear as dissertações e teses sobre danças urbanas produzidas nos programas de pós-graduação do Sul do Brasil, de forma a identificar seus principais campos de estudo, área de concentração, metodologia utilizada e gênero dos autores. Foram analisadas as pesquisas produzidas nos programas de pós-graduação do Estado de Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul apenas nas instituições Federais e Estaduais do ano de 2015 a 2019, a fim de, compreender o perfil da pesquisa em dança na região neste período. A pesquisa foi realizada na base de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, com a palavra chave “dança; danças urbanas; danças de rua; hip hop”. Evidenciou-se ainda que apresentam um maior número de dissertações pelo fato de existir mais produções em Mestrados do que Doutorados dentro deste tema, em sua maioria realizada por mulheres e de abordagem qualitativa. Considerando-se pouco os estudos na área de danças urbanas desses últimos 5 anos, não demonstrando uma evolução de forma gradativa. As pesquisas mais expressivas foram na área da Educação e Artes Cênicas, distribuídas em programas distintos e diferentes áreas de concentração e temas. Indico aos pesquisadores e praticantes de danças urbanas para que possam aprofundar seus estudos e se especializar em sua área.

**Palavras-chave:** Dança. Danças Urbanas. Dança de Rua. Pesquisa em dança.

## DOPING GENÉTICO: SABERES, ESTRATÉGIAS E TECNOLOGIAS UTILIZADAS PELA AGÊNCIA MUNDIAL ANTIDOPING

*João Matheus do Nascimento<sup>1</sup>, Marcele Cristina de Araujo<sup>1</sup>, George Saliba Manske<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

Esporte é um fenômeno que está presente na cultura da sociedade contemporânea, tanto no âmbito do lazer como no do alto rendimento. Atletas que se destacam no contexto do alto rendimento são chamados de “fenômenos”, o fato é que para uma carreira de sucesso a performance física é fundamental, e em busca da melhora da performance técnicas de laboratório tornam a manipulação genética uma realidade, que é chamada de “doping genético” no mundo dos esportes, nesse contexto se encontra a WADA-AMA afim de promover, coordenar e monitorar as iniciativas contra o doping no esporte. Sendo assim surge a problemática desse estudo quais os saberes, estratégias, tecnologias utilizadas pela Agência Mundial *Antidoping* (WADA-AMA) para regular os usos do doping genético em atletas de alto rendimento? Para isso, objetiva-se compreender quais os saberes, estratégias, tecnologias utilizadas pela Agência Mundial *Antidoping* (WADA-AMA) para regular os usos do doping genético em atletas de alto. Para tal empreendimento foi analisada a revista *Play True Gene Doping* publicação oficial da WADA-AMA que serve para auxiliar atletas e treinadores a compreenderem os perigos e consequências do doping genético bem como suas responsabilidades acerca do Código Mundial *Antidoping*, criando, deste modo, um campo de verdades acerca do tema e objeto investigado. Percebeu-se que a terapia genica se trata de uma técnica terapêutica bastante promissora na medicina, mas demonstra um potencial para que atletas utilizem indevidamente.

**Palavras-chave:** Esporte. Doping Genético. WADA-AMA.



## RELAÇÕES ENTRE IDOSOS E CENTROS DE CONVIVÊNCIA NA LITERATURA CIENTÍFICA DISPONÍVEL NO SITE DO PERIÓDICOS CAPES NO PERÍODO DE 2015 A 2020

*Lucas Francisco de Amorim<sup>1</sup>, Matheus Cardoso da Silva<sup>1</sup>, George Saliba Manske<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O crescimento da população idosa se tornou impressionante em nível mundial. Todo este crescimento nos leva a refletir sobre aspectos motivacionais e de lazer na terceira idade, assim como, aumento dos custos com cuidados em saúde e prevalência de doenças crônicas, trazendo à tona uma discussão que exige um reestabelecimento e uma reorganização para o cuidado com o idoso. Desta forma, os espaços com foco em idosos são considerados uma válvula de escape e uma saída para o (re)convívio e a independência dessa população. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi compreender como são apresentadas relações entre idosos e Centros de Convivência na literatura científica disponível no site do Periódicos CAPES no período de 2015 a 2020. Para a coleta de dados foi feito um levantamento de artigos científicos na base de dados de referência Periódicos CAPES. Após o levantamento dos resultados, os dados foram analisados através da análise de conteúdo temática. Ao final da investigação, os resultados indicam que a autopercepção de um idoso pode ser afetada diretamente pela forma como a sociedade o enxerga, desse modo as práticas de lazer, o uso do tempo livre e o convívio nos centros de convivência pode contribuir para libertar o idoso de estereótipos que o afetem negativamente, de forma a considerar o envelhecimento ativo nos dias de hoje, percebendo a nova forma de velhice e ajudando a desenvolver a autonomia dos idosos, pois a expectativa de vida aumentou e a tendência é que continue aumentando. Podemos fazer isso tendo a consciência da importância do movimento corporal, superando traumas psicológicos, físicos e sociais, e não aceitando o processo de envelhecimento de forma negativa.

**Palavras-chave:** Centros de Convivência. Idosos. Lazer. Motivação.

## FATORES MOTIVACIONAIS E AS BARREIRAS DOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

*Luana Beatriz Carneiro da Silva<sup>1</sup>, Cristhian da Silva<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O método Pilates vem sendo praticado por grande parte da população. Os exercícios realizados através deste método trabalham o corpo como um todo, podendo ser adaptado aos seus praticantes, trazendo benefícios, atendendo a necessidade de cada um conforme a sua condição. Contudo, não há dados consistentes que descrevam os fatores motivacionais que levam as pessoas a ingressarem e permanecerem praticando regularmente, e nem em relação às barreiras encontradas pelos praticantes de Pilates. Deste modo, o presente estudo tem por objetivo identificar os principais fatores motivacionais e as barreiras dos praticantes da modalidade Pilates da cidade de Itajaí-SC. A população do presente estudo foi composta por 99 praticantes da modalidade Pilates de academias e Studios da cidade de Itajaí-SC. Para coletar os dados foi aplicado um questionário com 08 questões sobre o perfil dos participantes da pesquisa, e 14 questões gerais a respeito das motivações e barreiras relacionadas à prática da modalidade Pilates. A análise de dados foi realizada através da tabulação de dados em planilha Excel por meio de gráficos, informações numéricas e textos explicativos. Dentre os resultados coletados, a média de idade dos participantes da pesquisa ficou em 45 anos, a maioria indivíduos casados. Os participantes responderam ter boas condições de saúde. Foi possível observar que uma parte significativa dos questionados sentem-se motivados com a modalidade de Pilates, principalmente porque percebem resultados positivos exercendo a modalidade. Quando perguntado quem os motivou, 63% relataram buscar a modalidade por vontade própria. Ao serem questionados do objetivo da prática, 81% dos simpatizantes relataram que é para manter a forma física, 56% praticam a modalidade por sua saúde. Para os participantes da pesquisa com 56% a saúde é a principal motivação para a prática da modalidade Pilates. Dentre as barreiras que podem impedir a prática da modalidade os pesquisados mencionam as lesões seguidas do tempo para praticar e por último a questão financeira seriam um fator impeditivo para a prática da modalidade.

**Palavras-chave:** Pilates. Motivação. Barreiras.

## ASPECTOS QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO E FIDELIZAÇÃO DE ALUNOS AOS SERVIÇOS DE UM PERSONAL TRAINER

Andrei Leonardo Pavanello<sup>1</sup>, Felipe Costa<sup>1</sup>, Cristhian da Silva<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

Os cuidados sobre o corpo e a importância de mantê-lo ativo estão cada vez mais evidentes na sociedade, a maior prática de exercícios é encontrada no ramo fitness, dentro das academias, sendo a musculação como uma das maiores práticas do mundo. Uma maneira de auxiliar a alcançar seus objetivos é contratando o serviço de um *personal trainer* que trabalha com treinamento personalizado. Neste sentido a questão problema que norteou a pesquisa foi quais aspectos influenciam na adesão de novos consumidores e na fidelização de clientes aos serviços de um *personal trainer*? Sendo assim o objetivo geral se pautou em apontar os aspectos que influenciam na adesão de novos consumidores e na fidelização de clientes aos serviços de um *personal trainer*. A pesquisa utiliza do método misto envolvendo aspectos qualitativos e quantitativos, de cunho descritivo, utilizando um questionário aplicado online pelo Google Forms como ferramenta, ao todo são 21 perguntas sendo algumas semiestruturados e outras pelo método de *Likert*, com análise de dados estatística descritiva por meio do Excel. 220 sujeitos participaram da pesquisa, os resultados apresentados mostram que o *personal trainer* deve possuir uma boa postura dentro da academia e utilizar de meios digitais para divulgação como o instagram, em relação aos aspectos necessários para que os alunos venham a aderir ao serviço de *personal*, o conhecimento técnico, ser pontual e ter bom humor são essenciais para adesão dos alunos, na fidelização o conhecimento técnico e a empatia e bom humor se repetem, além da entrega de resultados que também se torna importante para que o aluno se fidelize ao serviço de *personal trainer*.

**Palavras-chave:** Profissional de Educação Física. *Personal Trainer*. Adesão. Fidelização.

## FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES EM INICIANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA

*André Felipe Sagaz<sup>1</sup>, Glória Maria de Alcântara<sup>1</sup>, Maria Valéria Guglielmetto Figueiredo<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A prática regular dos exercícios físicos tem sido considerada uma das estratégias mais importantes para a prevenção e tratamento dos principais fatores de risco coronarianos e consequentemente da diminuição do risco de morte. As doenças cardiovasculares são as maiores responsáveis pela mortalidade atualmente, tornando-as alvo importante para os profissionais de saúde desenvolverem estratégias seguras e eficientes para a prevenção, tratamento e diminuição do risco de morte. A inserção em um programa de exercícios físicos preconiza a realização de um processo de diagnóstico completo, que contenha avaliação da composição corporal, testes de aptidão física e triagem dos fatores de risco. Objetivo: Descrever a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares em indivíduos iniciantes em programa de exercícios em academia de ginástica. Metodologia: Foi realizada uma pesquisa documental de levantamento, de caráter descritivo e correlacional, de abordagem quantitativa. A amostra foi caracterizada por alunos que ingressaram em uma academia de ginástica em Balneário Camboriú, nos anos de 2017, 2018 e 2019, de ambos os gêneros, com idade superior a 18 anos, e foram analisados os dados relacionados aos fatores de risco cardiovasculares (hipertensão, colesterol elevado, obesidade, sedentarismo, tabagismo, hereditariedade e idade) apontados por eles nas anamneses do processo de avaliação. Os dados foram extraídos do Banco de Dados-SQL server, pelo técnico de informática sem nenhum tipo de identificação pessoal. Resultados: De acordo com os dados, o sedentarismo referido por 1356 (40,33%) dos 3362 avaliados, foi o fator de risco prevalente, seguido pela hereditariedade (n= 863, 25,67%), idade (n= 532, 15,82%; homens, maior ou igual à 45 anos e mulheres maior ou igual à 55 anos), obesidade (n= 404,12,02%), tabagismo (n= 352,10,46%), colesterol elevado (n=330, 9,01%), e por último a hipertensão (n= 188, 5,59%). Conclusão: Dentre os fatores de risco analisados, o sedentarismo foi o fator de risco prevalente em todos os anos pesquisados, apresentando um aumento da prevalência a cada ano. O incentivo à prática de exercícios deve ser preconizado pelos profissionais da saúde com a garantia da segurança na prestação de serviços para indivíduos tanto para indivíduos de baixo risco, e principalmente aos de alto risco.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares. Fatores de risco. Exercícios físicos.

## **ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE BOMBEIROS MILITARES E BOMBEIROS COMUNITÁRIOS DE UM MUNICÍPIO NO SUL DO BRASIL**

*Bruna Garcia<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina é uma instituição prestadora de serviços públicos na área da segurança pública que abriga Bombeiros Militares e os Bombeiros Comunitários. Ambos possuem uma função muito importante na sociedade, sendo treinados para manter a segurança da população. Apesar das diferenças na formação e atribuições de cada um, todos os bombeiros devem apresentar um bom condicionamento físico para realizarem suas atividades. Neste cenário, o objetivo deste estudo foi identificar os níveis de atividade física de bombeiros militares e bombeiros comunitários de um município de Santa Catarina. Participaram deste estudo 28 bombeiros, militares e comunitários. Os participantes responderam o IPAQ e um questionário sociocomportamental criado pelos autores com a finalidade de conhecer características relacionadas à sua atividade profissional e hábitos de vida dos participantes. A análise das respostas indicou que apenas um (n=1) dos participantes, que representa 4% (n=1), foi classificado como sedentário, 32% (n=9) foram classificados como insuficientemente ativo, 54% (n=15) foram classificados como ativos e 3% dos participantes, (n=3), foram classificados como muito ativo. Deste modo, concluiu-se que a maioria dos bombeiros, militares e comunitários, do município investigado possuem níveis significativos de atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Bombeiro Militar. Bombeiro Comunitário.

## ESTUDO DA ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A ANSIEDADE, A DEPRESSÃO E O ESTRESSE DE ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DO BRASIL

Luana Delagnelo<sup>1</sup>, Bruno da Cruz de Brito<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

Durante a vida universitária, os estudantes passam por diversas situações que podem desencadear prejuízos à sua saúde mental. A atividade física atua como forma de prevenção e tratamento de transtornos advindos da ansiedade, depressão e estresse. Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar a associação do nível de atividade física e de ansiedade, depressão e estresse em universitários da área da saúde de uma universidade do sul do Brasil. Participaram do estudo 367 acadêmicos, sendo 83,4% (n=306) do sexo feminino e 16,6% (n=61) do sexo masculino. Todos os participantes responderam aos questionários IPAQ e EDAE-A. Os resultados indicaram que 47% (n=145) das mulheres e 35% (n=21) dos homens foram classificados como sedentários ou insuficientemente ativos. Em relação à saúde mental a maior parte dos participantes apresentou sintomas leves ou moderados para a depressão (89%, n=328), ansiedade (81%, n=295) e estresse (97%, n=355). Nenhum dos participantes sinalizou quadros de estresse severo ou extremamente severo. Porém, 7% (n=26) indicaram sinais de ansiedade severa e 2% (n=7) demonstraram sinais de ansiedade extremamente severa. Em relação à depressão 1% (n=4) dos participantes indicou sinais de depressão severa. De modo geral, as mulheres se mostraram mais susceptíveis a sintomas de depressão, ansiedade e estresse do que os homens. Não foi encontrada associação significativa entre os níveis de ansiedade, depressão e estresse com o nível de atividade física ( $r = -0,15$ ;  $r = -0,13$ ;  $r = -0,11$ ; respectivamente). Contudo, verificou-se que quando os níveis de atividade física aumentam os sintomas de ansiedade, depressão e estresse diminuem e vice-versa. Os achados do presente trabalho corroboram com outros estudos que indicam a importância da atividade física para a saúde mental de universitários. Deste modo, promover a prática de exercícios físicos regulares na comunidade universitária pode potencializar a saúde mental dos acadêmicos ao mesmo tempo que eleva suas chances de bem-estar e desempenho.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Atividade Física. Estudantes universitários.

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE ATLETAS DE *POWERLIFTING*

Cleiton Anjos Santos<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

O levantamento de peso básico, mundialmente conhecido como *powerlifting*, possui como característica marcante o grande nível de força muscular dos seus praticantes. Para alcançar níveis elevados de desempenho os esportistas desta modalidade dedicam-se a infindáveis horas de treinamento, superando dor, lesões e o baixo retorno financeiro desta modalidade. A significativa persistência dos atletas de *powerlifting* é frequentemente associada à sua motivação, que é entendida como sendo o impulso interno que leva estes indivíduos à ação. Nesta direção, compreender os motivos que levam os atletas de *powerlifting* a se empenharem tanto em seu esporte pode auxiliar os profissionais da área a compreender a razão pela qual eles escolhem, iniciam e se mantêm na modalidade. Diante disto, o objetivo deste estudo foi analisar os aspectos motivacionais encontrados em atletas de *powerlifting*. Para tanto foi utilizado o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” e a “Escala de Motivação no Esporte”. Participaram deste estudo 21 atletas da modalidade de *powerlifting* registrados na Federação Catarinense de Levantamento Básico.

**Palavras-chave:** Motivação. *Powerlifting*.

## **ANABOLIZANTES: UMA REVISÃO SOBRE OS PRINCIPAIS USOS, SEUS BENEFÍCIOS E RISCOS**

*Arnaldo da Silva Alves<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

Esteroides Anabolizantes Androgênicos – EAA tratam-se de substâncias advindas da testosterona e produzidos artificialmente. O uso clínico é indicado para várias patologias e para reposições em caso de deficiência de produção natural pelo organismo. Os efeitos masculinizantes dos EAA levam ao uso não clínico, para fins estéticos e em geral de forma discriminada. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com o objetivo de analisar os principais usos, seus efeitos benéficos quando utilizados para fins médicos e tratamentos de várias patologias que respondem positivamente à utilização de EAA. Também traz uma análise do uso de anabolizantes com a finalidade de ganho rápido de massa muscular e força física. Constatou-se que os efeitos dos EAA podem ser positivos quando utilizados com acompanhamento de profissionais da saúde e que do contrário podem resultar em efeitos deletérios que são bastante variados e podem trazer danos graves à saúde do usuário. Os relatos das literaturas consultadas trazem estudos que comprovam benefícios e em contrapartida alguns estudos trazem relatos de efeitos danosos à saúde devido ao uso indiscriminado e sem acompanhamento.

**Palavras-chave:** Esteroides Anabolizantes Androgênicos – EAA. Estética. Musculação. Uso-clínico e Uso-não-clínico.



## QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO: UM ESTUDO COM WHOQOL-BREF

*Abner Mateus Ribeiro Gonsalves<sup>1</sup>, Hemerson Soares Cordeiro<sup>1</sup>, Gilberto Marcelo Zonta<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

Há um crescimento do ensino superior nos últimos anos, por conta, inclusive de políticas governamentais que foram criadas para facilitar e incentivar o acesso às universidades. Dessa forma, a procura pelo ensino superior aumentou e assim gerando grande quantidade de acadêmicos cursando o ensino superior. Com este aumento, surge o interesse de estudar a qualidade de vida dos acadêmicos, visto que, a vivência neste meio pode ocasionar alguns impactos prejudiciais a qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo geral analisar a qualidade de vida dos acadêmicos de Educação Física bacharelado do turno noturno, no segundo semestre de 2020 e como objetivos específicos, identificar o perfil dos acadêmicos, investigar a qualidade de vida dos acadêmicos e verificar os principais domínios relacionados a qualidade de vida dos acadêmicos, para tanto, foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo, através do questionário WHOQOL-BREF. A população desta pesquisa foi constituída por 68 acadêmicos de uma universidade do vale do Itajaí. A qualidade de vida dos acadêmicos foi classificada quanto ao questionário WHOQOL-bref como região de indefinição, obtido o valor de 68,10 e ficando bem próximo a região de sucesso, que é classificada como boa ou muito boa. Dentre os quatro domínios, teve como melhor o domínio físico com escore de 74 e com o escore mais baixo de 64,09 o domínio psicológico.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Acadêmico; WHOQOL-BREF.

## MOTIVAÇÕES: UM RELATO DE IDOSOS PRATICANTES DE ACADEMIA

*João Luiz Vieira Azevedo<sup>1</sup>, Karlos Salotto Krull<sup>1</sup>, Gilberto Marcelo Zonta<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O envelhecimento é um fenômeno universal, parte do processo de desenvolvimento humano, assim como uma realidade individual, onde os atributos pessoais e a influência do meio são decisivos. No Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas maiores de 60 anos, representando 13% da população do país e continua aumentando. Juntamente com este crescimento está a procura por hábitos saudáveis, dentre eles, a busca por academias. Para tanto, o objetivo geral desta pesquisa é compreender as motivações para a prática de academia, de alunos idosos em uma academia de Itajaí no segundo semestre de 2020. Como objetivos específicos buscou-se constatar o perfil dos alunos idosos e identificar as motivações de aderência e manutenção da prática. Esta Pesquisa é de natureza básica, com abordagem qualitativa, e a técnica de pesquisa delineamento de campo. O instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada, para a análise dos dados optou-se pela análise de conteúdo. Foram entrevistados 9 indivíduos, 5 homens e 4 eram mulheres, com idade média de 61,22 anos (2,23  $\pm$ ), maioria não aposentada. Possuem todos ensinos superiores completos, além de diferentes profissões, sendo 66,6% casados(as), 22,2% divorciados(as) e 11,1% solteiros(as), médio de prática de academia 4,16 anos. Os principais fatores motivacionais de aderência, foram atividades de vida diárias e dor/reabilitação, já as motivações de manutenção mais citadas foram prevenção e manutenção da vida. Indicamos novos estudos sobre motivação de idosos para a prática de academia, pois são escassos.

**Palavras-chave:** Motivações. Academia. Idosos.

## RELAÇÃO ENTRE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL COM O GANHO DE FORÇA DE PREENSÃO PALMAR EM JUDOCAS

*Jimmy Ponath Ribeiro<sup>1</sup>, Ruan Victor de Mendonça da Silva Rocha<sup>1</sup>, Jones Waltrick Macagnan<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

A força de preensão palmar é fundamental para um atleta de judô ter sucesso na sua modalidade. Essa força de preensão palmar é a capacidade da mão em realizar tarefas, imprimir forças e segurar objetos. Para o judoca, é imprescindível para que ele consiga se impor ao adversário, já que está ligada a capacidade do atleta em realizar golpes. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre liberação miofascial (LMF) com o ganho de força de preensão palmar (FPP) em judocas após a execução do *judogi grip test*. Participaram deste estudo 14 (quatorze) judocas do sexo masculino, que foram divididos em dois grupos: controle (GC) e intervenção (GI). Os participantes foram submetidos ao teste de repetições máximas na barra fixa adaptada denominado *judogi grip test*. Foram realizadas duas séries do *judogi grip test* com um período de 12 (doze) minutos de pausa entre elas. Os participantes GI receberam uma sessão de liberação miofascial durante Q intervalo. A força de preensão palmar dos judocas foi avaliada por meio de um dinamômetro em quatro momentos diferentes, antes do primeiro teste, após o primeiro teste, antes do segundo teste e após o segundo teste. Após 7 (sete) dias, os participantes mudaram de grupo e realizavam novamente o teste (modelo crossover). Os resultados apontaram que não houve diferença significativa no ganho de FPP em judocas após a LMF, embora tenha sido observado um incremento no valor médio da FPP quando os atletas foram submetidos à LMF. Conclui-se então que a LMF não possui um efeito estatisticamente significativo no ganho de força muscular. Sugere-se que novos estudos avaliem a LMF em situações de tratamento crônico ou com maior número de participantes, a fim de ampliar a força estatística das análises.

**Palavras-chave:** Judô; Preensão Palmar; Liberação Miofascial.

## ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE O DESEMPENHO NAS PROVAS DE ENTRADA E O DESEMPENHO NAS PROVAS DE SAÍDA DO CURSO DE FORMAÇÃO GUARDA VIDAS CIVIL

*Pietra Russi da Silva<sup>1</sup>, Thainá Silva de Souza Moura<sup>1</sup>, Mark Anderson Caldeira<sup>1</sup>.*

*<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.*

O serviço do Guarda-Vidas Civil compreende a realização de medidas preventivas, educacionais, de orientação e de salvamento em ambientes aquáticos. A eficiência do salvamento aquático depende do desempenho físico do guarda-vidas, que deve ser trabalhado sistemática e rotineiramente, desde o seu curso de formação. Deste modo, o objetivo deste estudo foi analisar o desempenho dos candidatos a guarda-vidas civis, comparando as provas seletivas de entrada com as provas de avaliação final do período de formação. Para tanto foram analisados o banco de dados dos últimos três anos de seleção para a função de guarda-vidas civil em municípios litorâneos do estado de Santa Catarina. O acesso a estas informações foi autorizado pelo comando geral do Corpo de Bombeiros deste estado. Os resultados indicaram que houve diferença significativa ( $p > 0,05$ ), entre o tempo nas provas de 1660m de corrida e na 500m de natação, quando analisado a média dos desempenhos dos grupos de candidatos ano a ano, e dos três anos analisados em conjunto. Houve exceção apenas no ano de 2018, que não apresentou diferença significativa na avaliação dos 500m na entrada em relação a saída. Ao analisar o desempenho de cada candidato, ano a ano, verificou-se que no ano de 2017 e 2019, em torno de 10% apresentaram piora no desempenho quando observados os testes de entrada e saída tanto no teste da natação quanto no da corrida. No ano de 2018, quase 35% dos candidatos pioraram o seu desempenho na prova de saída no teste de natação, não sendo possível concluir o porquê desta resultante. Diante disto, concluiu-se que o período de formação dos candidatos a guarda-vidas promove, em geral, melhoria no desempenho dos candidatos e que seria importante considerar as variáveis intervenientes ao desempenho físico, tendo em vista que treinamentos realizados além daqueles oferecidos pelo curso de formação, a alimentação, o sono, dentre outros, e podem ajudar ou atrapalhar o desempenho dos candidatos a guarda-vidas.

**Palavras-chave:** Guarda-vidas. desempenho físico. salvamento aquático.

## O PAPEL DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA PERSPECTIVA DAS MULHERES DO CENTRO DE RECUPERAÇÃO DE DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Noélito da Conceição Silva<sup>1</sup>, Liliane Geisler<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física, Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

O uso das drogas lícitas e ilícitas tem sido um tema recorrente nas discussões de saúde pública. Um número crescente do público feminino no abuso de substâncias químicas tem sido registrado nos órgãos oficiais. Tendo em vista que as práticas corporais contribuem no processo de reabilitação da toxicod dependência, a presente pesquisa buscou compreender o papel das práticas corporais na perspectiva das mulheres dependentes de um Centro de Recuperação de Dependência Química. Por meio de uma pesquisa qualitativa, foi realizada uma entrevista semi-estruturada de grupo focal, norteadas por três perguntas relacionadas às práticas corporais no processo de reabilitação e a importância do profissional de Educação Física nesses espaços não formais. Participaram da entrevista 15 mulheres com idade de 18 a 70 anos. Após a transcrição da entrevista foi utilizado o método de análise de conteúdo para analisar e interpretar os dados coletados. Ao final dessa pesquisa, compreendeu-se, a partir da opinião das entrevistadas, que o papel das práticas corporais é fazer uso das ferramentas da Educação Física, como o exercício físico, para melhorar os aspectos corporais como o desenvolvimento de força, equilíbrio e massa corporal; psíquica diminuindo o estresse, ansiedade e abstinência; e o social trabalhando as relações com o outro e consigo mesmo.

**Palavras-chave:** Dependência Química Feminina. Comunidade Terapêutica. Práticas Corporais.