
AUTOPERCEPÇÃO SOBRE OS EFEITOS À SAÚDE DE IDOSOS PRATICANTES
DE ATIVIDADE FÍSICA SEM ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA EM
ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE

ANA FLÁVIA DOS SANTOS GUEDES - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA
- UNOESTE

FERNANDO DACOME PORTELLA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

ROBOSN CHACON CASTOLDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

MARCELO JOSE ALVES - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE

A população brasileira está passando por um aumento do número de idosos. Envelhecer é universal, natural e irreversível, caracterizado pelo declínio de diversas capacidades. O sedentarismo é um fator que contribui para este declínio e o exercício/atividade física uma das formas de prevenção. De acordo com o Estatuto do Idoso, todo idoso tem os direitos fundamentais à pessoa humana, visto isto, temos a implementação das Academias da Terceira Idade (ATIs). A escolha do tema justifica-se pela escassez de publicações científicas, que nos mostram se os idosos frequentadores das ATIs conhecem as consequências que a atividade feita da maneira inadequada e sem orientação traz para o declínio da saúde. Avaliar a auto-percepção de idosos praticantes nas ATIs conhecem os efeitos positivos e os efeitos negativos que decorrem da prática inadequada e sem orientação. Estudo transversal, com aplicação de inquérito para idosos de ambos os sexos com idade cronológica igual ou superior a 60 anos. Os idosos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos os que não assinaram ou não responderam por completo. As entrevistas foram realizadas em duas cidades, Bastos-SP e Martinópolis-SP, sempre no período da manhã, durante dois meses de 2015. Até o momento foram entrevistados 16 idosos. Grande parte dos praticantes nas ATIs frequentam por lazer - 57,14 %, outros 28,57 % frequentam por indicação médica e 14,28% por outros motivos, por exemplo, forma de prevenção. Sobre fazer corretamente a atividade, 64,28% acham que estão executando da maneira correta. Os que responderam não, alegam que não tem um professor para ajuda-los na atividade. Todos disseram saber a importância da pratica para a saúde, sobre a importância da prática correta apenas 78,57% disseram ter algum conhecimento e sobre as consequências da prática incorreta permanecem 78,57%. Foi observado que grande parte dos idosos nas ATIs praticam atividade por lazer, um estudo realizado num distrito do município de São Paulo, mostrou que a prática de atividade física entre os idosos está relacionada ao lazer. Sobre a necessidade de ajuda por um profissional para a prática de atividade mostrou-se bem dividida, alguns dizem não precisar de ajuda, pois já sabem praticar atividade e outros dizem precisar de ajuda por não terem a certeza de estarem executando corretamente os exercícios. Um estudo realizado no interior de São Paulo corrobora com o presente estudo a necessidade de um professor presente nos

locais públicos preparados para dar as orientações sobre a prática segura, visto que muitos são fisicamente ativos, mas não estão cientes quanto o risco da prática inadequada. Conclui-se que os idosos reconhecem a importância da atividade para a saúde, porém não conhecem as consequências da prática inadequada. Também se conclui a necessidade de ter um professor orientando a prática, pois os que dizem não precisar de ajuda, já tiveram alguma orientação em algum momento da vida. PEIC

**BENEFÍCIOS PSICOMOTORES DA DANÇA EM PORTADORES DE
DEFICIÊNCIA VISUAL****CHARLLA FINESI SEGATO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE****DANYELLE BEATRIZ ABILA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE****ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE****DULCE MARIA ROSA CINTRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE**

Necessitando do sentido da visão para nos adaptar ao mundo, 85% dos estímulos para a aprendizagem e desenvolvimento da locomoção e mobilidade vem do órgão da visão (LOPES, 2004). Segundo FERREIRA (2010) as pessoas com cegueira podem apresentar defasagens quando comparadas a indivíduos da mesma faixa etária. A dança pode se constituir, tal como outras práticas corporais, a capacidade de percepção do mundo, tornando capaz de vivenciá-lo. Justificamos a necessidade desta pesquisa para que haja uma autonomia destas pessoas após o programa. Objetivo é avaliar os possíveis benefícios psicomotores e biomotores nas áreas da flexibilidade, equilíbrio, locomoção e organização espaço-temporal, além de observar se há uma possível melhora na autonomia destes indivíduos após um programa de dança de salão. O estudo foi realizado em uma associação para deficientes visuais de uma cidade do interior de São Paulo, entre os meses de agosto a outubro de 2015. As atividades iniciaram com coleta de identificação (idade e sexo) e dados antropométricos (peso e altura). Foram avaliados equilíbrio com o teste de balance scale de Berg, que consiste em 14 tarefas comuns da vida diária; flexibilidade foi utilizado o teste de Wells, medido a partir da posição longínqua que o indivíduo pode alcançar na escala com as pontas dos dedos, registrando o melhor resultado entre as duas execuções e para avaliação de locomoção, espaço-temporal e socialização, foi utilizado a avaliação funcional de escala das atividades da vida diária (AVD), a fim de analisar se houve melhorias nos aspectos de cuidados pessoais, cuidados domésticos, trabalho e lazer, compras e dinheiro, locomoção, comunicação e relações sociais. As avaliações ocorreram no primeiro dia da aula de dança de salão. As aulas tiveram duração de 60 minutos, sendo 45 minutos de dança de salão, os cinco minutos iniciais para alongamentos e os 10 minutos finais de aquecimento, com frequência de uma vez por semana por 8 semanas de aula de dança de salão, após as 8 semanas foram repetidas todas as avaliações iniciais. A amostra foi constituída de 60% dos participantes sendo de deficiência parcial e 40% sendo de cegueira total. Dentre os parciais 40% foi adquirido por alguma etiologia e 20% sendo congênita. Dentre os totais, 30% foi adquirido por alguma etiologia e apenas 10% são congênitos. Após as aulas de dança de salão, observamos que os participantes apresentaram uma diferença na comparação entre a pré e pós avaliações na avaliação de equilíbrio (Wells) teve como pré 23 ± 7 e pós 25 ± 5 , na flexibilidade (Berg) pré 43 ± 7 pós 50 ± 4 ($p=0,037$); e na socialização, espaço-temporal e locomoção (AVD) pré 39 [20-48] pós

30[18-45], todos apresentaram diferença significativa. Após as análises dos dados, podemos observar uma melhora significativa nas três variáveis avaliadas. Concluímos diante dos resultados apresentados uma melhora biomotora e psicomotora quando comparados aos resultados anteriores, acreditamos que a dança possa proporcionar uma autonomia a esses indivíduos. PEIC - UNOESTE

DETERMINANTES NA PARTICIPAÇÃO, CONTINUIDADE E DESISTENCIA DE
IDOSOS EM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO MUNICÍPIO DE TACIBA-
SP

BRUNO DIAS MACHADO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
VITOR DOUGLAS DA COSTA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -

UNOESTE

EVERTON A C ZANUTO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE

ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -

UNOESTE

WEBER GUTEMBERG ALVES DE OLIVEIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTE

O exercício físico é considerado uma das melhores maneiras de manutenção e melhora da saúde. O presente estudo se justifica pela necessidade de entender as razões de busca, permanência e desistência dos idosos em programas de exercícios físicos regulares. O objetivo do estudo é caracterizar e compreender os fatores que tenham relação com a motivação de idosos na participação de projetos de exercício físico. Além de analisar os fatores responsáveis de permanência e desistência. O estudo é de caráter transversal quantitativo com aplicação de questionário em forma de entrevista. A amostra foi constituída de 29 indivíduos com 60 anos ou mais, participantes e ex-participantes de um grupo de atividades físicas semanais na cidade de Taciba no ano de 2015. A pesquisa teve como critérios de inclusão idosos que participam ou participaram do projeto de exercícios físicos no período de junho de 2014 até a data de aplicação do teste e que aceitaram participar da pesquisa através de assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido. Os encontros aconteciam duas vezes por semana no período matutino, sendo realizado atividades diferentes em cada encontro, alternando entre alongamentos, exercícios resistidos, calistênicos e hidroginástica. A pesquisa aconteceu em dois momentos: o primeiro foi a aplicação da entrevista para os idosos participantes e o segundo foi a aplicação para os idosos desistentes. Os dados coletados foram organizados e analisados em uma planilha de dados digitada no Programa Microsoft Excel®. Após esses procedimentos houve a realização de análises estatística descritiva e análise frequência. Número do Protocolo CEP: 45869315.0.0000.5515. CAAE:45869315.0.0000.5515. Os principais motivos de adesão foram Melhorar a Saúde, Melhorar o Desempenho Físico, Relaxar (100%) e também vale ressaltar Estar Com os Amigos (93%). A respeito da manutenção destacou-se: Recebendo Incentivo do Professor (100%), Sente-se Bem Com a Saúde (100%), Melhorando a Postura (100%), Construindo Novas Amizades (95%), Recebendo Incentivos de Amigos (95%) e Mantendo a Forma (95%). Os motivos apontados como causa principal teve como destaque as Dores Osteomusculares (30)% e Problemas Familiares (30%). Outros autores corroboram nosso resultado exaltando o objetivo de melhorar a saúde como principal motivo de busca á pratica de exercícios físicos em grupos. A importância do professor e o bem-estar com a saúde também foram citados por outros autores em relação a manutenção dos mesmos. As dores osteomusculares e problemas familiares

foram destaque em outros estudos como motivos de desistência. Concluiu-se que, há predominância do sexo feminino nas participações que a adesão ocorre, principalmente, com o objetivo de melhora da saúde, o incentivo do professor e sentir-se bem também foram fatores determinantes na permanência. A desistência se justificou por aumento de dores, problemas familiares, não adaptação ao grupo por diferença de gênero e indicação médica. PEIC UNOESTE

EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE NO TECIDO MUSCULAR DE
RATOS WISTAR SUBMETIDOS A DIETA DE CAFETERIA

VITOR PAULINO CAPELOTI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE
SERGIO RUIZ FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
EVERTON A C ZANUTO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
GUILHERME AKIO TAMURA OZAKI - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP
TATIANA EMY KOIKE - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE
MESQUITA FILHO - UNESP
REGINA CELI TRINDADE CAMARGO - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP
JOSÉ CARLOS SILVA CAMARGO FILHO - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP
PATRÍCIA MONTEIRO SERAPHIM - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP
ROBOSN CHACON CASTOLDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

A obesidade se tornou um problema de saúde pública em todo o mundo. Sabe-se que tal doença acarreta no desenvolvimento de diversas patologias, como a Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus II e etc. O exercício físico é uma ferramenta no combate a obesidade, no qual o mesmo gera diversas alterações fisiológicas ligadas ao desempenho físico e também à saúde. Dentre diversas formas, o treinamento concorrente (TC) tem sido utilizado como forma de desenvolvimento da capacidade física, pois é caracterizado como forma de exercício aeróbio e anaeróbio. O estudo teve por objetivo verificar o efeito do treinamento concorrente no tecido muscular de ratos Wistar com ou sem dieta de cafeteria. Trata-se de um estudo no qual o experimento já foi realizado, porém, com a intenção de se explorar melhor os resultados, analisou se a área de secção transversa da musculatura dos animais. Foram utilizados 20 ratos machos Wistar divididos em dois grupos: Obeso Sedentário (OS) e Obeso Exercício (OE). O treinamento anaeróbio consistiu na execução de saltos verticais, onde os animais permaneceram acomodados por um colete sobre uma plataforma metálica. A intensidade foi elevada gradualmente, por questões adaptativas, chegando ao final do treino com uma média de 70 a 75 % da massa corporal total. O treinamento aeróbio foi realizado em esteira rolante com uma velocidade de 9,75 m/min. O treinamento era realizado três dias na semana, durante 45 dias. Ao fim dos treinamentos, os animais foram submetidos à eutanásia e foi removida a porção ventral da cabeça medial do músculo gastrocnêmico. As amostras permaneceram congeladas no laboratório de histologia da FCT-UNESP e após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Animal (CEUA) da Unoeste, sob o número nº 2742, foram realizados os cortes e corados com hematoxilina e eosina. Analisando 10 lâminas, e observando 100 fibras musculares em cada lâmina. Para avaliar o grau de hipertrofia das fibras musculares foi utilizado o

sistema de análise de imagem computadorizada, através do software AxioVision 4.8. Após a análise das lâminas, observou-se que o grupo OE apresentou um aumento significativo de $400\mu\text{m}^2$ na área de secção transversa, quando comparado ao grupo OS (OE= $5500\mu\text{m}^2$ vs OS= $5100\mu\text{m}^2$). De acordo com relatos na literatura, os animais são capazes de se adaptar as condições impostas pelo exercício, à adaptação é provocada pelo estresse produzido durante o treinamento. Segundo Carmo et al. (2011), o músculo gastrocnêmio é especificamente exigido nesse tipo de treinamento. Os achados no presente estudo corroboram com a literatura, no sentido de verificar as adaptações musculares por meio do TC nas fibras musculares. No estudo de Castoldi et al. (2013), foi verificado o aumento na área de secção transversa, após a utilização de um protocolo de TC. Conclui-se que, o TC foi eficaz no aumento das áreas de secção transversa da musculatura dos animais submetidos à dieta hiperlipídica. PEIC

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS EM CRIANÇAS
COM DIABETES DO TIPO I: UM ESTUDO DE CASO**

ANA ELISA VON AH MORANO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

NAYANE APARECIDA DE BRITO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

STEFANY SOUZA DE MORAES - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O diabetes mellitus caracteriza-se atualmente como epidemia mundial, onde o exercício físico regular, juntamente com a insulino terapia e um planejamento alimentar adequado, tem sido considerado uma das principais abordagens no tratamento do diabetes mellitus do tipo I (DMI) na atualidade. Dentre as modalidades de exercícios físicos, os exercícios aquáticos são muito indicados, pois a pressão hidrostática exerce ação direta no sistema circulatório, tem como benefícios diminuir o uso de antidiabéticos e da insulina. Estudos mostram que o exercício físico melhora na metabolização da glicose, na tolerância a glicose, aumento da sensibilidade a insulina em portadores de DMI. Avaliar o comportamento do nível glicêmico de crianças com DMI frente a exercícios aquáticos. Estudo descritivo, longitudinal, realizado na clínica escola de fisioterapia da Unoeste, em Presidente Prudente-SP. A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Unoeste (40073514.7.0000.5515, n.2370). Descrição dos casos: duas crianças com idade cronológica de 8 e 12 anos, diagnóstico médico de DMI, submetidas a um protocolo de intervenção fisioterapêutica. As crianças foram avaliadas inicialmente quanto aos dados antropométricos (peso, altura e índice de massa corporal), perímetro de cintura (PC), sinais vitais (frequência cardíaca e frequência respiratória) e glicemia periférica em repouso. Em seguida, participaram de um protocolo de exercícios aquáticos, com supervisão dos pesquisadores. Durante o protocolo, elas foram questionadas quanto à intensidade do exercício por meio da escala de esforço de Borg adaptada para crianças. Os exercícios ocorreram entre os meses de abril e maio de 2015. Após dezoito sessões de treinamento realizado, as crianças foram reavaliadas quanto aos mesmos métodos da avaliação inicial. Durante o treinamento, a glicemia pós-treino da última sessão apresentou-se inferior a glicemia pré-treino da primeira sessão, tanto do ID1 (152 mg/dl; 73 mg/dl) quanto do ID2 (357 mg/dl; 73,6 mg/dl). Houve diminuição do uso da insulina de correção por parte dos pacientes. O comportamento glicêmico diário de crianças com DMI durante um treinamento aquático apresentou estável e houve diminuição da necessidade de correção da insulina após o treino. Sabe-se que a atividade física tem indicação clínica no tratamento do DMI, pois se trata de um método recomendado para diminuir a glicemia por contribuir na manutenção do nível de glicose dentro da normalidade. A prática supervisionada e regular de exercícios aquáticos para crianças com DMI foi capaz de promover diminuição da necessidade de correção da insulina mostrando que o exercício aquático pode ser alternativa para o controle

glicêmico. PROBIC/UNOESTE - n.2370

**ESTIMATIVA DA CARGA MÁXIMA EM TREINAMENTO RESISTIDO
UTILIZANDO TESTES SUBMÁXIMOS E EQUAÇÕES DE PREDIÇÃO****MARCOS ROBERTO DOS SANTOS - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE****MANOEL CARLOS SPIGUEL LIMA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE****JAIR RODRIGUES GARCIA JÚNIOR - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE**

O Treinamento Resistido (TR) é muito praticado com objetivo de melhorar o condicionamento físico, a estética e o desempenho. Para determinação da sobrecarga/intensidade, é muito utilizado o teste de 1 repetição máxima (1RM), porém, o teste apresenta algumas dificuldades para aplicação. Há testes submáximos, que utilizam equações preditivas, no entanto, tais testes ainda não foram validados para todos os grupos populacionais. O objetivo foi comparar e verificar a confiabilidade dos testes de carga submáxima, com repetições de 2 a 10 no exercício do supino, para a determinação da carga máxima de 1RM, usando equações preditivas, em indivíduos com experiência em TR. Participaram vinte indivíduos do sexo masculino com idade média de 26,32±5,3 anos, peso 90,3±13,4 kg, estatura 178,6±5,7 cm que possuíam experiência em TR, frequência de treino de 4 vezes/sem, nenhuma lesão músculo-articular de membros superiores, nenhuma doença crônico-degenerativa e cardíaca, e que não utilizasse recursos ergogênicos ilícitos. A composição corporal foi analisada por meio da técnica da Absorptiometria de Raios-X de Dupla Energia (Dual-Energy X-ray Absorptiometry - DEXA). Foi utilizado o exercício supino reto e foram realizados três testes de carga (1 rep. máx. - Teste 1RM, 2 a 6 rep. máx. - Teste 2-6RM e 7 a 10 rep. máx. - Teste 7-10RM), com intervalo de 48 horas entre cada teste. Os resultados do Teste 2-6RM e do Teste 7-10RM foram utilizados em equações para estimativa da carga máxima de 1RM. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Unoeste (CAAE: 15402713.0.0000.5515). Foram aplicados testes de correlação de Pearson, e teste de Anova two way para identificar as relações e possíveis diferenças ($p < 0,05$) entre os testes de carga e as equações propostas. Os resultados do teste de Anova demonstraram não haver diferença significativa ($p > 0,05$) entre os resultados das equações e o teste de 1RM, a análise de correlação de Pearson demonstrou alto grau de correlação entre o teste de 1RM e os resultados das equações: para a faixa de 2-6 RM o grau de correlação ficou entre $r = 0,988$ e $0,995$ e para faixa de repetições de 7-10RM entre $r = 0,972$ e $0,973$. Observamos que a faixa de repetições entre 2-6 RM parece ser a mais eficiente para predição da carga máxima dinâmica de 1 RM, corroborando com estudos anteriores que encontraram resultados semelhantes. Entretanto devemos salientar que a amostra deste estudo possuía alto nível de treinamento sendo muitos dos participantes competidores, uma população que não ainda não foi estudada em outras pesquisas. Concluímos que a utilização de testes submáximos e equações preditivas é uma forma segura e eficiente para estimativa da carga máxima equivalente a 1RM em grupos com alto nível de treinamento.

O IMPACTO DA PADRONIZAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A
CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS FREQUENTADORES DE UMA
ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE DE PRESIDENTE PRUDENTE - SP.

GUILHERME MARQUES SIQUEIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

ROBOSN CHACON CASTOLDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

MARCELO JOSE ALVES - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE

A implantação de Academias da Terceira Idade (ATI) pelo Brasil vem se tornando uma escolha dos governos municipais para o combate ao sedentarismo na população idosa. Avaliar o impacto da aplicação de exercícios padronizados sobre a capacidade funcional dos idosos frequentadores de uma ATI da cidade. Participaram do estudo idosos com idade de 60 anos ou mais, frequentadores de uma ATI da cidade. Foram selecionados aleatoriamente, 32 idosos que participaram do protocolo padronizado (Grupo Padronizado, GP) e 50 idosos que continuaram executando os exercícios sem padronização (Grupo Treinamento, GT), com média de idade 73 anos \pm 6,4. O protocolo de exercício ocorreu em uma frequência de três vezes por semana, no período da manhã durante 12 semanas. Para avaliação da capacidade funcional, foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg, Escala de Marcha de Tinetti, Dinamômetro de punho e mão e o Teste de Levantar e Sentar antes do início do protocolo e ao final das 12 semanas. Na escala de Equilíbrio de Berg, após o 12 semanas, o GP apresentou evolução passando de 45,7 para 50 pontos ($p=0,0001$), enquanto o GT não demonstrou nenhuma alteração mantendo-se com 45,5 pontos. Na avaliação da escala de marcha de Tinetti foi observado uma melhora na condição de marcha apenas para o GP saindo de 9,750 pontos para 10,906, o GT manteve-se numa média de 9,7700. O teste de Sentar e Levantar GT demonstrou uma piora significativa (0,018) com 11,18 repetições enquanto no GP obteve-se uma melhora ($p=0,0001$) com 16,6 repetições. Para o teste de Dinamômetro de punho e mão, o GT demonstrou uma piora passando de 23 kg para 21 kg (0,001) enquanto que o GP houve um avanço alcançando os 25 kg ($p=0,0001$). Os resultados demonstraram que após o treinamento padronizado, todas as capacidades estudadas melhoraram para o GP. Em relação a equilíbrio, Teixeira et al (2013) documentaram uma evolução estatística ($p=0,001$) no aumento de equilíbrio em idosas num protocolo de 18 semanas de treinamento de fortalecimento em relação a seu grupo controle. Silva et al (2007) em estudo para avaliar marcha de idosos praticantes de exercícios físicos resistido durante 72 semanas relataram uma diferença significativa ($p=0,029$) para o progresso de marcha a partir do Teste de Tinetti. Em estudo realizado com 276 idosas, Gerage et al. (2011) demonstraram um avanço significativo ($p=,0001$) de força de membros inferiores com o teste de Sentar e Levantar entre idosas que praticavam exercício físico e idosas sedentárias a pelo menos três meses. A média encontra foi de 13.4 \pm 3.7 repetições. Campos et al (2013) demonstraram uma melhoria

significativa ($p=0,009$) em idosos praticantes de exercícios físicos em relação a idosos que não praticam nenhum tipo de exercício ou praticam exercícios aeróbios comparando força de membros superiores. O exercício físico realizado nas ATIs de forma padronizada, sistematizada, com acompanhamento de um profissional traz benefícios as condições físicas e funcionais de idosos. PEIC

POSSE DE BOLA E SUA EFETIVIDADE NOS RESULTADOS DAS PARTIDAS
DA COPA DO MUNDO DE FUTEBOL DE 2014

ALISSON DOS SANTOS FREITAS - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

MARCELO FLOREZ GUIMARÃES - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O futebol é um esporte espetacular e contagiante que se tornou uma paixão e o esporte mais praticado no Brasil, que é conhecido como o país do futebol. A análise de jogo é considerada uma ferramenta atual e imprescindível para o sucesso de uma equipe, devido ao seu subsídio na tomada de decisão dos profissionais envolvidos como, por exemplo, as comissões técnicas. A ampliação da visibilidade dos erros e acertos conduz a busca da melhor forma de treinamento e estratégias de jogo. Discute-se muito a posse de bola como um fator importante para se alcançar a vitória em uma partida, tendo em vista que a mesma é a capacidade de adquirir e manter a bola, possibilitando a criação de oportunidades de gols e impedindo que o adversário conquiste este privilégio. Devido à pequena quantidade de pesquisas relacionadas ao tema, é evidente a importância de explorar todas as variáveis da posse de bola para auxiliar os profissionais da área a compreender a real efetividade da posse de bola no resultado final das partidas de futebol, subsidiando a escolha da melhor estratégia de jogo. O fato da Copa do Mundo ser a competição mais importante da modalidade possibilita-se observar os melhores jogadores e seleções do mundo tornando o trabalho ainda mais relevante. Avaliar a efetividade da posse de bola nos resultados das partidas da Copa do Mundo de 2014 e observar em que área do campo houve a maior porcentagem de posse de bola das equipes vencedoras ou que se classificaram para as próximas fases da competição. O período de avaliação em cada jogo corresponde ao tempo regulamentar, sendo excluídos os períodos de prorrogação e penalidades máximas. Os jogos foram extraídos do site "Youtube" e as variáveis do estudo foram avaliadas através do programa Skout versão 1.0 e de cronômetros Kadio® versão KD-1069. As equipes com maiores índices de posse de bola venceram as partidas em apenas 20% dos jogos, já em 50% houve empates e em 30% as equipes com maior posse foram derrotadas. O estudo comprovou ainda que a maior porcentagem de posse de bola foi na área central 52,72%, seguido da defesa 25,05% e ataque 22,23%, respectivamente. Outro resultado importante mostra que os passes certos ocorrem em sua maioria na região central, seguido da defesa e por fim no ataque. A posse de bola não foi efetiva nos resultados das partidas, evidenciando que a mesma é apenas um e não o único fator que leva uma equipe a vitória. Foi esperado que a maior posse de bola e o maior número de passes se apresentassem na área central já que é nesta região que acontece a criação das jogadas e concentra o maior número de jogadores de ambas as equipes. A posse de bola não teve efetividade nos resultados das partidas analisadas, já que apenas em 2 de 10 jogos a equipe com maior posse de bola venceu a partida sem necessitar de prorrogações ou penalidades máximas. E por fim, a área com maior posse de bola e quantidades de passes certos se localizam na região central.

TREINAMENTO CONCORRENTE: EFEITO NAS FIBRAS MUSCULARES

ALYSSON CHRISTIAN JESUS PEREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTEPAULO HENRIQUE ALEIXO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

EVERTON A C ZANUTO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE

TATIANA EMY KOIKE - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE
MESQUITA FILHO - UNESPGUILHERME AKIO TAMURA OZAKI - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESPREGINA CELI TRINDADE CAMARGO - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESPJOSÉ CARLOS SILVA CAMARGO FILHO - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESPPATRÍCIA MONTEIRO SERAPHIM - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESPROBOSN CHACON CASTOLDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

Estudos indicam que o treinamento físico sistematizado tem fator influente para diminuir o sedentarismo e a obesidade. Pretende-se avaliar o efeito do treinamento aeróbio e anaeróbio sob forma de concorrência na musculatura esquelética de ratos Wistar. Foram utilizados 20 ratos machos, subdivididos em dois grupos: Grupo Sedentário (GS); Grupo Exercício (GE). Os animais foram submetidos a um protocolo de treinamento que consistiu em exercícios aeróbios e anaeróbios de forma subsequente, denominado Treinamento Concorrente (TC). O treinamento anaeróbio foi realizado com estimulação elétrica, na parte distal da cauda do animal, assemelhando-se ao movimento realizado por humanos no aparelho de "leg press". Os exercícios anaeróbios foram realizados com carga média de 70% a 75% da massa corporal. Já o treinamento aeróbio desenvolveu-se com um ergômetro (esteira rolante) com tempo inicial de cinco minutos, sendo progressivamente ajustado até uma duração de 20 minutos. O treinamento foi realizado três vezes por semana em dias não consecutivos com aumento progressivo em relação a adaptação do animal e velocidade média de 9,75 metros por minutos, durante 45 dias. Ao Final do experimento foram coletaram-se as amostras da porção medial do músculo Gastrocnêmio de cada um dos animais e analisados com o uso da microscopia óptica e mensuradas as áreas de secção transversa das fibras musculares. Após a obtenção dos dados, foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para análise da normalidade e em seguida o teste t de Student. Todos os procedimentos adotaram significância de 0,05 ($p < 0,05$) e utilizaram para realização Software SPSS 17.0. O presente estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Animal (CEUA) da Unoeste, sob o numero nº 2742. Ficou comprovado que os animais submetidos ao protocolo de treinamento concorrente demonstraram ocorrência de hipertrofia muscular. Nesse sentido, observou-se que o grupo GE apresentou média na área de secção transversa de 3656,22 (μ^2) em

comparação ao GS apresentando 3431,73 (μ^2). Se tratando do TC, tem sido amplamente discutidos os seus efeitos e formas de aplicação. Uma das teorias é de que quando utilizada esta metodologia de treinamento, o desempenho pode diminuir. Entretanto, no presente estudo, tal fato não foi verificado. Assim, estudos realizados em animais mostram que atividades concorrentes tem valor significativo nas fibras, mesmo este sendo com atividades aquáticas ou no solo, o exercício concorrente tem mostrado eficácia em diferentes protocolos de treinamento, principalmente quando realizado por três vezes na semana e respeitando o período de recuperação. Conclui-se que, houve um aumento na área de secção transversa das fibras musculares, nos animais submetidos ao protocolo de TC.
