RESUMOS SIMPLES.....560

RESUMOS DE PROJETOS 573

RELATOS DE EXPERIÊNCIA.....578

ARTIGOS COMPLETOS (RESUMOS) 581

RESUMOS SIMPLES

ASSOCIAÇÃO ENTRE DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS LONGEVOS 561

ASSOCIAÇÃO ENTRE DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS LONGEVOS 562

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES AERÓBICA, ANAERÓBICA E PARÂMETROS BIOMECÂNICOS DE NADADORES DE ACADEMIA.....563

COMPARAÇÃO DA MOBILIDADE EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS TREINADOS E NÃO TREINADOS.....564

EFEITO APÓS 12 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A CARGA TOTAL DE PESO LEVANTADO EM MULHERES IDOSAS 565

EFEITO DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO AERÓBIO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES NA MENOPAUSA 566

EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS EXECUTADOS EM UMA SÉRIE DUAS VEZES SEMANAIS SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS.....567

EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS REALIZADO EM UMA SÉRIE TRÊS VEZES SEMANAIS SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS.....568

PERFIL TÁTICO, TÉCNICO, FÍSICO E PSICOLÓGICO DO GOLEIRO PROFISSIONAL 569

PROPOSTA DE INSERÇÃO E INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIADO COM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO INFANTIL (PRÉ I E PRÉ II) E 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL NA CIDADE DE PRESIDENTE EPITÁCIO/SP 570

RELAÇÃO ENTRE GORDURA CORPORAL E AUTOIMAGEM EM MULHERES NA MENOPAUSA.....571

RELAÇÃO ENTRE PRATICA DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS EM ADULTOS 572

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

ASSOCIAÇÃO ENTRE DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS LONGEVOS

MICHEL ROCHA CARDOSO

A redução da densidade mineral óssea ocorrida durante o processo de envelhecimento pode levar a osteoporose1, que por sua vez, pode prejudicar o desempenho motor2, afetando assim a capacidade funcional de idosos. Analisar a associação entre a densidade mineral óssea e o desempenho motor de idosos longevos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNESP de Presidente Prudente (26/2009). A amostra foi composta por 130 idosos com idade entre 80 e 95 anos (83,4 ± 2,8 anos), sendo 82 mulheres (83,4 ± 2,9 anos) e 48 homens (83,4 ± 2,5 anos) do município de Presidente Prudente. A densidade mineral óssea (total e do fêmur) foi avaliada por meio da técnica de absorptiometria de dupla energia de raios-X (DEXA) e o desempenho motor foi analisado por meio dos testes de velocidade para caminhar, equilíbrio estático e força dos membros inferiores da bateria de testes motores de Guralnik et. al.3 (1994). Para as variáveis numéricas a normalidade do conjunto de dados foi analisada pelo teste de Komolgorov-Smirnov (K-S), uma vez que os dados não se enquadraram no modelo Gaussiano de distribuição, a correlação de Spearman foi utilizada para analisar a relação entre a densidade mineral óssea (DMO) e o desempenho motor (DM). A associação entre a presença de osteoporose (no fêmur) e o desempenho motor foi testada por meio do teste Qui-quadrado. O software utilizado foi o SPSS versão 17.0 e o nível de significância foi estabelecido em 5%. Houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de equilíbrio r=0,208 (p=0,017) e na soma de todos os testes r=0,205 (p=0,019)para ambos os sexos. No grupo masculino houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de velocidade r=0,422 (p=0,003) e na soma de todos os testes r=0,289 (p=0,047). No grupo feminino houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de força de membros inferiores r=0,217 (p=0,048). Houve associação entre a presença de osteoporose no fêmur (OSTF) e a pontuação total dos testes de desempenho motor (p=0,013), onde 71,2% dos idosos que atingiram pontuação abaixo da mediana possuíam OSTF. Também houve associação entre OSTF e o desempenho no teste de força de membros inferiores (DFMI) (p=0,046), onde 63% dos idosos que atingiram DFMI abaixo da mediana possuíam OSTF. No grupo masculino houve associação entre a presença de OSTF e a pontuação total dos testes de desempenho motor (p=0,014), onde 94,4% dos idosos que atingiram pontuação abaixo da mediana nos testes possuíam OSTF, também houve associação entre OSTF e o desempenho no teste de velocidade (p=0,001), sendo que 87,5% dos idosos que estavam abaixo da mediana no teste de velocidade possuíam OSTF. No grupo feminino não houve associação entre as variáveis de desempenho motor e OSTF. O estudo aponta que o desempenho motor está diretamente associado às variáveis de densidade mineral óssea e a presença de osteoporose no fêmur de idosos longevos.

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

ASSOCIAÇÃO ENTRE DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS LONGEVOS

MICHEL ROCHA CARDOSO

A redução da densidade mineral óssea ocorrida durante o processo de envelhecimento pode levar a osteoporose1, que por sua vez, pode prejudicar o desempenho motor2, afetando assim a capacidade funcional de idosos. Analisar a associação entre a densidade mineral óssea e o desempenho motor de idosos longevos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNESP de Presidente Prudente (26/2009). A amostra foi composta por 130 idosos com idade entre 80 e 95 anos (83,4 ± 2,8 anos), sendo 82 mulheres (83,4 ± 2,9 anos) e 48 homens (83,4 ± 2,5 anos) do município de Presidente Prudente. A densidade mineral óssea (total e do fêmur) foi avaliada por meio da técnica de absorptiometria de dupla energia de raios-X (DEXA) e o desempenho motor foi analisado por meio dos testes de velocidade para caminhar, equilíbrio estático e força dos membros inferiores da bateria de testes motores de Guralnik et. al.3 (1994). Para as variáveis numéricas a normalidade do conjunto de dados foi analisada pelo teste de Komolgorov-Smirnov (K-S), uma vez que os dados não se enquadraram no modelo Gaussiano de distribuição, a correlação de Spearman foi utilizada para analisar a relação entre a densidade mineral óssea (DMO) e o desempenho motor (DM). A associação entre a presença de osteoporose (no fêmur) e o desempenho motor foi testada por meio do teste Qui-quadrado. O software utilizado foi o SPSS versão 17.0 e o nível de significância foi estabelecido em 5%. Houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de equilíbrio r=0,208 (p=0,017) e na soma de todos os testes r=0,205 (p=0,019)para ambos os sexos. No grupo masculino houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de velocidade r=0,422 (p=0,003) e na soma de todos os testes r=0,289 (p=0,047). No grupo feminino houve correlação direta entre a DMO total e o desempenho no teste de força de membros inferiores r=0,217 (p=0,048). Houve associação entre a presença de osteoporose no fêmur (OSTF) e a pontuação total dos testes de desempenho motor (p=0,013), onde 71,2% dos idosos que atingiram pontuação abaixo da mediana possuíam OSTF. Também houve associação entre OSTF e o desempenho no teste de força de membros inferiores (DFMI) (p=0,046), onde 63% dos idosos que atingiram DFMI abaixo da mediana possuíam OSTF. No grupo masculino houve associação entre a presença de OSTF e a pontuação total dos testes de desempenho motor (p=0,014), onde 94,4% dos idosos que atingiram pontuação abaixo da mediana nos testes possuíam OSTF, também houve associação entre OSTF e o desempenho no teste de velocidade (p=0,001), sendo que 87,5% dos idosos que estavam abaixo da mediana no teste de velocidade possuíam OSTF. No grupo feminino não houve associação entre as variáveis de desempenho motor e OSTF. O estudo aponta que o desempenho motor está diretamente associado às variáveis de densidade mineral óssea e a presença de osteoporose no fêmur de idosos longevos.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES AERÓBICA, ANAERÓBICA E PARÂMETROS BIOMECÂNICOS DE NADADORES DE ACADEMIA

DANIEL FERNANDO DOS REIS
RENAN MARCONDES PORTO
ALESSANDRO PIERUCCI
JAIR RODRIGUES GARCIA JUNIOR

Na natação há provas rápidas que dependem essencialmente da potência anaeróbica, provas longas que dependem da capacidade aeróbica e provas intermediárias, para as quais a potência anaeróbica e a capacidade aeróbica são importantes. Mesmo nas provas longas, a potência tem sua importância na saída, nas viradas e na chegada. Há diferentes métodos para medida de potência no solo, em esteira ou cicloergômetro, porém há poucos métodos em natação, principalmente que possam ser aplicados em praticantes não competidores, de forma prática. Quanto à capacidade aeróbica e parâmetros biomecânicos, há métodos para avaliação, porém são comumente aplicados em atletas, não havendo dados de praticantes não competidores, que possam ser utilizados como parâmetro para comparação. O objetivo será avaliar a capacidade aeróbica, anaeróbica e parâmetros biomecânicos de praticantes de natação em academia. Participarão 50 sujeitos do sexo masculino praticantes de natação em academia (pelo menos 3 meses) que serão agrupados (n = 10) em diferentes faixas etárias: 15-18 anos, 19-30 anos, 31-40 anos, 41-50 anos e 51-60 anos. Inicialmente, serão medidos peso, altura e envergadura. O primeiro será o teste impulsão horizontal na parede da piscina. De costas para a parede o sujeito submerge, posiciona os dois pés na parede e impulsiona o corpo estendido para frente, mantendo-se nesta posição até os pés ultrapassarem a distância de 5 m. O tempo é registrado a partir da impulsão na parede até que os pés ultrapassem os 5 m. O segundo é o teste de nado de 50 m, tendo o nadador que mergulhar e percorrer essa distância no estilo crawl no menor tempo possível. Para medida da capacidade aeróbica será utilizado o teste de 12 minutos, que consiste em percorrer, nadando no estilo crawl, a maior distância possível neste tempo. Além do registro da distância, também serão contados o ciclos de braçadas e medidas as distâncias percorridas em submersão. Após, serão calculados a velocidade (nos dois primeiros testes), consumo de oxigênio, comprimento e frequência de braçada (segundo teste). O projeto foi aprovado pelo CEP-UNOESTE (CAAE 1615736913.1.0000.5515). Será utilizada a estatística descritiva para apresentação dos dados e a estatística inferencial (ANOVA) para analisar as diferenças entre as faixas etárias.

Extensão (ENAEXT)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

COMPARAÇÃO DA MOBILIDADE EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS TREINADOS E NÃO TREINADOS

CATARINA COVOLO SCARABOTTOLO
DIEGO GIULLIANO DESTRO CHRISTOFARO
EVERTON ALEX CARVALHO ZANUTO
ALINE DUARTE FERREIRA CECCATO
WEBER GUTEMBERG ALVES OLIVEIRA
MARCELO JOSÉ ALVES

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a avaliação da capacidade funcional como uma ferramenta preponderante para o diagnóstico de saúde física na população idosa. Com o acelerado crescimento mundial dessa população, a preocupação em relação à capacidade funcional ganha cada vez mais destaque, pois à medida que se envelhece, muitas tarefas do cotidiano vão tornando-se cada vez mais difíceis de serem realizadas. Observa-se que tal situação prevalece mais entre os idosos institucionalizados, tornando-os detentores de várias consequências decorrentes da inatividade física. Muitos estudos evidenciam os efeitos positivos no desempenho funcional de idosos participantes de programas de exercícios físicos regulares. A elaboração desta pesquisa justificou-se pela ausência de estudos que apresentem resultados significativos e informações relevantes a respeito do assunto supracitado. Avaliar a mobilidade de idosos institucionalizados participantes de um programa de exercícios físicos. Participaram do estudo 17 idosos (72±8 anos; 24±6 kg/m2), voluntários e residentes de uma instituição de longa permanência da cidade de Presidente Prudente/SP. Os idosos foram divididos em dois grupos, não treinados (n=2) e treinados (n=15), onde estes foram submetidos a um programa de treinamento concorrente. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Oeste Paulista (146029/2013-5). Para avaliar a mobilidade antes e após o treinamento concorrente, foi utilizado o teste Timed "Up and Go" (TUG) de confiabilidade reconhecida pela literatura e desenvolvido na tentativa de quantificar o desempenho da mobilidade através da velocidade do idoso ao realizar uma tarefa. A análise estatística foi realizada através do software SPSS. A comparação das médias do TUG dentro dos grupos antes e após o treinamento concorrente foi realizado por meio do teste t para amostras pareadas. O grupo treinado apresentou diminuição significativa do tempo para realizar o teste TUG (antes=21,8s; depois=18,5s, p=0,030) comparados ao grupo não treinado (antes=16,0s; depois=16,0s). De acordo com as instruções para elaboração de Resumo Simples, o campo "Discussão" pode ser dispensado para projetos de Pesquisa e Extensão. Diante dos resultados encontrados verificou-se uma melhora significativa da mobilidade de idosos institucionalizados que foram submetidos a um programa de treinamento concorrente.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

EFEITO APÓS 12 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A CARGA TOTAL DE PESO LEVANTADO EM MULHERES IDOSAS

NELSON CARNEIRO
VANDERLEI LOPES DA SILVA JUNIOR
ALEX SILVA RIBEIRO
DANIEL FELIPE DE ANDRADE
DANILO RODRIGUES PEREIRA DA SILVA
EDUARDO NERIS CARNEIRO
THIAGO CONSTANTINO BARBOSA
EDILSON SERPELONI CYRINO

Estudos têm demonstrado que após os 50 anos há um perda de força muscular de 1,5% ao ano. Com tudo, está comprovado que o treinamento com pesos (TP) a melhor estratégia para a manutenção ou até mesmo para o ganho da força muscular Objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de 12 semanas de TP realizado duas vezes por semana sobre a carga total de peso levantado(CTL) em mulheres idosas Vinte e oito mulheres idosas não-treinadas (> 60 anos) foram selecionadas. Após assinarem um termo de consentimento livre esclarecido e ter sido aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de Londrina, nº 048/2012. A força muscular foi avaliada por meio de uma repetição máxima (1RM), nos aparelhos de supino vertical, rosca Scott e cadeira extensora, pré e pós 12 semanas de intervenção. O TP foi realizado de forma progressiva com 12 semanas de duração e consistiu da execução de uma série de 10 a 15 repetições em oito exercícios, duas vezes por semana na seguinte ordem: supino vertical, mesa extensora, remada sentada, mesa flexora, tríceps no pulley, leg horizontal, rosca scott e panturrilha sentado. O intervalo de recuperação entre os exercícios foi de um a dois minutos. As cargas foram reajustadas periodicamente por exercício quando o número máximo de repetições programadas for atingido em duas sessões de treinamento consecutivas. Estatística: Os dados foram analisados estatisticamente pelo Software STATIC SPSS 17.0 e pelo teste t de student, para amostra independente, a significância adotado foi $p < 0,05$. Após a coleta de dados, não foi encontrado melhoras significativas ($P > 0,05$) para as variáveis: Massa Corporal: (70,3 ± 14,2 vs. 69,5 ± 14,6 kg) IMC: (29,0 ± 5,1 vs. 28,7 ± 5,3 kg/m2)respectivamente. Entretanto foi encontrado melhora significativa ($P < 0,001$) para a CTL: (96,4 ± 16,8 vs. 117,1 ± 19,2 kg). Os resultados encontrados e nosso estudo comungam com os trabalhos de vários autores renomados da área já realizados com treinamento com pesos com a população de idosos. Sendo assim, podemos concluir que após 12 semanas de TP, executados em uma série, duas vezes por semana foram capaz de aumentar a força muscular de membros superiores e inferior de mulheres idosas. Logo, nossos achados mostram que mesmo com pouca disponibilidade de tempo, é possível ganhar força muscular.

Ensino (ENAENS)

Poster

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

EFEITO DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO AERÓBIO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES NA MENOPAUSA

LUCAS MELO NEVES
ANA CLAUDIA DE SOUZA FORTALEZA
FABRÍCIO EDUARDO ROSSI
CAMILA BUONANI
MALENA RICCI PICOLO
ISMAEL FORTE FREITAS

O processo de envelhecimento esta relacionado a algumas alterações da composição corporal, como aumento de gordura corporal e diminuição de massa muscular, as quais se acentuam em mulheres após a menopausa. O treinamento aeróbio parece ser uma estratégia interessante de treinamento para redução de gordura corporal, no entanto, os efeitos sobre composição corporal de mulheres na menopausa, ainda não estão esclarecidos. O objetivo deste estudo foi verificar o efeito de oito semanas de treinamento aeróbio na composição corporal de mulheres na menopausa. Participaram deste estudo 21 mulheres na menopausa(sem ciclo menstrual por um ano ou mais, OMS, 1996), com idade média de 61,45 ±6,44 anos. As participantes faziam parte do projeto Ação e Saúde (Aprovado sob o protocolo nº 64/2011), da FCT Unesp Campus Presidente Prudente, e se inscreveram para participar das atividades no ano de 2013. A avaliação da composição corporal foi realizada por meio do DEXA, na qual foram estimadas: gordura corporal total, percentual de gordura, massa corporal total e massa corporal magra. Para verificar as diferenças pré e pós-intervenção foi calculado o Delta Absoluto (?-Absoluto) e realizado o Teste t para amostras dependentes. Todas as análises foram realizadas por meio do software SPSS (versão 17.0) e o nível de significância estabelecido em 5%. Houve redução significativa de gordura corporal total (?-Absoluto= -1,144kg ± 0,374; p= 0,006), percentual de gordura (?-Absoluto= -1,26 ± 0,51 %; p= 0,024) e massa corporal total (?-Absoluto= 0,397 ± 0,56 Kg; p=0,49), porém sem diferença significativa nesta última. Para a massa corporal magra foi observado aumento de 0,176 ± 0,49 Kg (p=0,72) embora não significativo. Os dados da presente investigação corroboram com os achados de Friedenreich et al, 2010 e Bonifácio et al, 2004, os quais investigaram os efeitos do treino aeróbio realizado por períodos de tempo superiores ao deste estudo e também observaram redução de gordura corporal nessa população, no entanto, não investigaram os efeitos na massa corporal magra. O treinamento aeróbio realizado por oito semanas é capaz de promover alterações benéficas na composição corporal de mulheres na menopausa.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS EXECUTADOS EM UMA SÉRIE DUAS VEZES SEMANAIS SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS

NELSON CARNEIRO
ALEX SILVA RIBEIRO
DANIEL FELIPE DE ANDRADE
THIAGO CONSTANTINO BARBOSA
DANILO RODRIGUES PEREIRA DA SILVA
VANDERLEI LOPES DA SILVA JUNIOR
EDILSON SERPELONI CYRINO

Estudos têm demonstrado que o treinamento com pesos (TP) pode resultar em importantes benefícios tanto para a força muscular quanto nos demais componentes da capacidade funcional, sobretudo, em idosos O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de 12 semanas de TP realizado duas vezes por semana sobre a força muscular de mulheres idosas Vinte e oito mulheres idosas não-treinadas (> 60 anos) foram selecionadas. Após assinarem um termo de consentimento livre esclarecido e ter sido aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de Londrina, nº 048/2012. A força muscular foi avaliada por meio de uma repetição máxima (1RM), no aparelho de supino vertical, foram realizadas pré e pós 12 semanas de intervenção. O TP foi realizado de forma progressiva com 12 semanas de duração e consistiu da execução de uma série de 10 a 15 repetições em oito exercícios, sendo realizado duas vezes por semana na seguinte ordem: supino vertical, mesa extensora, remada sentada, mesa flexora, tríceps no pulley, leg horizontal, rosca scott e panturrilha sentado. O intervalo de recuperação entre os exercícios foi de um a dois minutos. As cargas foram reajustadas periodicamente por exercício quando o número máximo de repetições programadas for atingido em duas sessões de treinamento consecutivas. Estatística: Os dados foram analisados estatisticamente pelo Software STATIC SPSS 17.0 e pelo teste t de student, para amostra independente, a significância adotado foi $P < 0,05$. Após a coleta de dados, não foi encontrado melhoras significativas ($P > 0,05$) para as variáveis: Massa Corporal: (70,3 ± 14,2 vs. 69,5 ± 14,6 kg) IMC: (29,0 ± 5,1 vs. 28,7 ± 5,3 kg/m2). Entretanto foi encontrado melhora significativa ($P < 0,001$) para a variável de força muscular no exercício de supino vertical: (36,9 ± 7,0 vs. 43,6 ± 7,6 kg) Após 12 semana de TP, realizado duas vezes por semana, com uma série de 10 a 15 repetições. Nossos estudos encontraram um ganho significativo na força muscular de membros superiores, o que vem ao encontro de outros artigos com treinamento com pesos realizados por vários pesquisadores de renome Dessa forma, nossos estudos mostraram que 12 semanas de TP, realizados apenas duas vezes por semana, executados com uma série, foram capaz de melhorar a força muscular de membros superiores em mulheres idosas acima de 60 anos. O que pode incentivar as pessoas com pouca disponibilidade de tempo a participarem de programas de treinamento com pesos apenas duas vezes por semana.

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS REALIZADO EM UMA SÉRIE TRÊS VEZES SEMANAIS SOBRE A FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS

NELSON CARNEIRO

O envelhecimento, bem como a falta de atividade física, faz com que haja um diminuição da força muscular, desta forma aumenta a probabilidade de quedas em pessoas idosas, que automaticamente leva a diminuição das atividades de vida diária, com isso torna-se um ciclo negativo, ou seja, quanto menor a atividade física será maior a perda da força muscular Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos de 12 semanas de Treinamento com pesos (TP) realizado três vezes por semana sobre a força muscular de mulheres idosas Vinte e cinco mulheres idosas não-treinadas (> 60 anos) foram selecionadas. A força muscular foi avaliada por meio de uma repetição máxima (1RM), no aparelho de supino vertical, que foram realizadas antes e após 12 semanas de intervenção. O TP foi realizado de forma progressiva com 12 semanas de duração, sendo realizado três vezes por semana e consistiu da execução de uma série de 10 a 15 repetições em oito exercícios, na seguinte ordem: supino vertical, mesa extensora, remada sentada, mesa flexora, tríceps no pulley, leg horizontal, rosca scott e panturrilha sentado. O intervalo de recuperação entre os exercícios foi de um a dois minutos. As cargas foram reajustadas periodicamente por exercício quando o número máximo de repetições programadas for atingido em duas sessões de treinamento consecutivas. Estatística: Os dados foram analisados estatisticamente pelo Software STATIC SPSS 17.0 e pelo teste t de student, para amostra dependente, a significância adotado foi $P < 0,05$. Após a coleta de dados, não foi encontrado melhoras significativas ($P > 0,05$) para as variáveis: PESO: (70,5 ± 14,7 vs. 70,6 ± 14,8 kg) IMC: (28,3 ± 5,0 vs. 28,4 ± 5,1 kg/m2) respectivamente. Entretanto foi encontrado melhora significativa ($P < 0,001$) para a variável de força muscular no exercício de supino vertical: (36,4 ± 4,7 vs. 47,6 ± 5,4 kg) Nossos achados foram estatísticamente significantes, logo, vemos que nossos dados comungam com vários outros estudos realizados com essa população Concluimos que 12 semanas de TP, realizados três vezes semanais, com apenas uma série de 10 a 15 repetições, mostraram ter sido suficiente para melhorar a força muscular de membros superiores em mulheres idosas acima de 60 anos.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

PERFIL TÁTICO, TÉCNICO, FÍSICO E PSICOLÓGICO DO GOLEIRO PROFISSIONAL

WELLINGTON RENATO ROSSI
MARCELO FLOREZ GUIMARÃES

No decorrer das décadas ocorreram evoluções no futebol que fizeram com que cada jogador adotasse novas posturas e atitudes em campo.Pelo fato do jogo se tornar mais dinâmico e com mais força os goleiros trabalham mais com os pés e tem uma função tática também fora do gol. Na evolução dos treinamentos específicos os goleiros assumiram formas e posturas de agir, desempenhando funções não feitas antigamente. Nesse sentido, o presente estudo justifica-se devido a importância que se tem atribuído aos goleiros atualmente, e para contribuir com as metodologias de treinamento dessa posição tão peculiar do futebol. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo geral compreender a importância técnica que os goleiros têm na atualidade. Especificamente pretende-se analisar o aspecto tático de um goleiro; descrever as características físicas, técnica, táticas e psicológicas. Para essa pesquisa, foram analisados cinco jogos completos do campeonato brasileiro 2012. As partidas foram analisadas e os dados repassados para o programa software "SKOUT" no computador que possibilita a leitura, quantificação e análise do posicionamento tático e dos números de cada goleiro(técnica).Foi realizada uma analise de 10 goleiros e avaliados os fundamentos: Passe,Drible, Desarme, Finalização, Falta, Recepção, Lançamento, Defesa Fácil, Defesa Difícil, Saída de Gol, Reposição Mão e Quebrada(reposição com os pés, bola solta pelas mão e rebatida com os pés).Dividimos o campo em 4 quadrantes,e contabilizamos as ações que os goleiros tiveram em cada parte do campo. O fundamento de lançamento é o recurso mais usado durante um jogo em média 11 vezes. A reposição com a mão foi utilizada em média 3,2 vezes por partida, não ocorrendo nenhum erro. As saídas de gol ocorrem em média 2,5 vezes por partida. Na análise dos quadrantes do campo os goleiros tiveram 9,6% de ações no 1, 70,8% no 2, no 3 tiveram 7,9% (sendo esse três dentro da área) e no quadrante 4, 11,8% de participações. De acordo com os resultados,pode-se observar que um lançamento bem feito resulta em situações de contra ataque, o goleiro moderno atua bastante fora da área também as vezes como líbero,mas sua maior zona de atuação é a central ao gol, sempre protegendo-o.A maior dificuldade encontrada foi o lançamento com os pés, uma vez que com as mãos todos tiverem 100% de aproveitamento.As defesas difíceis tem uma média baixa por jogo, enquanto a média das fáceis é maior, mas isso não deve diminuir a atenção dos atletas. Depois de utilizar o software "SKOUT", chega-se à conclusão que o goleiro brasileiro tem mais ações com os pés do que com as mãos, e que a maior deficiência é a reposição de bola com os pés, portanto deve ser melhor trabalhado esse lado técnico. Resultados também demonstram uma evolução na tática dos goleiros, segundo sua zona de atuação, o segundo lugar em que mais atuam com bola é fora da área na zona 4, o primeiro lugar ainda é, como esperado, a zona 2 a qual o goleiro protege a entrada da meta.

Ensino (ENAENS)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

PROPOSTA DE INSERÇÃO E INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIADO COM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO INFANTIL (PRÉ I E PRÉ II) E 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL NA CIDADE DE PRESIDENTE EPITÁCIO/SP

ARIOVALDO DE SOUZA RIBEIRO
WÉSLEY TORRES
CARLOS AUGUSTO DE CARVALHO FILHO

Os benefícios das práticas e vivências para os alunos do Ensino Infantil, em aulas ministradas por um profissional qualificado de Educação Física são destacados na literatura como elemento para o desenvolvimento integral da criança. Portanto, enfatizar estudos para a melhor compreensão do atendimento as crianças que estudam no Ensino Infantil (pré I, pré II) e Ensino Fundamental (1º ano) fortalecem um campo específico da Educação Física que merece muito mais exploração. Assim possibilitar que os responsáveis pela Educação entendam a necessidade de um profissional qualificado de Educação Física, corroborando como especialista no "movimento" para trabalhar no ambiente escolar, tirando a "responsabilidade" das aulas de Educação Física dos professores polivalentes, que já estão sobrecarregados com as outras matérias favorece o desenvolvimento integral da criança. O objetivo da pesquisa foi propor a necessidade da inserção das aulas de educação física com intervenção do profissional licenciado de Educação Física no Ensino Infantil (pré I, pré II) e Ensino Fundamental (1º ano). A pesquisa foi de caráter bibliográfico, por meio de literatura especializada, artigos scielo, documentos nacionais específicos da área da educação e educação física escolar para analisar as contribuições da Educação Física Escolar. O artigo número 29 do documento Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, afirma a educação infantil, como primeira etapa da educação básica, que tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade. O docente é responsável por intervir no processo de aprendizagem do aluno, como um intercessor entre o aluno o os objetos/mundo, incitando e progredindo avanços no desenvolvimento da criança a partir de uma influência na zona de desenvolvimento proximal. Considerando que a Educação Física escolar, quando ministrada por profissional habilitado utiliza os conhecimentos prévios e experiências dos alunos sobre diferentes manifestações corporais e de movimento, este profissional tem condições de ampliar, aprofundar e iniciar o processo de autonomia do aluno em relação a resolução de problemas simples. Desse modo, o aluno ao longo de sua escolarização e após, terá a oportunidade de participação e usufruto no jogo, esporte, ginástica, luta e atividades rítmicas, com possibilidade concreta de intervir e transformar sua realidade em torno da dimensão corporal pois estará inserido na cultura corporal de movimento que representa uma linguagem que permite modificações durante toda sua existência. A Educação Física deve assumir na escola um importante papel em relação à dimensão do Se Movimentar humano, relacionando-se ativamente com outros componentes curriculares e influindo decisivamente na vida dos alunos.

Pesquisa (ENAPI)

Poster

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

RELAÇÃO ENTRE GORDURA CORPORAL E AUTOIMAGEM EM MULHERES NA MENOPAUSA

ANA CLAUDIA DE SOUZA FORTALEZA
MALENA RICCI PICOLO
LUCAS MELO NEVES
FABRÍCIO EDUARDO ROSSI
CAMILA BUONANI
ISMAEL FORTE FREITAS
MARCELA RODRIGUES DE CASTRO

A imagem corporal pode ser compreendida como o tipo de imagem que a pessoa tem em relação ao tamanho, forma e estrutura do próprio corpo.Mulheres na menopausa geralmente passam por alterações na composição corporal, com aumento da gordura corporal, principalmente na região do tronco, fato que pode levar a uma piora da autoimagem. Apesar disso, a relação de gordura corporal e autoimagem, nessa população em específico, não esta totalmente esclarecida. Verificar a relação entre gordura corporal e autoimagem em mulheres na menopausa participaram deste estudo 71 mulheres sedentárias, na menopausa (não ter ciclo menstrual por um ano ou mais, OMS, 1996), da cidade de Presidente-Prudente-SP, participantes do Projeto Ação e Saúde, aprovado pelo comitê de Ética (protocolo número 64/2011) com idade entre 50 e 79 anos (60,04±6,61anos). Inicialmente, foi mensurada a estatura e o peso corporal para o cálculo do IMC, posteriormente as mulheres foram avaliadas por meio da densitometria radiológica de dupla energia (DEXA), de onde foram estimados os valores de massa total, gordura corporal total, porcentagem de gordura corporal e gordura de tronco.Para a avaliação da autoimagem foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ).Após verificar que os dados não apresentavam distribuição normal, optou-se pela correlação de Spearman para testar a relação entre a pontuação obtida no BSQ e os valores de composição corporal. Todas as análises foram realizadas por meio do software SPSS (versão 17.0), com nível de significância estabelecido em 5%. Houve correlação positiva e significativa entre o BSQ e massa total ($r = 0,365$; $p= 0,002$), gordura corporal total ($r = 0,358$; $p = 0,002$), porcentagem de gordura corporal ($r = 0,371$; $p=0,001$), gordura de tronco ($r = 0,360$; $p = 0,002$), e IMC ($r = 0,397$; $p= 0,001$). A partir dos resultados apresentados, pode-se observar que o nível de insatisfação com a autoimagem apresenta relação positiva com os parâmetros de gordura corporal. Especialmente em sociedades ocidentais a mulher ganha status e valor através dos atributos ligados à aparência. O avançar da idade faz com que ela fique mais distante do perfil aceito como ideal: magra e jovem. A insatisfação com o corpo pode conduzir a comportamentos inadequados à saúde, como pode ser observado em alguns estudos, em que transtornos alimentares em mulheres da meia-idade são evidenciados. Dessa forma, investigações no contexto da imagem corporal de populações idosas são extremamente importantes na elaboração de estratégias preventivas e no controle de alterações adversas da autoimagem. Existe relação positiva entre os valores de gordura corporal e autoimagem em mulheres na menopausa.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

RELAÇÃO ENTRE PRATICA DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS EM ADULTOS

MANOEL CARLOS SPIGUEL LIMA
ROMULO FERNANDES

O exercício físico realizado de forma regular reflete na melhoria do sistema cardiovascular, reduzindo a frequência cardíaca de repouso e esforço submáximo e, de forma aguda, reduz os níveis pressóricos dos praticantes. No entanto, não está claro na literatura se a prática de atividade física habitual (realizada ao longo do dia-a-dia) reflete na eficiência hemodinâmica do sistema cardiovascular. Analisar o relacionamento entre a prática de atividade física habitual e as respostas de pressão arterial e frequência cardíaca de repouso em adultos saudáveis. A amostra foi composta por 117 adultos de ambos os sexos (66 homens e 51 mulheres). Todos os voluntários foram submetidos à avaliação de composição corporal utilizando a técnica da Absorptiometria de Raios-X de Dupla Energia (DEXA) e mensurados a pressão arterial e a frequência cardíaca de repouso. Durante o período de sete dias, todos os voluntários foram orientados e utilizaram um pedômetro (Digi-Walker Yamax, modelo SW200) na altura da cintura para mensuração da prática de atividade física habitual. O aparelho capta movimentações corporais no sentido vertical realizando a contagem de passos ao longo dos dias e, posteriormente, calculado a média de passos da semana (PS). A análise estatística foi composta pelo teste de correlação de Spearman e teste de Mann-Withney para dados independentes (SPSS, versão 15.0 e p-valor < 5%). A Pressão arterial Sistólica (PAS) (p-valor= 0,029), pressão arterial diastólica (PAD) (p-valor= 0,013) e a pressão arterial média (PAM) (p-valor= 0,012) foi menor no grupo ativo (GA) comparado com o grupo sedentário (GS). A frequência cardíaca de repouso (FCrep) (p-valor= 0,000) e a média de PS (p-valor= 0,000) também foram menores no GA quando comparado com o GS. Foram encontradas somente correlações negativas entre a média de PS e a FCrep (r = -0.031; p-valor=0,001). Um dos principais resultados encontrados no presente estudo foi que a prática da atividade física habitual mensurada por meio do pedômetro reflete nas variáveis hemodinâmicas (PAM, PAS, PAD e FC), sendo que a média de PS tem relação significativa na redução da FCrep, corroborando com outros estudos encontrados na literatura utilizando exercícios anaeróbios (Rocha et al., 2012) e aeróbios (Pontes Júnior et al., 2010) com modificações hemodinâmicas agudas (Kolb et al., 2012) e crônicas (Brum et al., 2004; Rocha et al., 2012), mas que parece sofrer influencia do nível da aptidão física dos indivíduos (Ferreira et al., 2011). Podemos concluir que a prática de atividade física habitual parece ter impacto nas variáveis hemodinâmicas, contribuindo para melhoria do sistema cardiovascular e, consequentemente, reduzindo o risco de doenças cardíacas.

RESUMOS DE PROJETOS

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES AERÓBICA, ANAERÓBICA E PARÂMETROS BIOMECÂNICOS DE NADADORES DE ACADEMIA 574

BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: COMPARAÇÃO ENTRE GESTANTES SEDENTÁRIAS E FISICAMENTE ATIVAS 575

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE BRAZILIAN JIU-JITSU 576

ESTIMATIVA DA CARGA MÁXIMA EM TREINAMENTO RESISTIDO UTILIZANDO TESTES SUBMÁXIMOS E EQUAÇÕES DE PREDIÇÃO 577

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA "FUTEBOL INTEGRAÇÃO" 578

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES AERÓBICA, ANAERÓBICA E PARÂMETROS BIOMECÂNICOS DE NADADORES DE ACADEMIA

DANIEL FERNANDO DOS REIS
RENAN MARCONDES PORTO
ALESSANDRO PIERUCCI
JAIR RODRIGUES GARCIA JUNIOR

Na natação há provas rápidas que dependem essencialmente da potência anaeróbica, provas longas que dependem da capacidade aeróbica e provas intermediárias, para as quais a potência anaeróbica e a capacidade aeróbica são importantes. Mesmo nas provas longas, a potência tem sua importância na saída, nas viradas e na chegada. Há diferentes métodos para medida de potência no solo, em esteira ou cicloergômetro, porém há poucos métodos em natação, principalmente que possam ser aplicados em praticantes não competidores, de forma prática. Quanto à capacidade aeróbica e parâmetros biomecânicos, há métodos para avaliação, porém são comumente aplicados em atletas, não havendo dados de praticantes não competidores, que possam ser utilizados como parâmetro para comparação. O objetivo será avaliar a capacidade aeróbica, anaeróbica e parâmetros biomecânicos de praticantes de natação em academia. Participarão 50 sujeitos do sexo masculino praticantes de natação em academia (pelo menos 3 meses) que serão agrupados (n = 10) em diferentes faixas etárias: 15-18 anos, 19-30 anos, 31-40 anos, 41-50 anos e 51-60 anos. Inicialmente, serão medidos peso, altura e envergadura. O primeiro será o teste impulsão horizontal na parede da piscina. De costas para a parede o sujeito submerge, posiciona os dois pés na parede e impulsiona o corpo estendido para frente, mantendo-se nesta posição até os pés ultrapassarem a distância de 5 m. O tempo é registrado a partir da impulsão na parede até que os pés ultrapassem os 5 m. O segundo é o teste de nado de 50 m, tendo o nadador que mergulhar e percorrer essa distância no estilo crawl no menor tempo possível. Para medida da capacidade aeróbica será utilizado o teste de 12 minutos, que consiste em percorrer, nadando no estilo crawl, a maior distância possível neste tempo. Além do registro da distância, também serão contados o ciclos de braçadas e medidas as distâncias percorridas em submersão. Após, serão calculados a velocidade (nos dois primeiros testes), consumo de oxigênio, comprimento e frequência de braçada (segundo teste). O projeto foi aprovado pelo CEP-UNOESTE (CAAE 1615736913.1.0000.5515). Será utilizada a estatística descritiva para apresentação dos dados e a estatística inferencial (ANOVA) para analisar as diferenças entre as faixas etárias.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: COMPARAÇÃO ENTRE GESTANTES SEDENTÁRIAS E FISICAMENTE ATIVAS

FERNANDO AUGUSTO DE BRITO SILVA
TIAGO CORRÊA PEREIRA
ALINE DUARTE FERREIRA CECCATO

Estudos comprovam que exercícios físicos durante a gestação previnem doenças cardiorrespiratórias, cardiovasculares entre outras, diminuindo assim os riscos de complicações durante o parto tanto da mãe quanto da criança, além de auxiliar a mãe em uma melhor recuperação pós-parto. A presente pesquisa justifica-se devido o fato de que pesquisadores atuantes na área da saúde se deparam constantemente com problemas relacionados ao sedentarismo de mulheres grávidas. Com base no conhecimento prévio, pretendemos aprofundar nossos conhecimentos de modo a obtermos respostas para o problema proposto. Assim sendo, este estudo poderá enriquecer o conhecimento sobre os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação e em especial dos profissionais da saúde humana. conhecer os benefícios da prática de exercícios físicos durante o período gestacional; comparar a saúde de gestantes sedentárias e gestantes praticantes de exercícios físicos e avaliar as mudanças físicas que ocorrem na mulher durante a gestação. A presente pesquisa trata-se de um estudo transversal a ser desenvolvido entre os meses de outubro e novembro de 2013, com a participação de 30 gestantes em acompanhamento pré-natal em uma Unidade Básica de Saúde no município de Presidente Prudente, SP. Os critérios de inclusão serão: gestantes apresentarem idade igual ou superior a 18 anos, idade gestacional maior ou igual a 12 semanas. Os critérios de exclusão serão: doenças maternas crônicas, malformações fetais, perdas fetais, parto prematuro antes da 32ª semana e gestantes incapacitadas de desenvolverem atividades físicas habituais Gestantes que estiverem entre a 13ª e 28ª semana gestacional responderão inicialmente a questionários abordando informações obstétricas, socioeconômicas e clínicas (inquérito). Em seguida, responderão a um questionário específico semiestruturado, desenvolvido e validado para gestantes brasileiras para avaliar a frequência de atividade física. As gestantes serão divididas em dois grupos: gestantes sedentárias (grupo controle) e gestantes que praticam exercícios físicos durante a gestação (caminhada de intensidade leve a moderada no mínimo duas vezes por semana durante 30 minutos).Para a análise estatística será utilizado o software estatístico SPSS (versão 13.0). Inicialmente será realizada uma análise descritiva das variáveis demográficas, socioeconômicas, obstétricas, tabagismo, prática de esportes e padrão de atividade física. A distribuição dos dados será avaliada por meio do teste Shapiro-Wilk para comprovar a normalidade dos dados. A comparação entre os grupos será feita pelo teste t de student, e as variáveis qualitativas do questionário a ser aplicado serão analisadas pelo teste de Goodman. O nível de significância adotado será de 5%.

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE BRAZILIAN JIU-JITSU

LUIS FERNANDO SILVA
JAIR HENRIQUE SANT OS HORTA
LEANDRO ALVES DA CUNHA

Dentre as diferentes modalidades de combate, o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) é uma das que tem crescido com maior intensidade no âmbito internacional. (SCARPI et al., 2009). É de conhecimento popular que pessoas que praticam o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) possivelmente tendem apresentar menor quantidade de gordura corporal que a população sedentária. Com a realização deste trabalho será possível inferir sobre a modalidade do Jiu-Jitsu e sua contribuição para o controle ponderal da composição corporal, dando mais um motivo para a população procurar esta prática e popularizar ainda mais o esporte, seja voltado para as competições, bem como, para busca de qualidade de vida e/ou saúde. Os objetivos serão analisar a composição corporal de praticantes da modalidade de BJJ, afim de, diagnosticar se a pratica contribui para diminuição da gordura corporal, aumento da força muscular, da flexibilidade e verificar se os praticantes se encontram fora do grupo de risco de saúde relacionado à obesidade. Para tanto realizaremos um estudo de natureza bibliográfica baseado-se em livros e artigos que discutem sobre o tema. Segundo Cervo et al. (1996) a pesquisa bibliográfica busca solucionar um problema através de referências teóricas publicadas em documentos com o intuito de conhecer e analisar as possíveis contribuições referentes ao assunto proposto.

Pesquisa (ENAPI)
Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

ESTIMATIVA DA CARGA MÁXIMA EM TREINAMENTO RESISTIDO UTILIZANDO TESTES SUBMÁXIMOS E EQUAÇÕES DE PREDIÇÃO

MANOEL CARLOS SPIGUEL LIMA
JAIR RODRIGUES GARCIA JUNIOR

O Treinamento Resistido (TR) é muito praticado por pessoas fisicamente ativas para a melhora do condicionamento físico e por atletas para melhora do 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 é comparar e verificar a confiabilidade dos testes de carga submáxima por equações preditivas para a determinação da carga máxima de 1RM, utilizando o intervalo de repetições de 2 a 10 no exercício do supino em indivíduos com experiência em treinamento resistido. Participarão 20 indivíduos, 18 e 35 anos, de ambos os sexos, que atendam aos critérios de inclusão: experiência em treinamento resistido, frequência de treino de 4 vezes/semana, ausência de lesão músculo-articular de membros superiores, ausência de doenças crônicas degenerativas e cardíacas, e não utilização de recursos ergogênicos ilícitos. Serão medidos peso, estatura, circunferências e analisada composição corporal por meio da técnica da Absorptiometria de Raios-X de Dupla Energia (Dual-Energy X-ray Absorptiometry - DEXA). Serão realizados três testes de carga (1 repetição máxima - Teste 1RM, 2 a 6 repetições máximas - Teste 2-6RM e 7 a 10 repetições máximas - Teste 7-10RM), com intervalo de 48 horas entre cada teste. O exercício dos testes será o supino reto. Os resultados do Teste 2-6RM e do Teste 7-10RM serão utilizados em equações para estimativa da carga máxima de 1RM. O projeto foi aprovado (CAAE: 15402713.0.0000.5515) pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNOESTE. Serão aplicados testes de normalidade, homogeneidade e estatística inferencial (Correlação de Pearson, ANOVA two-way e teste post hoc de Tukey) para identificar as relações e possíveis diferenças ($p < 0,05$) entre os testes de carga e as três equações propostas.

Extensão (ENAEXT)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA "FUTEBOL INTEGRAÇÃO"

LEANDRO ALVES DA CUNHA
MARCELO FLOREZ GUIMARÃES
ARIOVALDO DE SOUZA RIBEIRO
CARLOS AUGUSTO DE CARVALHO FILHO
MARCEL ADILSON MARANGONI
ALESSANDRA MADIA MANTOVANI
ANDERSON DOS SANTOS CARVALHO

O projeto surgiu dos diálogos entre os docentes e os discentes dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da UNOESTE, onde se afloravam os anseios, ambições e a necessidade de se reunirem, uma vez por semana, para colocar em pratica as teorias de sala de aula proporcionando aos mesmos um tempo extracurso para o fortalecimento das relações interpessoais, bem como, para realização de uma atividade desportiva coletiva colaborando com a melhora do desempenho atlético ou da qualidade de vida dos envolvidos. E logicamente como estamos no Brasil o esporte escolhido foi o Futebol. Os objetivos do projeto são promover integração e aproximação entre docentes e discentes, bem como, colaborar para com a prática de hábitos saudáveis e proporcionar um momento de lazer semanal aos mesmos. Atrelado ao projeto de extensão será desenvolvido um estudo com a aplicação de um questionário aos participantes envolvidos com o intuito de aferir se os objetivos do projeto estão sendo contemplados. O projeto proporcionará construção de conhecimento quanto aos anseios e motivações para que o hábito de praticar uma atividade desportiva regularmente seja incorporado.

RELATOS DE EXPERIÊNCIA

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO MEDICAMENTO DO SÉCULO XXI 580

Extensão (ENAEXT)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO MEDICAMENTO DO SÉCULO XXI

LEANDRO ALVES DA CUNHA

Imaginemos um "medicamento" que reunisse como qualidade os seguintes aspectos: a) diminuir a necessidade de oxigênio do coração por torná-lo mais econômico, agindo de forma antiarrítmica, ser anti-hipertensivo por propiciar vasodilatação e auxiliar o retorno do sangue venoso, melhorar a circulação sanguínea e a redução de arteriosclerose, melhorar a biodinâmica e o metabolismo através de seu efeito crônico no organismo, acometendo uma serie de adaptações físicas e químicas durante todas as fases da vida, bem como, proporcionar melhora na psique e na qualidade de vida com pouco ou nenhum efeito colateral fisiológico (HOLLMAN & HETTINGER, 2005. Esclarecer os aspectos do cotidiano atual que contribuem para o sedentarismo e a obesidade, bem como, reforçar de forma clara e fundamentada a necessidade de se fazer exercícios físicos regulares planejados pro profissionais de Educação Física. Este "remédio" é o Exercício Físico ou o "Medicamento do Século XXI", desde que realizado de forma regular e planejado por profissionais de Educação Física, pois este é o profissional mais diretamente competente para tal (NAVARRO E BACURAU, 2005). Segundo Hollman & Hettinger (2005) os pacientes precisariam aprender a não somente exigir um medicamento farmacológico aos seus médicos, mas sim reestabelecer sua atividade motora diária compatível com as necessidades orgânicas naturais perdidas com a hipocinesia propiciada pelo mundo moderno. E os médicos, por sua vez, devem encorajar seus pacientes a se exercitar com regularidade e receitar o exercício físico regular e planejado por profissionais de Educação Física, ao invés de única e exclusivamente receitar farmacológicos que visam sanar o efeito do sedentarismo e da hipocinetose. Agindo assim, na causa do problema e não simplesmente tentando minimizar os efeitos da vida moderna sedentária, estressada. UNOESTE. Este trabalho decorre de reflexão advindas de anos de experiencia vividos no ambito do treinamento físico em academisa de ginasticas, salas de musculação, treinamentos desportivos em clubes e escolas.

ARTIGOS COMPLETOS (RESUMOS)

PIBID: A FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM BUSCA DA VALORIZAÇÃO DA INFÂNCIA 582

PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO EM ESCOLARES DO MUNICIPIO DE REGENTE FEIJÓ-SP E FATORES COMPORTAMENTAIS ASSOCIADOS 583

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

PIBID: A FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM BUSCA DA VALORIZAÇÃO DA INFÂNCIA

JANAINA BOLSSONE DO PRADO
CRISTIANE MARIA ZAMBELLI
JOYCE CRISTINA CLARO MENOTI
PAULO SÉRGIO DE LIMA
JOSÉ MILTON DE LIMA
MÁRCIA REGINA CANHOTO DE LIMA
ALAN ALVES ROCHA
RAFAEL JOSÉ ESPINDOLA
CAROLINE PALOMO

O presente trabalho fundamenta-se em um projeto que tem como objetivos centrais:contribuir parauma formaçãodiferenciada de professores de Educação Física,a partir da valorização da infância e da cultura corporal de movimento;aprimorara prática educativa e também colaborar no processo de formação continuada dos professores da escola parceira. A metodologia apóia-se em pressupostos da pesquisa-intervenção, que permite uma estreita relação entre teoria e prática e transformaçãonarealidadeestudada. As discussões e o aprofundamento teorico giram em torno das problemáticas emergidas nas intervenções, realizadas junto com aProfessora de Educação Física, Supervisora do Subprojeto, possibilitando reflexões e experiências relacionadas à pratica educativa. Os resultados demonstram a relevância do PIBID como uma alternativa que qualifica a formação inicial, ao inserir o graduando no âmbito escolar com suporte e condições que permitem um conhecimento amplo da realidade educacional e dos desafios da profissão de professor.

Pesquisa (ENAPI)

Comunicação oral

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
Educação Física

PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO EM ESCOLARES DO MUNICIPIO DE REGENTE FEIJÓ-SP E FATORES COMPORTAMENTAIS ASSOCIADOS

EDNER FERNANDO ZANUTO
GABRIEL SILVA SOUZA
ROMULO FERNANDES
DIEGO GIULLIANO DESTRO CHRISTOFARO
EVERTON ALEX CARVALHO ZANUTO

O objetivo do presente estudo é investigar a prevalência de excesso de peso e fatores associados em escolares do município em questão. A amostra foi composta por 117 escolares (61 masculinos e 56 femininos) de 6 a 17 anos de idade, matriculados em uma escola municipal de Regente Feijó-SP. Foi encontrada uma alta prevalência de excesso de peso (34,5%). Associação entre sexo, atividade física, comportamento sedentário e IMC entre escolares foi de 0,973; 0,443; 0,849 respectivamente. A análise não encontrou associação entre as variáveis independentes com o desfecho do estudo. Conclui-se que a população estudada encontra-se com alta prevalência de excesso de peso, juntamente com baixo nível de atividade física e hábitos de vida sedentários