

EDUCAÇÃO FÍSICA



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM O INDIVÍDUO IDOSO A PRATICAR MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Wesley Ricardo de Souza¹, Liliane Geisler¹.

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

Ao longo da vida é inevitável o envelhecimento e a conseqüente perda das capacidades físicas. Associado a isso, o indivíduo idoso pode sentir-se menos capaz de realizar tarefas, antes consideradas comuns, podendo desencadear alguns transtornos psíquicos, o isolamento social e até mesmo quadros severos de depressão. Porém, não é de hoje que a ciência coloca a atividade física como uma importante ferramenta para a melhora e manutenção geral da saúde. O objetivo desta pesquisa é compreender os motivos que levam o indivíduo idoso a praticar musculação. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, por meio do portal de periódicos da CAPES, com os seguintes termos de busca: motivação, musculação e idoso. Inicialmente foram encontrados 105 artigos, mas após a leitura dos títulos e do texto na íntegra, foi identificado que apenas 5 deles se enquadravam no tema deste estudo. Os artigos foram separados nas seguintes categorias para análise: Motivação Intrínseca: Saúde e Motivação Extrínseca: Estética. Embora tenham sido encontrados poucos estudos, inclusive com uma pequena população de idosos participantes, e tendo que utilizar idades próximas para estimar os resultados, é possível compreender que a principal motivação para a prática da musculação em idosos se dá pelo fator saúde.

Palavras-Chave: Musculação. Motivação. Idoso.

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA UNIVERSIDADE DE SANTA CATARINA.

Gabriel Sesco Martelli¹, Jhonatan Rodrigo Faleiro Costa¹, Liliane Geisler¹.

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

A prática de atividade física é um dos comportamentos saudáveis que colaboram com a melhora da qualidade de vida das pessoas. O presente estudo trouxe como objetivo comparar a percepção de imagem corporal atual e da imagem corporal que os acadêmicos pretendem ter em relação ao Índice de Massa Corporal e o nível de atividade dos alunos de educação física da Universidade do Vale do Itajaí. Com esse intuito foi realizada uma pesquisa com abordagem quantitativa, coletando dados individualmente de IMC, o nível de atividade física e a percepção de imagem corporal. Os resultados da pesquisa apontaram que 26% dos acadêmicos entrevistados estão satisfeitos com a imagem do corpo atual. Foi observado também que 20% dos homens estão insatisfeitos com a magreza. Em relação aos níveis de atividade física, a pesquisa trouxe como resultado em que 63% das mulheres foram consideradas muito ativas e num cenário abrangente, 86% dos acadêmicos foram classificados como ativos ou muito ativos. Compreendemos que a população estudada apresentou divergências ente a percepção de imagem corporal com o IMC, e os Níveis de Atividade Física, concluindo que os acadêmicos do curso de Educação Física praticam atividade física frequentemente e essa prática está associada a boa avaliação nutricional através do IMC, porém com um alto índice de insatisfação corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal. Educação Física. Nível de atividade física.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA MULHERES PÓS-TRATAMENTO DE CÂNCER DE MAMA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Ilmara Barroso da Costa¹, Rafael da Cruz Minamoto¹, Alan de Jesus Pires de Moraes¹.

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

O trabalho tem como objetivo geral analisar os protocolos utilizados para a prescrição do treinamento de força para mulheres pós-tratamento de câncer. Os objetivos específicos são: verificar os estudos que utilizaram o TF em mulheres pós-tratamento de câncer; levantar os tipos de exercícios, intensidade e volume empregados nos protocolos de TF em mulheres pós-tratamento de câncer. Trata-se de pesquisa de revisão bibliográfica ou revisão sistemática da literatura, uma vez que seu conteúdo é desenvolvido sobre artigos científicos já publicados. Quanto a sua abordagem, se trata de uma pesquisa quantitativa, uma vez que busca traduzir em números as informações encontradas para que se possa então analisá-las. O que se evidencia com tudo isso é que o exercício resistido com peso é seguro para pacientes oncológicos da mama, uma vez que apresenta benefícios. O modelo proposto deve ser avaliado de acordo com cada aluna acometida com câncer de mama que for atendida pelo profissional de educação física responsável. Durante a pesquisa, as maiores dificuldades encontradas dão-se por não apresentarem os protocolos contendo os exercícios e demais variáveis utilizadas, apenas o tempo de intervenção e os resultados. Desse modo, entende-se a importância de os profissionais da saúde atuarem em conformidade e que o profissional de educação física a trabalhar nessa área busque aumentar seus conhecimentos quanto às limitações e implicações dos tratamentos e processos cirúrgicos.

Palavras-chave: Câncer de mama. Mulher. Treinamento Resistido. Força. Peso.

ANÁLISE DE DESVIOS POSTURAIS EM INDIVÍDUOS QUE TRABALHAM NA POSIÇÃO SENTADA, REVISÃO DE LITERATURA

Charles Rodrigues e Silva¹, Orlando Manoel da Rocha Neto¹, Cristhian da Silva¹.

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

A postura humana há muito tempo vem sendo estudada, crescendo cada vez mais o nível de conhecimento sobre a mesma podendo ser definida como uma reorganização de várias partes do corpo, sendo que uma boa postura pode ser classificada como um sistema musculoesquelético cujo o mesmo protege as estruturas corporais contra lesões. Desvios posturais podem estar interligados ao ambiente de trabalho, principalmente se o indivíduo permanece por um longo período do tempo na mesma posição fazendo movimentos repetitivos. Os principais fatores que são identificados para a formação de DORT são: a má postura, contração repetitiva de alguns grupos musculares, utilização de força muscular excessiva, compressão mecânica dos tecidos, trabalho automatizado, estresse, falta de pausas durante jornada de trabalho diária, sedentarismo e também uma cadeira que se não tiver uma boa ergonomia. Portanto o objetivo geral do trabalho identificar na literatura os principais desvios posturais encontrados em pessoas que trabalham na posição sentada. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa com finalidade de estudo básica estratégica, sendo uma pesquisa descritiva baseada em assuntos teóricos em teses, artigos científicos e livros. É uma pesquisa qualitativa com método de abordagem hipotético dedutivo. A pesquisa teve início no mês de julho de 2020 incluindo artigos de 2009 até 2021, sendo artigos em português e inglês. A busca pelos artigos foi realizada na BIBLIOTECA VIRTUAL da UNIVALI, LILACS, EBESCO, PUBMED e SCIELO. Com resultado final das buscas, foram analisados 56 artigos científicos aos quais serviram de base para a montagem da revisão de literatura, onde concluímos que foi observado que indivíduos que praticam atividades físicas regulares e trabalham na posição sentada terão uma melhor qualidade de vida em relação aos sedentários, pois a prática regular tem relação direta com alívio de dores osteomusculares, bem como uma melhora na autoestima, autonomia, longevidade, qualidade de vida, melhora da mobilidade articular, aumento de força e resistência muscular.

Palavras-chave: Dor. Desvio postural. Coluna vertebral.

PANDEMIA (COVID-19) PERFIL DOS SEDENTÁRIOS NA PANDEMIA

Gabriel Torroni da Silva¹, Karoline Santos Bertolini¹, Maria Valéria Guglielmetto Figueiredo¹.

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

A Covid-19, doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, do grupo SARS-CoV-2, trouxe um impacto importante na saúde dos indivíduos. O aumento no nível do sedentarismo e a procrastinação provocada no tratamento das doenças crônicas degenerativas, consequências do isolamento e das políticas públicas, estão sendo foco de preocupação dos profissionais da saúde durante a pandemia. O retorno gradual dos segmentos e o incentivo à prática dos exercícios, motivou esta pesquisa que teve por objetivo, identificar o perfil dos alunos ingressantes nos programas de exercícios, após a abertura das academias. A amostra foi constituída dos alunos que se autodeclararam sedentários, através da anamnese preenchida no processo de avaliação diagnóstica, após a reabertura no período de 22 de abril de 2020 a 31 de dezembro de 2020. Os dados analisados para a caracterização da amostra foram: objetivos autodeclarados, percentual de gordura medido através da bioimpedância, e a presença de dores no aparelho locomotor. Estes dados foram extraídos diretamente do software HUB Fit, e tabulados e organizados através do programa Excel. Esta é uma pesquisa documental de levantamento, de caráter descritivo e correlacional, de abordagem quantitativa. Conclusão: No total de 904 sedentários, em relação ao percentual de gordura: 8 pessoas (0,08%) apresentaram percentual de gordura de 5% a 15%; 95 pessoas (10%) entre 15,01% a 20%; 98 pessoas (10,08%) entre 20,01% a 25%; 200 pessoas (22,12%) entre 25,01% a 30%; 350 pessoas (38,71%) entre 30,01% a 39% e 150 pessoas (16,59%) apresentaram igual ou maior a 10%. Em relação aos objetivos autodeclarados, o emagrecimento foi o objetivo determinado em 375 (41,4%) buscado pela maioria; em segundo lugar, a saúde e qualidade de vida, foram os objetivos determinados por 307 (33,96%) pessoas. A hipertrofia muscular foi o objetivo de 115 (12,77%) pessoas; a busca pela estética por 98 (10,84%) pessoas; 5 (0,05%) pessoas por reabilitação ortopédica e por fim esporte com 4 (0,04%) pessoas. E por fim, em relação aos relatos de dores: 38 pessoas (4,2%) referiram dor na região cervical; 90 pessoas (9,95%) na região torácica e 338 pessoas (37,38%) pessoas referiram dores lombares. Jpa em relação de dores em parte dos membros foram: por 98 pessoas (10,84%) nos ombros; 15 pessoas (1,6%) no cotovelo; 18 pessoas (1,90%) no punho; 59 pessoas (6,5%) no quadril; 137 pessoas (15,51%) no joelho; 20 pessoas (2,21%) no tornozelo e 70 pessoas (7,7%) nos pés.

Palavras-chave: Pandemia.Sedentarismo. Atividade Física. Levantamento de dados. Exercício.

APTIDÃO FÍSICA DO BOMBEIRO MILITAR

Bruno Assis Chupel¹, Alan de Jesus Pires de Moraes¹.

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

A figura do bombeiro se assemelha como herói, sua principal missão é salvar vidas e resguardar patrimônios, para isso é necessário condicionamento físico para ser apto a esta função, é aplicado um teste de aptidão física (TAF) para verificar o condicionamento do bombeiro. Este trabalho tem como objetivo principal analisar aptidão e atividade física do bombeiro militar no meio oeste de Santa Catarina. O presente estudo é uma pesquisa descritiva, sendo padronizada as coletas de dados, como questionário e a observação sistemática. Participaram do estudo 72 soldados do sexo masculino do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina, com idade média de 37,5±5,3 anos, para a coleta de dados foi utilizado questionário e para o desempenho físico foi utilizado o TAF. O resultado do IMC foi de 25,8 considerado sobrepeso, 20,83% de reprovação no TAF, foi constatado que nenhum dos bombeiros são inativos, mas 20% são inaptos, 32% pouco ativo e 57% atingem a recomendação para promoção da saúde, ao efetuar correlação, encontrou-se moderadamente positiva e altamente significativa, 59,8% possui boa classificação de capacidade de trabalho. Concluímos que grande parte dos soldados foram aprovados no TAF, porém deve se dar atenção ao índice de reprovação, podemos constatar a importância da prática regular, por não apresentar candidatos inativos, em capacidade de trabalho, ambos apresentaram boa capacidade para trabalho, porém os aptos obtiveram melhores resultados, novas pesquisas devem ser realizadas para investigar com maior profundidade o tema em questão.

Palavras-chave: Aptidão física. Saúde. Atividade física.

MECANISMOS DE DOR E SUA RELAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Kelin Kroll¹, Mark Anderson Caldeira¹.

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

A dor é uma condição que, acima de qualquer coisa, todo ser humano procura evitar. Sendo ela uma interpretação do estímulo nocivo que protege o organismo, representa um verdadeiro sinal de alarme necessário à preservação da vida. Diante das evidências de que a atividade física reduz a intensidade da dor, o presente estudo tem por objetivo realizar uma revisão da literatura para identificar a eficácia de diferentes intervenções de atividade física e exercícios na redução da intensidade da dor e seu impacto na função, qualidade de vida e uso dos cuidados de saúde. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS, Google acadêmico e MEDLINE valendo-se das palavras-chaves: “physical exercise”, “chronic pain”, “pain threshold”, e os mesmos termos na língua portuguesa, “exercício físico”, “dor crônica” e “limiar de dor”. Adotou-se como critérios limitadores, ser texto completo, em inglês ou português, disponível gratuitamente e publicado nos últimos 5 anos. Inicialmente foram encontrados 258, e após a leitura dos resumos, análise da pertinência e metodologia do estudo, foram identificados 20 artigos totalmente convergentes com o objetivo deste estudo, os quais foram lidos na íntegra. Com base na literatura revisada concluiu-se que para adultos jovens e saudáveis o exercício isométrico proporciona Hipoalgesia Induzida por Exercício (HIE). Apesar de haver mais de 40 anos de estudos sobre HIE, ainda não se tem um consenso sobre qual é o melhor exercício físico ou o melhor protocolo a ser aplicado. No entanto, mesmo não havendo clareza no mecanismo, há evidências significativas apontando que pessoas com dor lombar crônica se beneficiam tanto de exercício de força quanto resistência em diferentes intensidades, que mulheres com fibromialgia tem melhora no seu quadro clínico de dor com exercícios aeróbicos e de força.

Palavras-chave: Exercício físico. Dor crônica. Limiar de dor.

QUALIDADE DE VIDA DOS BANANICULTORES DE SÃO JOÃO DO ITAPERIÚ – SC

Giovanna Hoffmann¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

A agricultura é de extrema importância dentro da sociedade, e nesse ramo contamos com a bananicultura, onde o Brasil é o 4º maior produtor de banana no mundo, esses produtores, que em grande maioria contam com a ajuda da família, tornando a agricultura familiar, devem receber a atenção necessária sobre a sua qualidade de vida. O presente trabalho tem como tema qual a qualidade de vida dos bananicultores de São João do Itaperiú-sc, no primeiro semestre de 2021, com objetivo de investigar a qualidade de vida dos bananicultores, e com objetivos específicos: Identificar o perfil dos bananicultores em São João do Itaperiú, no primeiro semestre de 2021; Verificar o nível de qualidade de vida dos bananicultores em São João do Itaperiú, no primeiro semestre de 2021; Constatar os indicadores de qualidade de vida dos bananicultores em São João do Itaperiú, no primeiro semestre de 2021. A metodologia tem como característica uma pesquisa básica, quantitativa, de caráter descritivo, por meio de uma pesquisa de campo, a coleta de dados foi feita pelo questionário da Organização Mundial da Saúde (OMS) whoqol-bref, teve a participação na pesquisa 50 bananicultores (as) do município de São João do Itaperiú-sc, associados a Associação dos Bananicultores de São João do Itaperiú (ASBASJI). A busca do conhecimento nessa área é de extrema importância, pois são eles que produzem uma das frutas mais consumidas no território brasileiro, e de certa forma é carente de conhecimento científico. Os resultados encontrados na pesquisa pelos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e ambiente se encontram em região de sucesso, se referindo que o nível de qualidade de vida dos bananicultores de São João do Itaperiú-sc é excelente.

Palavras-chave: Bananicultura. São João do Itaperiú. Qualidade de Vida.

MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ/SC

Jaine Rodrigues da Rosa¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

A evasão das academias é uma problemática emergente. Saber o que motiva os praticantes a frequentá-las, em específico os jovens, sendo uma faixa etária crescente, podem ajudá-las a oferecer um serviço que esteja de acordo com as necessidades destes clientes. Isto poderá auxiliar na manutenção da frequência à academia. O objetivo principal deste trabalho é investigar a motivação de jovens praticantes de musculação em uma academia em Balneário Camboriú/SC em 2021, sendo concluído por meio de pesquisa que classifica o grau de importância dos fatores motivacionais dos jovens praticantes de musculação. Tal pesquisa é de natureza básica e abordagem de cunho quantitativo, com amostra contida por 43 jovens com faixa etária de 18 a 25 anos que frequentam as práticas corporais de musculação. A coleta de dados foi efetuada através de um questionário denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, o qual apresenta seis categorias de motivação - Condicionamento Físico/Melhora da Performance; Estética; Saúde/Reabilitação/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; Integração Social; Redução de Ansiedade/Stress; Reabilitação - a serem classificadas em cinco níveis de importância. O acesso foi disponibilizado via link para preenchimento. Os resultados obtidos foram tabelados em gráficos e apontados neste estudo, cujas considerações finais apontam que, dentre os fatores (categorias) apresentados, a categoria Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida foi o principal motivo atribuído a prática de exercícios resistidos pelos participantes, seguido de Condicionamento Físico/Melhora da Performance, Redução de Ansiedade, Reabilitação, Estética e, por fim, a Integração Social tendo obtido a menor pontuação da pesquisa.

Palavras-chave: Motivação. Jovens. Academia.

ATUALIZAÇÃO SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA PARA JOVENS ESPORTISTAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Hiago Azevedo Peixer¹, Jerônimo Matos da Silva¹, Mark Anderson Caldeira¹.

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

A prática de atividades físicas possui relação com a incorporação de hábitos saudáveis e a menor incidência de doenças crônicas na vida adulta. Atualmente, pesquisadores e organizações apontam que pelo menos 60 minutos diários de atividade física, moderada a vigorosa, traz benefícios para a saúde de crianças em fase escolar. Da mesma forma, estudos indicam que o sucesso esportivo, no longo prazo, tem forte relação com as atividades realizadas desde a infância. Há consenso de que a prática esportiva exige níveis importantes e específicos de força muscular, sobretudo naquelas modalidades que envolvem ações explosivas, reações rápidas e ações motoras contra uma bola, por exemplo. No entanto, apesar dos inúmeros trabalhos acadêmicos-científicos nessa área ainda persistem, entre profissionais de saúde, dúvidas quanto a prescrição do exercício físico recomendável para os mais jovens. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura científica sobre o treinamento de força para esportistas juvenis. Para a realização da presente revisão sistemática foram conduzidas buscas através das bases de dados, Pubmed, Portal Periódicos Capes, Scopus, Web of Science e Ebsco, com trabalhos publicados em português e inglês, com período de publicação dos estudos de 2016 a 2021, a população teria que englobar jovens atletas com idade de 11 a 18 anos, onde deveriam ter uma exposição junto ao treinamento de força observando no desfecho os efeitos do treinamento de força na preparação desses jovens. A seleção dos estudos foi realizada, em três etapas: Captura dos artigos nas bases de dados pré-determinadas, Triagem dos artigos onde foram excluídos artigos duplicados, artigos de trabalhos não experimentais, como revisões, relatos de caso e estudos observacionais. Após o processo de seleção, 28 artigos foram incluídos neste estudo. Os resultados dos artigos incluídos no presente estudo indicaram que o treinamento de força é eficaz para a melhoria do desempenho físico e esportivo de modo geral. Em alguns trabalhos verificou-se claramente que o treinamento de força promove a eficiência para as ações motoras específicas das modalidades esportivas.

Palavras-chave: Treinamento de força. Esportistas jovens.

O SKATE NAS TESES E DISSERTAÇÕES NO BRASIL: UMA REVISÃO DAS PRODUÇÕES DE 2010 A 2020

José Carriço do Nascimento Junior¹, Raquel Zaguini Furtado¹, Mark Anderson Caldeira¹.

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

Apesar de toda a história do skate no Brasil, tornar-se um esportista profissional nessa modalidade esportiva ainda é muito difícil por várias razões. Neste contexto, a produção científica que se vale do skate como objeto de pesquisa pode ser um elemento fundamental para o desenvolvimento de oportunidades para a profissionalização da modalidade. Diante disto, o objetivo geral do presente estudo é analisar os trabalhos acadêmicos que se valeram do skate como objeto de estudo, considerando exclusivamente Teses e Dissertações brasileiras produzidas entre os anos de 2010 a 2020. Esta é uma pesquisa de revisão sistemática da literatura, do tipo exploratória. A pesquisa foi realizada nos repositórios das onze mais importantes universidades do país, segundo o Ranking Mundial QS de Universidades 2021. Como procedimento de análise dos dados coletados foi utilizado o método de Análise de Conteúdo de Minayo. Foram encontrados 13 Teses e Dissertações de diversas áreas do conhecimento, com maior ênfase nas áreas de Ciências Sociais e Educação Física. Grande parte dos estudos foram do tipo etnográficos investigando-se a sociologia dos skatistas com importantes discursões sobre a esportivização da modalidade. Concluiu-se que o volume de estudos sobre skate no Brasil ainda é incipiente, percebendo-se inúmeras lacunas que podem ser exploradas por pesquisadores de diferentes áreas de conhecimento.

Palavras-chave: Produção Científica. Skate.

ANÁLISE DO DESEMPENHO FÍSICO DE SURFISTAS PROFISSIONAIS PRÉ E PÓS COMPETIÇÃO

Daniel Pereira Moraes de Assis¹, Pedro Paulo Andrade do Nascimento¹, Mark Anderson Caldeira¹.

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

Estudos relacionados ao desempenho físico de surfistas possuem significativa importância para a compreensão sobre prescrição de cargas, métodos e efeitos de treinamento aplicados à essa modalidade esportiva. Ainda persiste uma importante carência de investigações nessa área do conhecimento, principalmente no Brasil. Com o intuito de iniciar um conjunto de trabalhos nesse campo de atuação do profissional de Educação Física, o objetivo do presente estudo foi analisar o efeito das competições no desempenho físico de surfistas. Foram convidados a participar dessa pesquisa cinco atletas profissionais de surf, todos do sexo masculino. O Projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Univali sob o parecer de número 4.875.610 e todos os participantes firmaram o TCLE. Este foi um estudo de abordagem quantitativo e caráter descritivo. Foram aplicados testes de Squat Jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ) e teste de Bruce na esteira antes e após a participação dos surfistas em competições. Os dados coletados foram organizados e tabulados em planilha do Excel. A análise estatística foi estruturada por técnicas descritivas e inferências. Foi aplicado o teste t de Student para amostras pareadas naqueles dados cuja normalidade foi confirmada e o teste de Wilcoxon para dados cuja normalidade foi violada. Em todas as análises foram consideradas o nível de significância de $p < 0,05$. Dentre os achados do estudo, registra-se que houve diferença significativa ($t(4)=6,53$; $p < 0,03$) entre a impulsão pré-competição ($= 40,6 \pm 4,9$) e a impulsão pós competição ($= 37,4 \pm 5,1$) no teste de Squat Jump. Concluiu-se que o período competitivo interferiu negativamente nas variáveis de desempenho dos atletas, visto que eles apresentaram níveis de desempenho maiores antes das competições. Desse modo, torna-se importante aplicar uma planificação de treinamento físico para os surfistas durante os períodos competitivos com o intuito de manter os níveis de desempenho físico entre as competições.

Palavras-chave: Surf. Níveis de desempenho. Planificação do treinamento.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

João Carlos Oliveira¹, George Saliba Manske¹.

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

O envelhecimento populacional vem se acentuando consideravelmente e já neste século XXI, resultará em aumento nas demandas sociais e econômicas. Considerando os eventos advindos do processo de envelhecimento, uma das formas de minimizar esse processo comum e natural, bem como de garantir maior autonomia, independência e qualidade de vida aos idosos, é a prática de exercícios físicos. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do exercício físico para a terceira idade através de uma revisão de literatura de literatura disponível no site dos periódicos CAPES no período de 2015 a 2020. A prática regular de exercícios é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e/ou retardar as perdas funcionais do envelhecimento.

Palavras-chave: Terceira Idade. Envelhecimento. Exercício Físico.

TRAJETÓRIAS E TENDÊNCIAS NA ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Paola Luana de Assis¹, Cristhian da Silva¹.

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

As constantes transformações no mercado de trabalho demandam que os profissionais acompanhem este processo tendo uma postura profissional diversificada e multifacetada. Os moldes atuais relacionados a atuação do profissional de educação física, passaram por diversas mudanças ao longo de sua história, e embora haja alguns estudos relacionados a atuação destes profissionais, são escassos e não denotam uma visão futura sobre qual rumo a profissão irá tomar. Desta forma, o presente estudo tem objetivo geral apresentar as tendências para atuação do profissional de educação física. Para esclarecer este questionamento, foram convidados a participar desta pesquisa egressos do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado de uma universidade do vale do Itajaí - Santa Catarina que concluíram o curso nos últimos cinco anos. Este estudo se caracterizou como transversal, do tipo descritivo e de levantamento de informações e para a coleta de dados foi utilizado questionário online construído pelos pesquisadores. Ao final deste estudo, foram obtidos dados quanto as tendências para o mercado do profissional de Educação Física para os próximos anos, quando comparados a outros estudos, notou-se compatibilidade apontando que as principais tendências estão relacionadas ao mercado fitness, treinamento em grupos e área tecnológica.

Palavras-chave: Educação Física. Formação profissional. Mercado de trabalho.

NÍVEL DE SEDENTARISMO EM SERVIDORES E ESTAGIÁRIOS DA COMARCA DE NAVEGANTES

Northon da Costa Vitaca¹, Cristhian da Silva¹.

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

Sedentarismo é um conjunto de hábitos típicos da vida moderna. Um dos principais fatores que o desencadeia é o processo da evolução tecnológica, o qual facilita o esforço físico humano. Também não é descartável o fato que a população desenvolve grande parte do seu dia sentada, parada ou realizando curtos movimentos repetitivos, o que faz com que os indivíduos fiquem mais suscetíveis a desenvolver doenças crônicas ou distúrbios osteomusculares. Portanto, é importante descobrir quais são as causas que acabam remetendo a este comportamento sedentário e apresentar possíveis soluções, no intuito de obter melhora no desempenho profissional e físico dos indivíduos envolvidos. Sendo assim, o Objetivo Geral do presente estudo foi descobrir o nível de sedentarismo dos servidores e estagiários da Comarca de Navegantes. Foram convidados para participar desta pesquisa servidores e estagiários, que compõem o quadro de profissionais do Tribunal de Justiça de Santa Catarina (TJSC), especificamente os trabalhadores da comarca da cidade de Navegantes. Os participantes foram submetidos a um questionário, o mesmo identificado como IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), no qual é estimado o tempo despendido por semana, em diferentes dimensões de atividade física e de inatividade física. A análise estatística foi estruturada por técnicas descritivas e inferenciais, os dados foram analisados através da tabulação e organização feita em uma tabela no programa Microsoft Office Excel. Por fim, foi concluído que, não foram encontrados indivíduos classificados como sedentários, sendo assim obtendo resultados satisfatórios no que se refere ao nível de sedentarismo de parte dos servidores e estagiários da Comarca de Navegantes, visto que a prática regular de atividade física está ligada à prevenção de diferentes tipos de doenças e à busca de um peso saudável.

Palavras-chave: Sedentarismo. IPAQ. Atividade Física.

TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E APLICABILIDADE “REVISÃO DE LITERATURA”

Ana Karolina de Souza Baptista¹, Cristhian da Silva¹.

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

O Treinamento Resistido, que também pode ser chamado de Treinamento de Força, é um treino utilizado para melhorar o condicionamento físico e aptidão física do praticante. Num modo geral, crianças e adolescentes são estimulados à prática esportiva desde muito cedo. Mas o treinamento resistido ainda sofre muitos tabus e pré conceitos no que diz respeito à prática desse público. Portanto, o Objetivo Geral do trabalho foi identificar na literatura os principais métodos relacionados à treinamento resistido com pesos e sua aplicabilidade para crianças e adolescentes. Metodologia: trata-se de uma pesquisa bibliográfica exploratória de abordagem qualitativa. A pesquisa teve início em agosto de 2021 utilizando em sua maioria artigos em português, sendo apenas dois na língua inglesa. A busca pelos artigos foi realizada no portal digital Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, SCIELO, Google Acadêmico e o portal digital da revista EFdeportes. Com o Resultado final das buscas, foram analisados 15 artigos científicos que serviram de base para montagem da revisão de literatura, onde concluí que o T.R. é uma prática confiável e que pode trazer muitos benefícios para crianças e adolescentes, desde que seja programado e aplicado por um profissional qualificado. O índice de lesões no TR é igual ou menor que muito esportes praticados comumente pelo público e quando bem orientados respeitando a especificidade biológica e adequação de volume e intensidade do treino para a criança e ao adolescente, apresentam-se muitas experiências e resultados positivos.

Palavras-chave: Musculação. Crianças. Métodos de treinamento.

A MUDANÇA DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM O RETORNO DA PRÁTICA DO SURF

Igor Eduardo Leites¹, Igor Ferreira Santos¹, Cristhian da Silva¹.

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

No ano de 2020 a história do mundo ficou marcada pela Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus SARS- -CoV-2, que causou inúmeros casos e óbitos em todos os continentes do planeta, e devido à falta de solução farmacológica, foi estabelecido por órgãos mundiais como medida preventiva o isolamento social. Sendo que, é possível observar uma atenuação dos fatores para o adoecimento mental e o estilo de vida sedentário em todas as faixas etárias, consequente, de tal medida preventiva. Sendo isto, surgiu como objetivo mensurar através da bateria de testes do PROESP - Brasil os efeitos em crianças e adolescentes de 07 à 17 anos com o retorno da prática regular do surf. O instrumento de pesquisa foi escolhido a bateria de Testes PROESP-BR, e para seguinte análise de dados, foi realizado média das categorias dividido por faixa etárias também através da análise qualitativa dos avaliadores. Por conseguinte, esperamos mensurar as mudanças das capacidades físicas de crianças e adolescentes que retornaram depois de 1 ano afastados da modalidade surf, devido a medida de isolamento social. Em busca de atingir nosso objetivo, foi possível verificar que as crianças e adolescentes que estavam afastadas da prática regular de surf, obtiveram uma considerável melhora em todas as categorias, sendo elas, flexibilidade, potência de membros superiores e inferiores, velocidade, agilidade, resistência abdominal e resistência aeróbia. Os autores acreditam que estas categorias tiveram resultados positivos pelo fato de a prática do surf solicitar todas essas capacidades físicas e motoras. Devido estes achados, os autores propõem que se deve despertar o desejo de conhecer ainda mais sobre a prática do surf, pois pode contribuir no aprimoramento das capacidades físicas e motoras, e corroborar na formação social e psíquico das crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Surf. Isolamento Social. Crianças e Adolescentes.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA VIDA DE ATLETAS DE ATLETISMO

Eliomar Tavares Inácio¹, Gustavo Volpi Provesi¹, Cristhian da Silva¹.

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

As experimentações das provas do atletismo são primordiais na iniciação esportiva para que os alunos possam ganhar gosto pela modalidade, pois a base de tudo vem da escola, a educação física tem que ser ensinada nas escolas, partindo deste ponto, pode surgir o interesse deste aluno em se tornar um profissional de educação física/professor ou atleta da modalidade. O trabalho foi realizado com atletas de atletismo, sendo estes da ACA “Associação comunidade de atletismo” de Itajaí, localizado na Pista de Atletismo de Itajaí, na Avenida Abraão João Francisco no bairro Ressacada do município de Itajaí, responderam ao questionário 15 participantes, de ambos os sexos. Esta pesquisa tem como objetivo geral compreender a importância das aulas de educação física escolar na vida dos atletas da equipe de rendimento do atletismo de Itajaí. Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado pelos pesquisadores. As respostas foram extraídas do questionário desenvolvido pelos autores da pesquisa, onde foram entrevistados 15 atletas da modalidade atletismo, sendo 12 do gênero masculino e 3 do feminino e todos maiores de idade. Podemos concluir que o atletismo é pouco praticado na educação física escolar por diversos fatores, mas, quase todos os entrevistados afirmaram que a escola teve de alguma maneira influência para que eles se tornassem atletas da modalidade, já sobre os seus professores de educação física, foi classificado pela maior parte dos entrevistados o maior incentivador deles para a prática do atletismo.

Palavras-chave: Atletismo. Educação Física Escolar. Profissional de Educação Física.

EXERCÍCIO FÍSICO E SUAS IMPLICAÇÕES NA PESSOA COM PARKINSON

Fabiano Rodrigo Voos¹, Alan de Jesus Pires de Moraes¹.

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

Objetivo: Constatar as implicações dos exercícios físicos em idosos portadores de DP. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa. Os artigos selecionados foram buscados no PubMed com os descritores “Exercise”, “Aged” e “Parkinson Disease”. Foram selecionados artigos escritos em inglês dos anos de 2020 e 2021. **Resultados:** os participantes que receberam algum tipo de intervenção relataram melhora dos sintomas avaliados, diferindo dos resultados observados pelos participantes dos grupos controles. Logo, estes achados evidenciam a importância e eficácia dos protocolos planejados de exercícios físicos para este público, acometido por esta patologia. **Conclusão:** Assim, entende-se a necessidade de implantação de tratamentos alternativos, planejados e supervisionados por profissionais capacitados, visando a diminuição dos sintomas da DP em idosos. Vale ressaltar a importância de mais estudos controlados que tragam resultados concretos sobre este tema, visto que há uma carência de pesquisas com este público.

Palavras-chave: Doença de Parkinson. Exercício Físico. Idoso.

ANÁLISE DOS GOLS MARCADOS NO CAMPEONATO CATARINENSE 2021

Guilherme D'ávila Reis Barroso¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

O futebol a nível profissional tem se tornado cada vez mais competitivo, ter vantagens sobre seus adversários é o desejo de todos, sendo a análise do jogo é uma importante ferramenta para conseguir informações para ter benefícios no jogo e melhorar a qualidade de sua equipe. A análise do jogo é utilizada para obter informações relevantes, usadas por comissões técnicas em treino e jogos. Parte fundamental do jogo, o gol, é alvo de estudo nos grandes campeonatos ao redor do mundo. Esta pesquisa tem como objetivo analisar os gols do Campeonato Catarinense de Futebol de 2021. Este estudo irá utilizar informações contidas em partidas de acesso público disponíveis em sites da internet. Para atingir os objetivos desta pesquisa foi utilizado o instrumento observacional Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), desenvolvido por Santos e colaboradores (2016). Este instrumento permite uma análise notacional de todos os eventos do jogo que levaram ao gol. A análise dos dados foi baseada em estatística descritiva. Os resultados obtidos a partir desta pesquisa, foram que a principal forma de recuperação da bola foi por meio da falta. Nas zonas ofensivas e média ofensivas ocorreram o maior número de recuperações de bola. Houve maior número de assistências pelos corredores laterais, ocorreram mais gols de bola rolando e a principal forma de finalização foi com o pé direito. Considerasse que os resultados deste estudo podem servir aos clubes para ter um maior conhecimento sobre o seu campeonato e auxiliá-los na preparação para os próximos anos.

Palavras-chave: Futebol. Análise de desempenho. Gol.

QUALIDADE DE VIDA DE USUÁRIOS DA ACADEMIA DA SAÚDE DO MUNICÍPIO DE BALNEÁRIO PIÇARRAS

Alexssandro Luciano Alves¹, Felipe Krutzsch¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

A qualidade de vida é muito discutida na literatura, apresentando diversas definições. A importância do exercício físico é de conhecimento global, tendo como benefícios a qualidade de vida. No âmbito da saúde, se manter ativo fisicamente pode lhe trazer uma sensação de bem-estar próprio, podendo resultar em uma boa qualidade de vida, para isso o treinamento resistido vem auxiliando muitas pessoas. Diante disso temos como objetivo geral: investigar como está a qualidade de vida dos usuários da academia da saúde do município de Balneário Piçarras no segundo semestre de 2021. E como objetivos específicos: identificar os níveis de qualidade de vida dos usuários da academia da saúde do município de Balneário Piçarras no segundo semestre de 2021; identificar a percepção própria de saúde dos usuários da academia da saúde do município de Balneário Piçarras no segundo semestre de 2021; identificar a importância da qualidade de vida para os usuários da academia da saúde do município de Balneário Piçarras no segundo semestre de 2021. Partindo da problemática de como está a qualidade de vida dos usuários da academia da saúde do município de Balneário Piçarras no segundo semestre de 2021? A avaliação dos participantes sobre a qualidade de vida demonstrou um escore de 72,12%, valor este classificado numericamente como de sucesso, pois para ser avaliado como de sucesso o valor deve ser superior a 71% segundo o questionário WHOQOL-Bref utilizado como instrumento de pesquisa para a realização deste estudo.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Academia da Saúde. Treinamento Resistido.

QUALIDADE DE VIDA DE BOMBEIROS COMUNITÁRIOS DE CAMBORIÚ – SC

Kauana Jung De Araujo¹, Rafael Luiz Pott¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

Qualidade de vida tem o conceito muito abrangente, não se prende apenas ao estado de saúde física e vai além do estado psicológico, relações sociais entre outros. O bombeiro é um exemplo dos profissionais que estão facilmente expostos a situações que propiciam algum tipo de sofrimento que pode causar prejuízos à sua qualidade de vida. Neste contexto o presente estudo teve como tema qual o estado atual da qualidade de vida dos bombeiros comunitários atuantes no serviço operacional da cidade de Camboriú no segundo semestre de 2021, com objetivo geral de averiguar a qualidade de vida dos bombeiros comunitários atuantes no serviço operacional de Camboriú – Santa Catarina e objetivos específicos, descrever o perfil dos bombeiros comunitários; aplicar o instrumento de avaliação da qualidade de vida; além de identificar e analisar o nível de qualidade de vida dos bombeiros comunitários. A metodologia teve como característica uma pesquisa básica, quantitativa, de caráter descritivo, por meio de uma pesquisa de campo. Para tanto, foram convidados a participar da pesquisa Bombeiros Comunitários (BCs) que atuam naquele município (48% feminino e 52% masculino). A coleta de dados foi feita através do questionário da Organização Mundial da Saúde (OMS) WHOQOL-bref. Os resultados encontrados na pesquisa pelos domínios físico (74,82%), psicológico (70,63%), relações sociais (75,21%) e ambiente (68,52) se encontraram em região de média qualidade vida, já a qualidade de vida geral dos bombeiros comunitários também se indicou detentores de uma média qualidade de vida, de acordo com as premissas estabelecidas pelo WHOQOL-bref.

Palavras-chave: Corpo de Bombeiros. Qualidade de Vida. Percepção de saúde.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS DE 18 A 35 ANOS EM UMA ACADEMIA DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ- SC, DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.

Sybele Azevedo Pianco¹, William Estevão Couto¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

A pandemia de COVID-19 impactou de alguma forma toda população ao redor do mundo. Os governos passaram a estarem atentos e tomarem medidas de prevenção contra a doença. Essas medidas foram desde ações básicas, como uso de máscaras e álcool em gel, até lockdowns. Diante do isolamento, surgiu a questão de quais os níveis de atividade física em jovens de 18 a 35 anos em uma academia de Balneário Camboriú – SC, durante a pandemia de COVID-19. O objetivo dessa pesquisa foi analisar os níveis de atividade física em jovens de 18 a 35 anos em uma academia de Balneário CamboriúSC, durante a pandemia de COVID-19. Foram entrevistados participantes de 18 a 35 anos, de ambos os sexos que sejam frequentadores de uma academia de Balneário Camboriú – SC. Trata-se de uma pesquisa de campo, básica descritiva, de abordagem quantitativa, de natureza exploratória. Para analisar os níveis de atividades físicas dos participantes foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, na versão curta através de um formulário online. Para analisar as respostas obtidas foi utilizado o método de análise descritiva de dados para a interpretação. Os resultados do questionário mostraram que o público-alvo é ativo quando classificados pelo IPAQ, porém fora da academia, a maioria tem comportamentos sedentários no restante do dia, chegando a passar 12 horas sentado em um dia de semana. O isolamento social pode ter sido fator significativo para esse cenário.

Palavras-chave: COVID-19. Distanciamento Social. Atividade Física. Hábitos de Vida. Academia.

ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A RELAÇÃO COM O SEU CORPO

Georgea Luiza Will¹, Keise Priscila Farias Lima¹, Gilberto Marcelo Zonta¹.

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

Podemos falar corpo como sendo o que nos permite realizar as operações mentais fantasiar, desejar e atribuir significados aos acontecimentos, inclusive efetuar escolhas e tomar decisões. Questão problema: Qual a percepção que os acadêmicos do curso de Educação Física têm referente ao seu corpo? Na Universidade do Vale do Itajaí – Univali, no segundo semestre de 2021. Objetivos geral: Compreender a percepção que os acadêmicos do curso de Educação Física têm referente ao seu corpo. Pesquisa se caracteriza por uma natureza de pesquisa básica, com abordagem qualitativa com objetivo descritivo. Os resultados mais relevantes da pesquisa se deram por pelo fato de 70,3% em algum momento tiveram medo de ficar gordo(a), 87,9 % já pensaram em fazer dieta devido à forma do seu corpo, 65,5% já sentiu vergonha do seu corpo e 91,4% a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer um exercício físico. No decorrer da pesquisa podemos verificar que os acadêmicos de educação física não demonstraram nenhum alerta para a distorção de imagem quando questionados da forma de seu corpo. Podemos classificar também que os acadêmicos do curso de educação física da Univali como não sendo um grupo de risco, pois segundo o questionário BSQ tivemos 91,3% dos acadêmicos com ausência de insatisfação corporal. E assim respondendo nossa questão sobre qual a percepção que os acadêmicos têm em relação ao seu corpo, o resultado não apresentou indicativo de alerta para transtornos de imagem segundo os resultados demonstrados nos instrumentos desta pesquisa.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Sintomas Depressivos. Culto ao corpo.