ARTIGOS COMPLETOS (Resumo) 548

RESUMOS SIMPLES 555

RESUMOS DE PROJETOS 590

ARTIGOS COMPLETOS (Resumo)

GUIMARÃES, MARCELO FLOREZ 550
ANDRÉ, DANILO COSTA 550
MENEGATTI, GLEISER GABRIEL 550
SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO 551
PARDIM, RENATA NOVAES 551
CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE 551
CUNHA, LEANDRO ALVES DA 551
RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA 551
CUNHA, LEANDRO ALVES DA 552
CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE 552
RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA 552
CARVALHO, ANDERSON DOS SANTOS 552
OISHI, LETÍCIA DE MATTOS 552
LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL 552
NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO 552
SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO 552
RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA 553
CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE 553
CUNHA, LEANDRO ALVES DA 553
SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO 553
OISHI, LETICIA DE MATTOS 553
ALVES, PAULA MARIELLY MARQUES 553
MADIA, SHAYENE DE JUSTI RODRIGUES 553
SILVA, ALINE MONTEIRO DA 554
OLIVEIRA, DAYANE CONCEIÇÃO DE 554

CAETANO, WAGNER APARECIDO 554

ANÁLISE COMPARATIVA TÉCNICO-TÁTICA ENTRE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PROFISSIONAL E UMA EQUIPE DA CATEGORIA SUB-20 (JUNIORES)

Marcelo Florez Guimarães[1] Danilo Costa André[2] ,Gleiser Gabriel Menegatti[3]

[1]Docente Esp.da Faculdade de Ciências da Saúde nos Curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE. marcelof@unoeste.br
[2]Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE.
[3]Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE.

Resumo

A presente pesquisa tem como objetivo descobrir as diferenças técnicas e táticas entre duas diferentes categorias de uma equipe de futebol profissional da segunda divisão do campeonato paulista. Foram comparados atletas profissionais e atletas da categoria sub-20 (juniores). Muito provavelmente os jogadores profissionais tendem a possuir uma melhor rendimento nos fundamentos e na parte tática, em relação ao grupo de juniores. Através de filmagens de quatro partidas (duas de cada categoria) e com a utilização do software SKOUT (que armazena e analisa os dados numéricos do jogo), possibilitou a tabulação e leitura dos dados para posterior discussão dos resultados pode-se concluir que o grupo de jogadores profissionais realmente é superior tanto na parte técnica, com a melhor execução dos fundamentos do jogo, quanto na parte tática, aproveitando melhor os setores do campo.

Palavras-chave: Futebol, Tática, Técnica.

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO KARATÊ EM JOVENS DO MUNICÍPIO DE PRESIDENTE PRUDENTE – SP

José Evaristo Silvério Netto, Renata Novaes Pardim, Carlos Augusto de Carvalho Filho, Leandro Alves da Cunha, Ariovaldo de Souza Ribeiro

Faculdade de Ciências da Saúde, Educação Física – UNOESTE, Presidente Prudente – SP. Grupo de Estudos em Atividade Física e Desempenho Esportivo – GEAFiDE; Grupo de Estudos Praticas Pedagógicas em Educação Física Escolar – GEPPEFE.
E-mail: prof.jevaristo@gmail.com

Resumo
Embora a motivação para a prática esportiva seja uma variável importante, haja vista sua influência no envolvimento dos atletas no esporte, ainda é pouco o número de trabalhos publicados acerca dos motivos para a prática de esportes individuais, ainda mais considerando as artes marciais. Portanto, o presente artigo analisou os principais motivos para a prática de karatê em jovens. Para tanto, foram administrados em 76 moças e rapazes (9≤24 anos), um questionário 'Participation Motivation Questionnaire' (PMQ) (Gill, Gross e Huddleston, 1983) e um questionário sócio-demográfico para a coleta dos dados pessoais. Os principais motivos para a prática do karatê foram 'Melhorar minhas capacidades técnicas', 'Manter a forma física', 'Fazer exercícios físicos', 'Aprender novas técnicas', e 'Estar em boas condições físicas'. Não houveram diferenças significantes nos valores médios para cada motivo ($p>0,05$) de acordo com gênero, porém a ordem de importância dos oito motivos principais se diferiu. Conclui-se que os jovens estavam motivados para aumentar o domínio motor e o desempenho atlético e que moças e rapazes apresentaram demandas diferentes, uma vez que a ordem de importância dos motivos foi diferente.
Palavras-chave: motivação, jovens, karatê, esporte.

PERFIL *CINEANTROPOMÉTRICO* EM CRIANÇAS DO PROJETO ATLETA DO FUTURO DO SESI DE PRESIDENTE PRUDENTE-SP

Leandro Alves da Cunha[1, 3, 4], Carlos Augusto de Carvalho Filho [1, 2, 4], Ariovaldo de Souza Ribeiro[1,2,4], Anderson dos Santos Carvalho[5], Letícia de Mattos Oishi [3, 4], Manoel Carlos Spiguel Lima[1, 3(Lider)], Elvancir Pereira do Nascimento[1], José Evaristo Silvério Netto[1, 2]

[1]Docente da Faculdade de Ciências da Saúde - Curso de Educação Física – Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE
[2]Grupo de Estudos em Atividade Física e Desempenho Esportivo (GEAFiDE) do Curso de Educação Física – Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE
[3]Grupo de Estudos em Fisiologia do Exercício (GEFE) do Curso de Educação Física – Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE
[4]Grupo de Estudos - Práticas Pedagógicas em Educação Física Escolar (PPEFE) do Curso de Educação Física – Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE
[5]Professor efetivo da disciplina de Educação Física na rede Municipal de Educação da Autarquia Municipal de Irapuru-SP.

Resumo
Os objetivos do presente estudo foram traçar o perfil *Cineantropométrico* e morfológico em escolares (crianças), com idade entre 09 e 10 anos de idade, participantes do Projeto Atleta do Futuro (PAF). Para tanto, foram avaliados 44 crianças, com idades entre 09 e 10 anos. Podemos inferir que as crianças estão dentro do normal em relação à estatura e a massa corporal. Para os testes cineantropométricos as crianças demonstraram ser melhores no teste de 9 minutos de corrida, apresentando bons índices de condicionamento cardiorrespiratório. Já para os testes anaeróbios com teste de velocidade de 20m e a corrida de agilidade as crianças avaliadas apresentaram índice abaixo do esperado para suas idades. Demonstraram também, serem mais fortes no teste de abdominal e no arremesso de medicineball se comparados ao teste de salto horizontal. Para o teste de flexibilidade as crianças demonstraram índice abaixo do esperado para suas idades.
Palavras-chave: 1. Cineantropometria, 2. Crianças, 3. Projeto Atleta do Futuro

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS DE 3ª E 4ª SÉRIE DO ENSINO FUNDAMENTAL

Ariovaldo de Souza Ribeiro, Carlos Augusto de Carvalho Filho, Leandro Alves da Cunha, José Evaristo Silvério Netto, Leticia de Mattos Oishi, Paula Marielly Marques Alves, Shayene de Justi Rodrigues Madia

Grupo de Estudos em Atividade Física e Desempenho Esportivo (GEAFiDE);
Grupo de Estudos Praticas Pedagógicas em Educação Física Escolar (GEPPEFE)
Instituição:-UNOESTE
e-mail: ariovaldo@unoeste.br

Resumo
O objetivo do estudo foi comparar crianças de 3ª e 4ª série da escola pública e da escola privada, identificando os fatores que influenciam a obesidade. Foram avaliadas medidas da massa corporal, da estatura; avaliação da massa (mensuração das dobras cutâneas) e verificação do IMC, em 342 crianças de ambos os sexos, de 9 a 10 anos de idade. Testes foram baseados na cartilha do governo federal PROESP-BR (2004) - PROJETO ESPORTE BRASIL. Os resultados obtidos demonstraram que meninos da 3ª e 4ª série da escola particular apresentaram valores superiores em relação aos da escola pública na estatura; em relação ao peso corporal, meninos da 4ª série da escola particular apresentaram valores superiores aos da escola pública; no IMC apenas a 4ª série masculina da escola particular apresentou valor superior ao normal; no percentual de gordura não houve valores significativos. De acordo com os resultados obtidos concluímos que as crianças de 3ª e 4ª série da escola pública e da escola particular não possuíram valores significativos em relação ao sobrepeso e a obesidade.
Palavras- chave: Sobrepeso; Obesidade; Crianças.

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A CONTRIBUIÇÃO DO CADERNO DO PROFESSOR DO ESTADO DE SÃO PAULO PARA O TRABALHO DOCENTE

Aline Monteiro da Silva; Dayane Conceição de Oliveira; Wagner Aparecido Caetano

E-mail do autor principal: dayaneo@mapfre.com.br

Resumo

Nesta pesquisa buscou-se repensar alguns paradigmas competentes à disciplina de Educação física. Através do estudo dos cadernos destinados aos professores encontramos uma identificação na teoria da Educação física e padronização teórica desta disciplina. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa bibliográfica que utilizou como fonte os cadernos dos professores de Educação física do 5º e 6º das séries iniciais. Identificamos que os conteúdos neles encontrados possuem embasamento teórico de autores renomados, e estruturados nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Percebemos, assim, que a disciplina ganha uma identificação e direcionamento, consequentemente contribuindo com o trabalho docente. Contudo é necessário muito mais do que o recurso deste caderno. Depende ainda da atitude docente perante o mesmo, de sua criatividade e capacidade de explorar os recursos materiais e físicos disponíveis para o desenvolvimento de um trabalho adequado. Deve-se levar em conta a necessidade de uma positiva interação do professor, aluno e escola na relação ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Caderno do Professor, Proposta Curricular, Educação física.

RESUMOS SIMPLES

ALBINO, THAYS CASTILHO 585
ALBINO, THAYS CASTILHO 586
ALMEIDA, LUCIMARA LEITE 585
ALMEIDA, LUCIMARA LEITE 586
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 567
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 569
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 571
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 573
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 574
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 579
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 581
ALVES DA CUNHA, LEANDRO 583
ALVES, MARCELO JOSE 579
ALVES, MARCELO JOSE 581
ALVES, MARCELO JOSE 589
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA 585
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA 586
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA 589
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA 568
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA 573
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA 574
BEZERRA, MANOEL I. SILVESTRE 564
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 565
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 567

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 568
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 570
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 572
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 573
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 574
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 575
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 576
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 577
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 578
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 579
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 581
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 583
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 587
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO 588
DE CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO 569
DE CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO 571
EGER DOS SANTOS, KÁRISTON 583
ENGEL, RODRIGO 580
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES 563
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES 566
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 565
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 567
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 568
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 570
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 572
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 574
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA 575

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....576
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....577
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....578
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....579
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....583
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....587
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA....588
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....565
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....568
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....570
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....572
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....573
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....574
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....576
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....577
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....578
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....579
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....587
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO....588
GOMES, MARIANA JANINI....579
GOMES, MARIANA JANINI....581
GOMES, MARIANA JANINI....589
LACERDA, YARA....564
LEITÃO, MARCELO CREPALDI....564
LEITÃO, MARCELO CREPALDI....582
LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL....563
LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL....566

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....565
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....567
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....568
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....570
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....572
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....573
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....574
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....575
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....576
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....577
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....578
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....579
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....581
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....583
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....587
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....588
MARANGONI, MARCEL ADILSON 589
MARQUES DE MARCOS, FERNANDO 575
MARQUES DE MARCOS, FERNANDO 579
MARQUES DE MARCOS, FERNANDO 581
MARQUES DE MARCOS, FERNANDO 584
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....565
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....567
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....568
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....569
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....570
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....571

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....572
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....573
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....575
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....576
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....577
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....579
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....583
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE.....587
MENDONÇA, CARLOS CESAR.....585
MENDONÇA, CARLOS CESAR.....586
MILHOMEM, DÉBORA.....579
MILHOMEM, DÉBORA.....581
MORETTI, LÚCIA HELENA TIOSSO.....582
NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO 563
NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO 566
OLIVEIRA MARTINS DE LIMA, GUILHERME.....585
OLIVEIRA MARTINS DE LIMA, GUILHERME.....586
OLIVEIRA SCARDAZZI SILVA, LORRANY 571
OLIVEIRA, JEFERSON DIEGO GONÇALVES.....564
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....565
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....568
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....573
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....574
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....575
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....576
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....578
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....579

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....581
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....584
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE.....587
PACAGNELLI, FRANCIS LOPES 589
PORTO, RENAN MARCONDES.....563
PORTO, RENAN MARCONDES.....566
RASO, VAGNER 579
RASO, VAGNER 581
RASO, VAGNER 585
RASO, VAGNER 586
RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA 569
RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA 571
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 565
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 567
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 568
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 570
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 572
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 573
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 574
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 575
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 576
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 577
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 578
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 579
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 581
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 583
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 587

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA 588
SGANZERLA, LEUDENEI 565
SGANZERLA, LEUDENEI 567
SGANZERLA, LEUDENEI 568
SGANZERLA, LEUDENEI 570
SGANZERLA, LEUDENEI 572
SGANZERLA, LEUDENEI 573
SGANZERLA, LEUDENEI 574
SGANZERLA, LEUDENEI 575
SGANZERLA, LEUDENEI 576
SGANZERLA, LEUDENEI 577
SGANZERLA, LEUDENEI 578
SGANZERLA, LEUDENEI 579
SGANZERLA, LEUDENEI 583
SGANZERLA, LEUDENEI 587
SGANZERLA, LEUDENEI 588
SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO 569
SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO 571
SILVESTRE, MIRIAN RODRIGUES 564
TARUMOTO, MÁRIO HISSAMITSU 582
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 565
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 567
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 568
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 570
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 572
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 576
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 577

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 578

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 587

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE 588

XAVIER RIBEIRO, NAYAN 585

XAVIER RIBEIRO, NAYAN 586

ZOGAIBE NAPOLITANO, CAMILA 579

ZOGAIBE NAPOLITANO, CAMILA 581

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ANÁLISE DE PARÂMETROS BIOMECÂNICOS DE NADADORES COMPETITIVOS

PORTO, RENAN MARCONDES (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO (Docente - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL (Docente - UNOESTE)

A natação é um esporte extremamente competitivo, onde centésimos de segundos pode decidir um campeão de uma prova, ou seja, uma pequena falha na biomecânica do nado pode levar um atleta a perder o campeonato, quando se fala de provas de velocidades. Já em provas mais longas a biomecânica do nado e os parâmetros biomecânicos do atleta pode fazer com que haja uma economia de energia levando a um rendimento melhor, por isso vem sendo exigindo cada vez mais dos parâmetros biomecânicos dos atletas. O objetivo desse trabalho foi avaliar os parâmetros biomecânicos de nadadores competitivos e correlacioná-los com parâmetros antropométricos. Foram avaliados sete nadadores competitivos do sexo masculino com idade entre 15 a 21 anos (após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e preenchimento do termo de consentimento livre esclarecido). Todos realizavam treinamentos diários de cerca de duas horas e meia. Foram mensurados o peso, a altura e a envergadura e realizado um teste de 200 m de nado crawl na máxima intensidade, sendo contado o número de braçadas a cada 50 m, anotado o tempo a cada 50 m e o tempo total do percurso. Foram calculadas a amplitude e a freqüência de braçadas e correlacionada a amplitude de braçada com a envergadura dos atletas, utilizando o teste de correlação de Pearson, considerando $p<0,05$. A média de peso foi de 75,9 ± 9,0 Kg, altura de 179,0 ± 4,0 cm, envergadura de 186,5 ± 5,8 cm, o tempo para os 200 m foi de 134,97 ± 5,12 seg, a amplitude de braçada de 1,35 ± 0,13 braçada/m e freqüência de braçada de 1,13 ± 0,12 braçadas/seg. Não houve correlação entre a envergadura e amplitude de braçada ($r=0,716$; $p=0,07$). Sabe-se que, quanto melhor a técnica do nado, maior a amplitude e menor a freqüência de braçadas. Há também uma relação direta entre a amplitude de braçada e melhores desempenhos, porém nos atletas avaliados, a freqüência de braçada foi maior e a amplitude menor do que os padrões normalmente apresentados. Concluímos que, apesar da média de envergadura ser maior que a média de altura, a primeira não apresentou correlação direta com a amplitude de braçada.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS CONSTRUTIVISTAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA COM ALUNOS DE 3ª E 4ª SÉRIES DO ENSINO FUNDAMENTAL: IMPLICAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA E DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.

LEITÃO, MARCELO CREPALDI (Docente - UNOESTE)

LACERDA, YARA (Docente - UNIVERSIDADE GAMA FILHO - UGF)

OLIVEIRA, JEFERSON DIEGO GONÇALVES (Demais participantes)

SILVESTRE, MIRIAN RODRIGUES (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

BEZERRA, MANOEL I. SILVESTRE (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

Atualmente podemos identificar práticas pedagógicas desenvolvidas nos espaços escolares, com alunos do ensino fundamental, embasados em diferentes correntes de ensino. Justificamos a intenção desta pesquisa através de um trabalho realizado com base na concepção construtivista de aprendizagem para a incorporação de competências morais e sociais por intermédio de jogos e atividades lúdicas nas aulas de Educação Física. O presente estudo teve como objetivo identificar as implicações sociais oriundas dos jogos e atividades lúdicas nas aulas de educação física escolar e o desenvolvimento da autonomia da criança, com base na concepção construtivista de aprendizagem, no ensino fundamental, da 1ª a 4ª séries. Apresentou-se como pesquisa de campo descritiva, classificada como pesquisa-ação. A população contou com o envolvimento de crianças compreendidas entre nove e dez anos de idade, de ambos os sexos, da 3ª série do Ensino Fundamental (1ª etapa da pesquisa) e os mesmo alunos já na 4ª série do Ensino Fundamental, na segunda etapa da pesquisa, ocorrida no primeiro semestre de 2010, utilizando como amostra 20 sujeitos. O instrumento de coleta de dados utilizado foi constituído com base em uma programação e análise do comportamento dos alunos em jogos e atividades lúdicas, com ênfase no desenvolvimento de competências morais, organizacionais e sócio-afetivas, aplicado num período de 6 meses (26 semanas – 20/out/2009 a 18/dez/2009 e 02/fev/2010 a 28/maio/2010). Os dados coletados foram analisados quanti e qualitativamente, observando se as atividades desenvolvidas durante a pesquisa promoveram avanços e melhorias de ordem moral e social-afetiva, nos aspectos “autonomia” e “relações interpessoais”, aos alunos envolvidos no processo. Numa análise com todos os sujeitos, no aspecto “autonomia”, houve uma evolução da pontuação, tendo sido de 21,5 pontos no período 1; de 42,5 no período 2; de 67,0 no período 3; de 78,0 no período 4; de 100,0 no período 5 e de 111,0 no período 6. Já o aspecto “relações interpessoais” apresentou também uma evolução na pontuação, embora não tenham apresentado diferenças entre os períodos 1 e 2, tendo sido de 40,0 pontos no período 1; de 36,5 no período 2; de 57,0 no período 3; de 77,0 no período 4; de 100,5 no período 5 e de 109,0 no período 6 ($p<0,05$). O teste de Friedman apresentou a estatística igual a 91.3233, e pvalor=0. Portanto, rejeita-se a igualdade dos períodos P1 a P6, e conclui-se que existe diferença significativa em relação aos períodos para a variável “Autonomia”, considerando-se todas as crianças. Na variável “relações interpessoais”, o teste de Friedman apresentou a estatística igual a 76.4088, e pvalor=4.773959e-15, aproximadamente 0. Portanto, rejeita-se a igualdade dos períodos P1 a P6. Conclui-se que as crianças apresentaram melhorias nos aspectos pesquisados e os dados coletados demonstram que existiram diferenças significativas em relação aos períodos avaliados. considerando-se todas as crianças.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITOS SOBRE A FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA EM IDOSOS PREVIAMENTE ATIVOS APÓS 13 MESES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS GENERALIZADOS

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

A cada década a expectativa de vida vem aumentando. Nesse sentido vários estudos têm sido realizados com objetivo de perdurar o máximo possível os componentes da capacidade funcional na população idosa. Para isso, faz-se necessário um programa de atividade física orientado, visando desenvolver força, massa muscular e resistência. Nosso objetivo foi verificar os efeitos de um programa de exercícios físicos de 13 meses de duração na manutenção das capacidades funcionais de idosos previamente ativos. A amostra foi composta por 18 idosos de ambos os sexos, previamente ativos, com idade de 67,9+/-7,4 anos e participantes de um programa de treinamento aeróbio e com pesos livres, oferecido pela empresa Organização Athia em sala de ginástica própria, em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por avaliação médica, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos, foram informados sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O programa de treinamento teve duração de 13 meses com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram realizadas com 10 minutos de alongamento, 20 minutos de aquecimento com ginástica calistênica e 30 minutos de treinamento com pesos. Foram aferidos o peso corporal, estatura e calculado o índice de massa corporal (IMC). Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD) de flexibilidade (FLEX) e coordenação motora (COO). A significância das diferenças entre pré e pós-treinamento foi determinada aplicando o Teste t para amostras repetidas e considerando p<0,05. Observamos que o peso corporal se manteve na 4,7kg/m2 ao final do±12,2kg e o IMC se manteve na faixa de 28,2±faixa de 69,6 14,1cm±13,1cm para 55,9±período de treinamento. A Flexibilidade aumentou de 55,5 2,8seg. (p±3,9seg. para 12,62±e a Coordenação melhorou de 13,8<0,05). Talvez pelo fato da amostra ser composta de idosos previamente ativos não houve uma melhora significativa de todas as capacidades funcionais no decorrer do período de treinamento. Concluímos que 13 meses de pratica de exercícios físicos parecem contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE OXIGÊNIO DE NADADORES COMPETITIVOS APÓS UMA SESSÃO DE TREINAMENTO

PORTO, RENAN MARCONDES (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL (Docente - UNOESTE)

NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO (Docente - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

No início de um exercício há aumento brusco do consumo de O2 (VO2). Esse consumo é proporcional à intensidade do exercício e se mantém elevado ao longo do esforço. Ao final do exercício a demanda de energia diminui, no entanto, o VO2 não retorna à condição de repouso de forma imediata. Esse VO2 aumentado no período de recuperação é denominado de consumo extra de O2 pós-exercício (EPOC). A diminuição do VO2 é dividida em três fases: rápida, lenta e ultra-lenta. Esta última pode ter duração de várias horas, de acordo com a natureza do exercício, até que o VO2 retorne à condição de repouso. O EPOC tem sido estudado após alguns exercícios, porém há poucos estudos em natação. O objetivo deste estudo foi avaliar o VO2 pós-exercício após uma sessão de treinamento, verificando o tempo até seu retorno à condição de repouso. Foram avaliados 5 nadadores competitivos do sexo masculino com idade entre 15 a 20 anos. Os nadadores ou seus pais/responsáveis receberam e assinaram um termo de consentimento. Inicialmente foram realizadas medidas de peso, altura e dobras cutâneas. Após, foi realizado um teste de 200 m nado crawl na máxima intensidade. Com base neste teste foi determinada a intensidade de 70% para o treinamento de 1 h realizado 48 h após. No dia do treinamento foi medido o VO2 em repouso utilizando o equipamento analisador de gases VO2000 (MedGraphics, EUA), sendo os dados registrados no software Aerograph. Após a sessão de treinamento o VO2 foi novamente medido imediatamente ao final do esforço (0 min) e nos tempos de 20, 40, 60, 90 e 120 min. A significância das diferenças nos tempos foi analisada utilizando ANOVA e a correlação entre a massa magra e o VO2 no tempo 0 min após o exercício foi analisada utilizando correlação de Pearson ($p<0,05$). O peso corporal foi 77,5+/-4,7 Kg, a gordura corporal foi 13,1+/-5,2 % e a massa magra foi 67,3+/-10,3 Kg. O VO2 no repouso foi 0,55+/-0,27 e após exercício foi 0,80+/-0,54 (0 min), 0,61+/-0,45 (20 min), 0,53+/-0,32 (40 min), 0,56+/-0,37 (60 min), 0,59+/-0,39 (90 min) e 0,60+/-0,41 (120 min). Não houve diferença significativa entre os valores nos diferentes tempos, mesmo comparando com o repouso. A correlação entre a massa magra e o VO2 no tempo 0 min após o exercício foi $r=0,76$, porém não significativa. O consumo extra de O2 pós-exercício (EPOC) corresponde ao déficit de O2 ocorrido durante a realização do exercício, por isso é proporcional à intensidade e duração do mesmo. Para nadadores habituados a treinamentos com média de 2 h e 20 min, a sessão analisada não foi prolongada, assim como a intensidade média de 70% relativa ao melhor tempo para distância de 200 m foi moderada. Por isso, mesmo imediatamente após o exercício, o VO2 não estava significativamente aumentado, tendo retornado ao valor de repouso com cerca de 40 min de recuperação. Concluímos que, para o treinamento realizado de intensidade considerada moderada, o consumo extra de O2 pós-exercício não permaneceu elevado por tempo muito prolongado.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA EM IDOSOS APÓS 27 MESES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS GENERALIZADOS

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

Introdução: Com aumento da expectativa de vida vem aumentando o numero de pesquisas com objetivo de contribuir para postergar a capacidade funcional na população de idosos. Nesse sentido, vários estudos tem mostrado maior eficiência em programas de treinamento com pesos para ganhos de força, tendo em vista que a força é o principal componente da capacidade funcional, uma vez que a força é aumentada fica mais fácil aumentar a flexibilidade muscular, bem como a coordenação motora. Para isso, faz-se necessário um programa de atividade física orientado, visando desenvolver a flexibilidade e a coordenação motora. Objetivo: Foi comparar os efeitos sobre a flexibilidade e coordenação motora em idosos após 27 meses de programa de exercícios físicos generalizados. Metodologia: Para tanto, amostra foi composta por 20 idosos de ambos os sexos, com idade de 69,4±7,8 anos e participantes de um programa de treinamento aeróbio e com pesos livres, oferecido pela empresa Organização Athia em sala de ginástica própria, em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por avaliação médica, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos, foram informados sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O programa de treinamento teve duração de 27 meses com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram realizadas com 10 minutos de alongamento, 20 minutos de aquecimento com ginástica calistênica e 30 minutos de treinamento com pesos. Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD) de flexibilidade (FLEX,centimetros) e coordenação motora (COO, segundos). A significância das diferenças entre pré e pós-treinamento foi determinada aplicando o Teste t para amostras repetidas e considerando $p<0,05$. Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para a FLEX (centimetros) pré 56,3±8,7 e pós 59,3±10,9 (p 0,03*), COO (segundos)pré 15,9±5,9 e pós 12,1±3,2 (p 0,001*) tendo significância nas duas variáveis analisadas. Discussão: Os dados sugerem que a prática de exercício físico generalizado quando acompanhado por profissionais, podem promover melhora nas atividades de vida diária. Conclusão: Concluímos que 27 meses praticando exercícios físicos generalizados parecem além de contribuir para manutenção das capacidades funcionais, mostraram ser importante para melhorar os componentes da aptidão física, assim, melhorando a qualidade de vida dessa população. .

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE RESISTÊNCIA DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E AGILIDADE EM IDOSOS

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Com envelhecimento ocorre o processo crônico-degenerativo, com isso ocorre à diminuição na força e massa muscular, assim, agindo de forma negativa nas realizações das atividades da vida diária. Nesse sentido, estudos mostram que por meio de exercícios resistidos esse quadro pode perdurar e em alguns casos ser revertido. Verificar o efeito do treinamento resistido durante 12 semanas nas capacidades funcionais de agilidade e resistência de força de membros superiores em idosos. Foram avaliados 25 idosos com idade média de 66,8±7,8 anos, participaram de um período de 12 semanas de um programa de exercícios físicos generalizados, onde realizaram 10 minutos de alongamento, 20 de aquecimento e 30 minutos de treinamento resistido com pesos livres, com duração total de uma hora de treinamento e freqüência de três aulas semanais. Todos passaram por avaliação médica, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Nos três meses de treinamento os idosos passaram por duas avaliações: uma antes de iniciarem o treinamento (PRÉ), e outra após o fim das 12 semanas (PÓS), onde foi usada a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física e Dança (AAHPERD), para as capacidades funcionais de agilidade (AGIL) e resistência de força de membros superiores (RESISFOR). Foi utilizada para a analise estatística o teste t de student para amostra pareada, o software Statistics SPSS 17, considerado significante $p<0,05$. Foram obtidos os seguintes resultados, para AGIL(seg) pré 25,6±11,1 e pós 24,2±9,1 ($p< 0,004$) e RESISFOR(rep) pré 30,1±3,6 e pós 32,5±4,8 ($p< 0,01$) com significância nas capacidades analisadas. Parece ser o treinamento resistido benéfico para os idosos em 12 semanas nas variáveis analisadas. concluímos que 12 semanas de treinamento resistido, parecem ser suficiente para melhorar as capacidades funcionais em idosos. Desta maneira postergando sua autonomia, assim, melhorando sua qualidade de vida.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

DIAGNÓSTICO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO DA REDE PÚBLICA

RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA (Docente - UNOESTE)

DE CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO (Docente - UNOESTE)

SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO (Docente - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

O adolescente é inserido em uma sociedade repleta de indagações, onde se defronta agora com uma realidade vista de forma completamente diferente. É nesse momento que a escola deveria agir como auxiliadora na busca por respostas as essas dúvidas. No entanto, sabe-se que na maioria das vezes, isso não ocorre principalmente nas escolas públicas. Para o professor de Educação Física sua tarefa é ainda mais complexa, pois seus conteúdos necessitam de maior motivação, e nem sempre os alunos se encontram dispostos a realizar uma atividade. Este estudo teve por finalidade identificar e compreender os motivos dos alunos para participação das aulas de Educação Física, também identificar e classificar atuação do professor na gestão das aulas de Educação Física no ensino médio. Esta pesquisa caracteriza-se como sendo descritiva. A amostra foi composta de 100 alunos de ambos os sexos cursando o ensino médio. O instrumento de coleta de dados utilizado foi elaborado por KOBAL (1996); trata-se de um questionário referente à identificação de motivos intrínsecos e extrínsecos. Na análise de dados foram verificadas as médias e percentuais para amostras independentes. Os itens que se referem à motivação intrínseca estabelecem como afirmação que 59% dos alunos entrevistados sentem-se saudáveis com as aulas de educação física ressaltando a importância das atividades desta aula para o seu desenvolvimento social e corporal. A motivação extrínseca indica que 51% dos alunos entrevistados gostam das aulas de educação física por estarem próximos aos seus amigos o que gera uma cumplicidade na prática das atividades e o sentimento de cooperação e afinidades entre os pares. O estudo de aspectos motivadores extrínsecos e intrínsecos nas aulas de Educação Física oferece informações sobre o campo de visão do aluno em relação ao o que lhe é oferecido como aula de educação física. Portanto, a perspectiva de que as aulas de Educação Física atendem a uma parcela de alunos significativa revela uma situação de avaliação e análise da clientela escolar diante das vivências efetuadas em aula e o que estas representam para o seu futuro em torno da produção de um hábito em praticar atividade física para manutenção da saúde, por exemplo. Para finalizar, a motivação aqui analisada foi sobre as perspectivas não somente do esporte, mas de diversas atividades desenvolvidas que constam do plano de ensino do professor. Assim, é necessário compreender que a educação física no ensino médio está modificada e possibilita uma nova postura do aluno, de acordo com a mediação do professor em garantir uma pedagogia preocupada com o ser integral e sua inserção transformadora na vida cultural e social.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPARAÇÃO DA FREQÜÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL APÓS CAMINHADA DE 804,67 METROS EM IDOSOS PARTICIPANTES DE TREINAMENTO GENERALIZADO

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

De acordo com a literatura existem respostas cardiovasculares agudas e crônicas ao exercício, seja ele intermitente ou contínuo. Para isso o controle dos parâmetros como freqüência cardíaca e pressão arterial nos permite trabalhar com maior segurança, pois os exercícios físicos são de suma importância para a população idosa. Comparar a freqüência cardíaca e pressão arterial após caminhada de 804,67 metros, em idosos participantes de treinamento generalizado. A amostra foi composta por 10 indivíduos de ambos os sexos (67,4 ± 6,92 anos), participantes de um grupo de atividade física, do Grupo ATHIA da cidade de Presidente Prudente. O programa teve a duração de um ano, realizada 3 vezes semanais, 1h/dia. Sendo o treinamento generalizado com 10 min. de alongamento, 20 min.de aquecimento e 40 min. de exercício resistido. Foram realizadas avaliações pré e pós treinamento, participantes apresentaram avaliação médica e realizaram uma caminhada de 804,67 metros, foi aferida a pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, imediatamente na chegada e após repouso de 3 minutos. Foi utilizado o método indireto auscultatório para verificação da pressão arterial e para a freqüência cardíaca, polar F11. Na análise estatística utilizou-se SPSS statitics 17.0, teste t student para amostras pareadas, sendo $p<0,05$. A frequência cardíaca de repouso Pré 80,9±14,75bpm e Pós 75,1±12,87bpm; imediatamente após caminhada os valores foram Pré 124,0±21,91bpm e Pós 122,8±20,83bpm e após 3 minutos Pré 98,7±18,80bpm e Pós 84,7±17,85bpm sendo p 0,01. A pressão arterial sistólica de repouso Pré foi 122,0±19,32mmHg e Pós 132,0±18,74mmHg; pressão arterial diastólica de repouso pré 77,6±9,42mmHg e pós 82,0±12,29mmHg. A pressão sistólica imediatamente após caminhada Pré 148,0±25,73mmHg e Pós 166,0±29,51mmHg sendo; pressão diastólica após caminhada Pré 84,0±5,16mmHg e Pós de 85,0±15,09mmHg. Pressão arterial sistólica após 3 minutos Pré foi 131,0±18,53mmHg e Pós 141,0±24,67mmHg e pressão arterial diastólica após 3 minutos 79,0±7,38mmHg na Pré e na Pós 82,0±9,19mmHg. Considerando os resultados verificamos que a freqüência cardíaca após 3 minutos teve diferença estatisticamente significativa. Desta maneira, os achados nesse estudo mostraram que após um ano de treinamento generalizado, houve uma melhora no sistema cardiovascular, uma vez que após três minutos de repouso a frequencia cardiaca foi menor.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

INFLUÊNCIA DA IDADE NA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA EM CRIANÇAS PARTICIPANTES DO PROJETO ATLETAS DO FUTURO – SESI

SILVÉRIO NETTO, JOSÉ EVARISTO (Docente - UNOESTE)

DE CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO (Docente - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

RIBEIRO, ARIOVALDO DE SOUZA (Docente - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

OLIVEIRA SCARDAZZI SILVA, LORRANY (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

O programa Atleta do Futuro (PAF) visa a formação esportiva em vários níveis. Embora existam métodos de avaliação, estes não prevêm a coleta e análise da motivação dos jovens atendidos para o esporte. Desta maneira, o objetivo da pesquisa foi investigar a influência da idade na motivação para a prática esportiva das crianças atendidas no programa Atletas do Futuro – SESI. Para tanto 144 crianças (62 moças e 82 rapazes), aceitaram participar do estudo como voluntarias após o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido pelos responsáveis. O delineamento experimental foi amparado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina (Processo n° 086/08 – CAAE - 0163.0.268.000-08). Os sujeitos preencheram o instrumento Participation Motivation Questionnaire (PMQ), onde para cada motivo atribuiram o grau de importância para a prática de esporte através de uma escala Likert de cinco pontos; e um questionário sócio-demográfico. Para o tratamento estatístico foram criados fatores motivacionais com a aplicação da Análise Fatorial Exploratória com rotação Varimax. Depois os fatores foram organizados em média e desvio-padrão de acordo com os estratos: ‘< ou = a 11 anos’, ’12 anos’, ’13 anos’, e ‘> ou = a 14 anos’. Constatado a normalidade e homogeneidade dos dados, foi empregado a Analise de Variância Multivaridada (MANOVA) para a análise da influência da idade nos valores médios cálculados dos fatores motivacionais (importância atribuida pelas crianças). Os fatores motivacionais mais pontuados foram ‘domínio motor’ e ‘atividade física’, ambos apresentando maiores valores médios em todos os estratos de idade, e o fator menos pontuado foi ‘vida social’, apresentando o menor valor médio em todos os estratos de idades. Encontrou-se diferença significante entre as crianças de menor idade, em relação às crianças de 12 anos e de 13 anos ($p<0,05$) no fator ‘vida social’. Também verificou-se uma tendência à diferença estatisticamente significante ($p=0,06$) no fator ‘vitórias e desafios’ entre os mais novos e os de 12 anos. Conclui-se que os jovens de idades maiores percebem as demandas da vida social, dentre as quais estar com os amigos, como um importante fator para praticar esporte, talvez pela pressão social em estudar trabalhar que, com o avanço da idade, torna-se maior.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, PRESSÃO ARTERIAL E DUPLO PRODUTO DE IDOSOS APÓS NOVE MESES DE PROGRAMA GENERALIZADO

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: Estudos mostram que a prescrição de exercícios visando uma melhor condição aeróbia e de força muscular constitui-se nas principais atividades prescritas à população idosa. O conhecimento das respostas cardiovasculares aumenta a margem de segurança das atividades ministradas, para tanto parâmetros como freqüência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA) são utilizados para um melhor controle do risco relacionado ao exercício. A associação desses parâmetros define um terceiro, o duplo produto (DP), o qual é considerado o melhor método não invasivo para se avaliar o trabalho do miocárdio durante o repouso ou esforços físicos contínuos. Objetivo: Avaliar efeito de 9 meses de treinamento generalizado sobre o comportamento da FC, PA e DP de idosos. Metodologia: Participaram do estudo 16 idosos (66,7±8,3 anos) fisicamente ativos, foram informados sobre os procedimentos do estudo, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e passaram por avaliação médica. Os voluntários foram submetidos ao programa de exercícios físicos oferecido pela Organização Social Athia, durante 9 meses, que constava de três aulas semanais com duração de 60 minutos, sendo 10 min. de alongamentos, 20 min. de aquecimento e 30 min. de treinamento com pesos livres. O estudo conteve 2 avaliações: pré e pós treinamento. Para avaliação foi aplicado o teste da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de resistência aeróbia geral (RAG), onde a PA e a FC foram verificadas em repouso, logo após o teste e após 3 minutos de descanso. Foi utilizado o método indireto auscultatório para aferição da PA e o frequencimetro Polar F11 para FC. A significância das diferenças entre as duas avaliações foi determinada aplicando o teste t de student para amostra pareada, o programa estatístico utilizado foi o SSP statistics 17.0, considerando $p<0,05$. Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para FC1 pré 86,5 ± 14,7 e pós 88,0 ± 14,5, FC2 pré 123,3 ± 23,7 e pós 127 ± 16,8, FC3 pré 101,0 ± 17,1 e pós 94,1 ± 16,2 (p 0.09), PAS1 pré 123,1 ± 18,8 e pós 128,75 ± 18,2, PAD1 pré 78,7 ± 7,1 e pós 83,1 ± 12,5, PAS2 pré 155,0 ± 29,2 e pós 162,5 ± 31,3, PAD2 78,7 ± 10,8 e pós 84,3 ± 10,3, PAS3 pré 129,6 ± 21,6 e pós 127,5 ± 23,5, PAD3 pré 76,5 ± 9,7 e pós 79,3 ± 11,2, DP1 pré 10755 ± 3170,27 e pós 11351,8 ± 2563,5, DP2 pré 19374,3 ± 6318,1 e pós 20857,5 ± 5787,7, DP3 pré 13146,8 ± 3601,6 e pós 12100,6 ± 3505,9, respectivamente. Discussão: A recuperação da FC se mostrou mais eficiente após o programa de treinamento generalizado, sendo assim, o programa pode contribuir para melhora no sistema cardiovascular. Conclusão: Após nove meses no programa de treinamento generalizado ocasionou melhoras significativas após três minutos de recuperação, assim, se mostrou mais eficiente após o programa. Entretanto, os outros momentos não foi encontrado significância estatística. Sugerimos que seja realizados novos trabalhos com numero maior de pessoas.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO COM CARGA EM ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) NAS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: Estudos apresentam evidencias cientificas na melhora ou até mesmo da manutenção das capacidades físicas por meio de exercícios resistidos, com isso podem retardar o processo de envelhecimento e aumentar os anos com autonomia em pessoas idosas. Objetivo: Verificar os efeitos de oito semanas de programas de exercícios físicos resistido nas capacidades funcionais. Metodologia: A amostra foi composta por 12 idosos com idade de 61,4±6,01 anos, estatura de 1,61±0,08m, massa corporal em media 67,0kg, IMC de 26,1±5,1kg/m2 participantes de um programa de treinamento aeróbio e com exercícios resistido com aplicação de resistência nos aparelhos academia da terceira idade (ATI) no ginásio de esportes em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por uma anamnese, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos, foram informadas sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre. O programa de treinamento teve duração de oito semanas com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 10 minutos de aquecimento caminhada e simuladores da ATI e 40 minutos de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com pesos, para aplicação da carga foi usado caneleiras e fixadas nos aparelhos, as series foram realizadas entre oito e doze repetições. Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de flexibilidade (FLEX, centimetros), coordenação motora (COO, seg). Para a significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi aplicado o teste t de studant para amostras pareadas, determinada por meio do programa SPSS STATISTICS 17.0 ($p<0,05$). Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para a peso Pré 68,0±16,9 e Pós 67,2±16,1, FLEX (cent) Pré 54,8 ± 10,1 e Pós 60,6 ± 9,1 ($p<0,000$*) COO (seg) Pré 14,2 ± 10,1 e Pós 11,7 ± 9,17 e ($p<0,001$*), tendo significância na variáveis de FLEX e COO, analisadas. Discussão: Os dados sugerem que a prática de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com peso quando acompanhado por profissionais, podem promover melhora nas atividades de vida diária dessa população. Conclusão: Concluímos que oitos semanas de treinamento resistido na academia da terceira idade (ATI), foram suficientes para melhorar a flexibilidade e a coordenação motora, componentes importante da capacidade funcional dos idosos.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITOS DE OITO SEMANAS SOBRE OS TESTES DE SENTAR E LEVANTAR E ABDOMINAL EM IDOSOS SUBMETIDOS A UM TREINAMENTO COM SOBRECARGA NA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)
SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)
ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: Estudos tem mostrado que por meio de exercícios resistidos podem retardar o processo de envelhecimento. Nesse sentido, auxiliando na manutenção, bem como nas realizações das atividades de vida diária para essa população. Objetivo: Verificar os efeitos de oito semanas sobre os testes de sentar e levantar e abdominal em idosos submetidos a um treinamento com sobrecarga na academia da terceira idade (ATI). Metodologia: A amostra foi composta por 12 idosos com idade de 61,4±6,1anos, estatura de 1,61±0,1m, massa corporal em media 68,0kg, índice de massa corporal (IMC) de 26,2±5,1kg/m2, participantes de um programa de treinamento aeróbio e com exercícios resistido com carga na academia da terceira idade (ATI)) no ginásio de esportes em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por uma anamnese, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos. O programa de treinamento teve duração de oito semanas com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 10 minutos de aquecimento sendo caminhada e/ou simuladores da ATI e 40 minutos de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com peso, para o aumento da carga foi utilizado caneleiras e fixadas nos aparelhos, com séries de oito a doze repetições. Para avaliação o efeito do treinamento foi aplicado os testes de sentar e levantar em 30 segundos e o teste de abdominal extraído do livro da Sandra Matsudo. Para a significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi aplicado o teste t de studant, determinada por meio do programa STATISCS SPSS 17.0 ($p<0,05$). Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para a peso Pré 67,96±16,9 e Pós 67,17±16,08, FLEX (cent) Pré 54,83 ± 10,11 e Pós 60,67 ± 9,17 ($p<0,000$*), e a COO (seg) Pré 54,83 ± 10,11 e Pós 60,67 ± 9,17, e ($p<0,001$*), respectivamente, tendo significância em duas variáveis analisadas. Discussão: Os dados sugerem que a prática de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com peso quando acompanhado por profissionais, podem promover melhora nas atividades de vida diária. Conclusão: Concluímos que oitos semanas de treinamento resistido com aparelhos na academia da terceira idade (ATI) com resistência (carga), foram suficientes para melhorar alguns dos componentes da capacidade funcional de pessoas idosas.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS APÓS 27 MESES EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS GENERALIZADOS

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

MARQUES DE MARCOS, FERNANDO (Docente - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

Introdução: Tem sido cada vez maior o numero de idosos a procura de programas de exercícios físicos com o objetivo de retardar o processo crônico-degenerativo, bem como prevenir complicações nos sistemas neuromuscular e cardiorrespiratório. Sendo assim, é necessário um programa de atividade física orientado, visando desenvolver força, uma vez que ela é o principal componente da capacidade funcional. Objetivo: Comparar a capacidade funcional de idosos após 27 meses em um programa de exercícios físicos generalizados. Metodologia: Amostra foi composta por 20 idosos de ambos os sexos, previamente ativos, com idade de 69,4±7,8 anos e participantes de um programa de treinamento generalizado, oferecido pelo Grupo Athia, em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por avaliação médica, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos. O programa de treinamento teve duração de 27 meses com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 20 minutos de aquecimento e 30 minutos de treinamento com pesos. Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de agilidade (AGIL, seg), resistência de força de membros (RESISFOR,qdade) e resistência aeróbia geral (RAG, seg). A significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi determinada pelo teste t de studant para amostra pareada, por meio do software do programa SPSS 17.0 ($p<0,05$). Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para a AGIL (seg) pré 25,0±5,0 e pós 23,5±3,8 (p 0,01*), RAG (seg) pré 557,6±66,2 e pós 523,7±69,6, RESISFOR (repetições) 32,2±6,8 e pós 30,9±5,4, respectivamente, tendo significância apenas na variável agilidade analisada. Discussão: Estudos tem mostrado vários benefícios para pessoas idosas por meio de exercícios físicos generalizados. Nesse sentido, achados nesse estudo corroboram com os demais estudos. Conclusão: Concluímos que após 27 meses inseridos em um programa de exercícios físicos generalizados, parecem contribuir para melhorar a agilidade dessa população. Entretanto, sugerimos que seja aplicado um aumento na intensidade nos programas de exercício resistido, uma vez que é necessário um estimulo maior para provocar uma adaptação fisiológica.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

MANUTENÇÃO DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS PREVIAMENTE ATIVOS EM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE 13 MESES

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

A cada década a expectativa de vida vem aumentando e, com isso um número cada vez maior de idosos procura programas de atividade física com o intuito de retardar a diminuição das capacidades funcionais e prevenir complicações nos sistemas neuromuscular, ósteoarticular e cardiorespiratório. Para isso, faz-se necessário um programa de atividade física orientado, visando desenvolver força, massa muscular e resistência. O objetivo foi verificar os efeitos na manutenção das capacidades funcionais de idosos previamente ativos em um programa de exercícios físicos durante 13 meses. A amostra foi composta por 18 idosos de ambos os sexos, previamente ativos, com idade de 67,9+/-7,4 anos e estatura de 1,57+/-0,07m participantes de um programa de treinamento generalizado, oferecido pela empresa Organização Athia, em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por avaliação médica, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos. O programa de treinamento teve duração de 13 meses com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 20 minutos de aquecimento e 30 minutos de treinamento com pesos. Através das variáveis peso corporal e estatura foram calculados os índices de massa corporal (IMC).Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de agilidade (AGIL) e resistência aeróbia geral (RAG). A significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi determinada aplicando o Teste t para amostras repetidas, por meio do programa SPSS 17.0, considerando $p<0,05$. Observamos que o peso corporal se manteve na faixa de 69,6+/-12,2kg e o IMC se manteve na faixa de 28,2+/-4,7kg/m2 ao final do período de treinamento. Também foi observado que a Agilidade praticamente manteve seu tempo de 25,2+/-11,7seg. para 25,2+/-7,1seg. e a RAG foi de 545,6+/-107,4seg. para 564,4+/-88,8seg. Talvez pelo fato da amostra ser composta de idosos previamente ativos não houve uma melhora significativa nas duas capacidades funcionais avaliadas no decorrer do período de treinamento. Concluímos que 13 meses praticando exercícios físicos generalizados parecem contribuir para manutenção das capacidades funcionais, assim proporcionando melhor qualidade de vida para população de pessoas idosas.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DE TRÊS MESES DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO GENERALIZADO SOBRE OS PARÂMETROS FC, PA, DP E RESISTÊNCIA AERÓBIA GERAL (RAG) EM IDOSOS

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: Declínios na capacidade funcional ocorrem com o envelhecimento. Segundo Gobbi, os sistemas fisiológicos mais importantes para a manutenção das atividades de vida diária são o muscular, cardiovascular e respiratório (2005). Objetivo: Avaliar efeito de 3 meses de treinamento generalizado sobre o comportamento da RAG, FC, PA, DP e resistência aeróbia de idosos. Metodologia: Participaram do estudo 23 idosos (67,4±7,8 anos) fisicamente ativos, foram informados sobre os procedimentos do estudo, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e passaram por avaliação médica. Os voluntários foram submetidos ao programa de exercícios físicos oferecido pela Organização Social Athia, durante 3 meses, que constava de três aulas semanais com duração de 60 minutos, sendo 10 min. de alongamentos, 20 min. de aquecimento e 30 min. de treinamento resistido. Foi feito avaliação pré e pós treinamento. Para avaliação foi aplicado o teste da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de resistência aeróbia geral (RAG), onde a PAsistólica (PAS) e PAdiastólica (PAD) e a FC foram verificadas em repouso(1), logo após o teste(2) e após 3 minutos de descanso(3). Foi utilizado o método indireto auscultatório para aferição da PA e o frequencímetro Polar F11 para FC. Para estimar o duplo produto(DP) foi aplicado a fórmula PAsistólica x FC, obtendo assim o DP em repouso(DP1), logo após o teste(DP2) e depois de 3 minutos de descanso(DP3). A significância das diferenças entre as duas avaliações foi determinada utilizando a SPSS statistics 17.0, aplicando o Teste t para amostras repetidas, considerando $p<0,05$. Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para RAG pré 541,0 ± 73,3 e pós 516,7 ± 122,1 (p 0.41); FC1 pré 89,3 ± 13,7 e pós 86,1 ± 12,4 (p 0.32); FC2 pré 116,2 ± 36,3 e pós 125,3 ± 18,1 (p 0.21); FC3 pré 99,1 ± 18,9 e pós 101,3 ± 16,8 (p 0.50); PAS1 pré 119,5 ± 16,9 e pós 123,9 ± 13,0 (p 0.21); PAD1 pré 77,3 ± 6,8 e pós 79,3 ± 6,5 (p 0.21); PAS2 pré 153,0 ± 27,7 e pós 148,2 ± 18,5 (p 0.35); PAD2 pré 78,2 ± 9,3 e pós 79,5 ± 16,6 (p 0.75); PAS3 pré 124,1 ± 19,4 e pós 120,0 ± 27,7 (p 0.47); PAD3 pré 75,4 ± 8,6 e pós 79,1 ± 5,9 (p 0.05); DP1 pré 10720,8 ± 2632,6 e pós 10710,8 ± 2004,7 (p 0.98); DP2 pré 17943,9 ± 7251,4 e pós 18716,0 ± 4444,5 (p 0.56); DP3 pré 12369,5 ± 3474,6 e pós 12118,2 ± 3709,3 (p 0.73). Discussão: O processo de envelhecimento causa alterações na capacidade funcional, porém estudos vêm sendo feitos e nos mostram o quanto o estilo de vida ativo interfere minimizando as perdas. A prática de exercícios físicos pode contribuir para aumentar a potência aeróbia, diminuir a pressão arterial e freqüência cardíaca de repouso (GOBBI, 2005). Conclusão: Apesar do período de 3 meses de treinamento generalizado não acarretar melhoras significativas nos parâmetros analisados, estes foram mantidos, o que se torna benéfico uma vez que o avanço da idade cronológica trás consigo alterações no sistema cardiovascular.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITOS DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO RESISTIDO COM CARGA NA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) SOBRE PARÂMETROS HEMODINÂMICOS DE IDOSOS

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Estudos demonstram melhora no sistema hemodinâmico, e principalmente no sistema neuromuscular por meio de programas de exercícios generalizados. Verificar os efeitos hemodinâmicos após oito semanas de treinamento resistido na academia da terceira idade (ATI) com carga em idosos. A amostra foi composta por 12 idosos com idade de 61,4±6,007 anos, estatura de 1,61±0,08m, massa corporal media de 67,0kg, IMC de 26,25±5,1kg/m2. Participaram de um programa de treinamento aeróbio e com exercícios resistido com aplicação de resistência nos aparelhos da terceira idade (ATI) em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por uma anamnese. O programa de treinamento teve duração de oito semanas com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 10 minutos de aquecimento caminhada e simuladores da ATI e 40 minutos de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com carga, foram realizadas três séries, entre oito a doze repetições. Para avaliação foi realizado caminhada de 804,67 metros, onde foi aferida a pressão arterial (PA) e freqüência cardíaca (FC) em repouso (R), imediatamente no termino da caminhada (E), e após 3 minutos de repouso (P). A significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi determinada por meio do ANOVA do programa SPSS STATISTICS 17.0 ($p<0,05$). Foram obtidos os seguintes resultados, FCR Pré 76,92±9,55 e Pós 76,33±8,35 (p 0,77), FCE Pré 116,08±23,13 e Pós 122,8±19,75 (p 0,04*), FCP Pré 85,33±12,15 e Pós 85,67±10,39 (p 0,85), PASR Pré 113,33±9,85 e Pós 115,83±9 (p 0,27), PADR Pré 76,67±4,92 e Pós 74,17±6,69(p 0,19), PASE Pré 128,33±9,37 e Pós 130,83±12,40 (p0,58), PADE Pré 78,33±3,89 e Pós 78,33±5,77 (p1,0) PASP Pré 110±9,53 e Pós 112,50±9,65 (p 0,27), PADP Pré 75±7,98 e Pós 70,83±9,96 (p0,17), respectivamente. Verificamos que oitos semanas de treinamento resistido na academia da terceira idade (ATI) com carga, parecem não ser suficiente para melhorar o sistema hemodinâmico de pessoas idosas. Sugerimos que seja realizados novos estudos com um numero maior de participantes, por um tempo maior.

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A AGILIDADE E A FLEXIBILIDADE DE PESSOAS IDOSAS DEPENDEM DE MAIOR ESTÍMULO INDUZIDO POR PROGRAMA DE EXERCÍCIOS COM PESOS

MARQUES DE MARCOS, FERNANDO (Docente - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

GOMES, MARIANA JANINI (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

RASO, VAGNER (Docente - UNOESTE)

ALVES, MARCELO JOSE (Docente - UNOESTE)

MILHOMEM, DÉBORA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

ZOGAIBE NAPOLITANO, CAMILA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

INTRODUÇÃO A agilidade e a flexibilidade representam importantes parâmetros associados à capacidade funcional de pessoas idosas. OBJETIVO Este estudo teve como objetivo determinar o efeito de 24 meses de programa de exercícios com pesos na agilidade e flexibilidade de pessoas idosas. MÉTODOS A amostra foi constituída por 20 voluntárias com idade superior a 65 anos. Todas as voluntárias foram submetidas à avaliação clínica e autorizadas a aderir à programa de exercícios com pesos. O programa foi constituído de três aulas semanais, com duração de 60 minutos cada aula. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 20 minutos de aquecimento e 30 minutos de exercícios com pesos livres para ambas as extremidades corporais. O programa teve duração de 24 meses com dois períodos de férias de quatro semanas para cada ano. As voluntárias foram submetidos aos testes de agilidade (AGIL) e flexibilidade (FLEX) de acordo com a bateria de testes sugerida pela American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) nos períodos pré e pós-programa. . RESULTADOS Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas como efeito induzido pelo programa de exercícios com pesos seja no peso corporal (PRÉ: 67,1 ± 11,2 kg; PÓS: 68,1 ± 12,4 kg [p=0,29]), agilidade (PRÉ: 24,2 ± 5,1 s; PÓS: 23,0 ± 3,2 s [p=0,21]) ou na flexibilidade (PRÉ: 67,6 ± 9,9 cm; PÓS: 64,4 ± 5,9 cm [p=0,09]). DISCUSSÃO Muito provavelmente, a agilidade e a flexibilidade de pessoas idosas dependem de maior estímulo induzido por programa de exercícios com pesos. Além disso, as características intrínsecas do programa talvez não tenham sido suficientes para a adequada relação dose-resposta. CONCLUSÃO Os resultados sugerem que o programa de exercícios com pesos não foi suficiente para induzir efeito significativo tanto na agilidade como na flexibilidade. .

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A EDUCAÇÃO FÍSICA, O LÚDICO E O ALUNO COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL, INTERFACES EM UMA ESCOLA DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

ENGEL, RODRIGO (Demais participantes - FACULDADE INTERNACIONAL DE CURITIBA - FACINTER)

A Educação Física, reconhecida e regulamentada desde 1998, por sua vez, como responsável pelo estudo e aplicação do mundo do movimento humano, não pode ser retirada de qualquer processo pedagógico sério e comprometido com as questões sociais. Portanto, é uma das disciplinas obrigatórias no processo educacional sendo integrante do currículo escolar pela sua relevância, porque transcende o entendimento puramente técnico. As intervenções ou informações, provenientes desta disciplina, certamente podem contribuir para despertar, nos educandos, o interesse e a curiosidade ao aprimoramento das ações psicossociais ou psicomotoras, oportunizando, dessa forma, uma inclusão social ideal ou algo próximo dela. As crianças de 06 a 08 anos gostam de brincar de faz de conta, são centradas em si próprias e estão numa fase intensa de exploração e descoberta do próprio corpo e movimento. As crianças com deficiência intelectual, que têm um menor grau de comprometimento em seu desenvolvimento cognitivo, também aprendem por imitação, contudo,freqüentemente necessitam ligeira ajuda para torná-las mais inquisitivas. Já as crianças com maior grau de comprometimento em seu desenvolvimento cognitivo necessitam que lhes ensinem muita coisa e nesses casos a imitação quase não funciona. É necessário ensinar a tarefa em si e mostrar que o processo é divertido. Os objetivos da proposta de intervenção foram estimular, a partir da introdução de da ludicidade, novos conteúdos e jogos que promovam a habilidade de lidar com o conceito abstrato diferenciando-o do real, estimulando a imaginação, o gosto pela atividade física e apropriando-se das habilidades sociais. Esta pesquisa é de natureza qualitativa e se utilizará de metodologia do tipo exploratório-descritiva. Para a coleta de dados, foram utilizadas ferramentas investigativas como: análise bibliográfica, observação participante e entrevista semi-estruturada.A amostra consta de 04 alunos de uma instituição de educação especial. A partir dos resultados parciais observados é possivel afirmar que as aulas de educação física para crianças com deficiencia intelectual são importantes. As aulas são capazes de tranpassar os conceitos finitos e técnicos do esporte e adentram na melhora do convivio social, da qualidade de vida e do aspecto acadêmico. Foi realizada a adequação de atividades pertinentes as aulas de de educação física, que passaram a ser fundamentadas em torno de duas propostas: os circuitos e os jogos e brincadeiras; que podem ocorrer tanto a nível individual como em pequenos grupos; ja os circuitos e jogos englobam competencias motoras e estimulam a imaginação, o conceito do abstrato e a diferenciação do real. Ate o momento foram observados melhora comportamental, maior participação ativa nas aulas, ganho em autonomia. A capacidade abstrativa tem se mostrado melhorada,a atenção tem sido mantida por mais tempo na atividade e há relatos de apreço por atividade física.

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A FLEXIBILIDADE DE MULHERES IDOSAS É MAIS INSTÁVEL QUE A COMPOSIÇÃO CORPORAL EM UM INTERVALO DE DOIS ANOS.

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

MARQUES DE MARCOS, FERNANDO (Docente - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

GOMES, MARIANA JANINI (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

ALVES, MARCELO JOSE (Docente - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

MILHOMEM, DÉBORA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

RASO, VAGNER (Docente - UNOESTE)

ZOGAIBE NAPOLITANO, CAMILA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

Na atualidade é dada muita ênfase na melhora da qualidade de vida da população idosa. Esta população possui a tendência de aumento do Índice de Massa Corpórea (IMC) e diminuição da Flexibilidade (FLEX). Para isto são empregados diversos tipos de treinamentos, dentre eles podemos ressaltar o uso do treinamento com pesos proporcionando a melhora da capacidade funcional. Este estudo teve como objetivo determinar a estabilidade da composição corporal e da flexibilidade de mulheres idosas fisicamente ativas na faixa etária de 50 a 80 anos de idade. O presente estudo foi constituído por 17 mulheres na faixa etária de 50 a 80 anos de idade. Os sujeitos participaram durante dois anos de um programa de exercícios de treinamento com pesos. A população foi submetida a uma avaliação pré e pós treinamento, onde foram avaliados o IMC e a FLEX. Para o teste de FLEX foi utilizado o teste de sentar e alcançar. Foram feitas duas tentativas de teste, o resultado final foi dado pela melhor das duas tentativas anotadas. Para avaliação do IMC foram utilizados estadiômetro para estatura assim como para a avaliação do peso corporal foi utilizado como recurso à balança. O desvio padrão entre os anos de 2008 e 2010 das variáveis, respectivamente, Idade: 66,1 ± 1,8; 67,8 ± 1,9; Peso (Kg): 69,9 ± 2,6; 71,0 ± 2,8; (r) 0,91; (r2) 0,80; Estatura (cm): 155,0 ± 1,6; 155,0 ± 1,6; (r) 0,98; (r2) 0,97; IMC (Kg.m2): 28,4 ± 1,0; 28,8 ± 1,0; (r) 0,83; (r2) 0,65; Flexibilidade (cm): 57,1 ± 2,8; 60,3 ± 3,4; (r) 0,64; (r2) 0,35. A análise de regressão demonstrou que a variabilidade das variáveis estatura e peso é menor que das variáveis IMC e flexibilidade. Cerca de 65% do IMC observado em 2010 foi predito em 2008. No entanto, somente 35% da flexibilidade observada em 2010 foi explicada pelos valores de 2008. O IMC sofreu maior influência do peso corporal do que da estatura independente do período analisado, sugerindo, portanto que a variabilidade do peso corporal exerceu efeito direto isolado no IMC. No entanto, nenhuma das variáveis analisadas demonstrou exercer influência sobre a flexibilidade, sugerindo interferência de outras variáveis intervenientes. Portanto, os resultados deste estudo permitem concluir que a flexibilidade de mulheres idosas é mais instável que a composição corporal em um intervalo de dois anos.

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

AS CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS DOS JOGOS E ATIVIDADES LÚDICAS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DA CRIANÇA

LEITÃO, MARCELO CREPALDI (Docente - UNOESTE)

TARUMOTO, MÁRIO HISSAMITSU (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

MORETTI, LÚCIA HELENA TIOSSO (Docente)

Atualmente, os profissionais capacitados para atuação nos espaços escolares devem estar alinhados com o novo pensamento de escola que propõe práticas pedagógicas significativas aos alunos. Em Educação Física, torna-se importante trabalhar também para que os alunos, através de jogos e brincadeiras, construam competências cognitivas ou mobilizem a cognição em suas vivências. . O objetivo do presente trabalho foi evidenciar as contribuições positivas dos jogos e das atividades lúdicas nas aulas de Educação Física, bem como, o quanto estes podem incidir na melhoria do aspecto cognitivo da criança de Educação Infantil e do Ensino Fundamental I. . A pesquisa de campo norteou este estudo. A população contou com o envolvimento de 39 crianças de 5 a 10 anos de idade, de ambos os sexos, sendo alunos do Pré III (Educação Infantil); alunos da 2ª série do Ensino fundamental outro da 4ª série. Contou com um professor de Educação Física, três professoras polivalentes, uma professora de Educação Infantil e dois monitores. Para coleta de dados foi aplicada uma bateria de jogos e atividades lúdicas, com ênfase no aprimoramento das estruturas cognitivas, num período de dois meses e meio (10 semanas - 22/set/2004 a 06/dez/2004). Foi utilizado o planejamento de medidas repetidas, com três fatores (classe, avaliador e tempo). Analisando os alunos do Pré III, no aspecto “atenção” houve uma evolução da pontuação, tendo sido de 2,30 no primeiro período, para 3,53 no último período. No aspecto “concentração”, de 2,15 para 3,61. “Memorização”, de 2.23 para 3,46. “D. visual/auditiva”, de 2,30 para 2,61. “Identificação”, de 2,84 para 3,46. “Classificação, de 2,76 para 3,53.“Seriação”, de 2,92 para 3,61. “Rendimento em sala”, de 2,76 para 3,61. Para os alunos da 2ª série, considerando-se três professores avaliadores, houve evolução média da pontuação, tendo sido de 2,58 no primeiro período, para o aspecto “atenção” para 3,15 no último período. “Concentração”, de 2,53 para 3,12. “Memorização”, de 2,61 para 3,17. “D. visual auditiva”, de 2,68 para 3,02. “Identificação”, de 2,79 para 3,22. “Classificação, de 2,86 para 3,25. “Seriação”, de 2,84 para 3,22. “Rendimento em sala”, de 2,61 para 3,23. Já a turma de 4ª série apresentou uma evolução de 2,66, no primeiro período, no aspecto atenção, para 3,17. “Concentração”, de 2,56 para 3,17. “Memorização”, de 2,73 para 3,20. “D. visual/auditiva”, de 2,99 para 3,22. “Identificação”, de 2,94 para 3,28. “Classificação, de 2,91 para 3,27.“Seriação”, de 2,89 para 3,27. “Rendimento em sala”, de 2,72 para 3,23. Observou-se também, neste estudo, que a cientifização do movimento, dentro de um contexto lúdico, pode exercer um papel imprescindível no desenvolvimento infantil, no aspecto cognitivo, motor e social. A pesquisa indicou que houve resultados significativos e sinais de melhoria e avanços na estruturação de aspectos do desenvolvimento cognitivo, a partir das observações realizadas pelas professoras em sala de aula.

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPARAÇÃO DA COORDENAÇÃO MOTORA E RESISTÊNCIA DE FORÇA EM IDOSOS APÓS 41 MESES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS GENERALIZADOS

EGER DOS SANTOS, KÁRISTON (Discente de curso de graduação)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Com o aumento da longevidade, surge a necessidade de manter as capacidades funcionais com objetivo de postergar a autonomia dos idosos. Comparar a coordenação motora e a resistência de força em idosos que participaram de um programa de exercícios físicos generalizados em um período de 41 meses. Para tanto a amostra foi composta por 20 idosas. Entretanto, alguns indivíduos foram desligadas por exceder o numero de faltas permitidas. Logo, o numero de indivíduos foi de cinco idosos, com idade média 63±6,4 anos, e participantes de um programa de físicos generalizados, oferecido pela empresa Organização Athia, em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por avaliação médica. O programa de treinamento teve duração de 41 meses sendo três aulas semanais de 60 min., com 10 min. de alongamento, 20 min. de aquecimento e 30 min. de treinamento com pesos. Foi medido o peso corporal, altura e calculado o índice de massa corporal (IMC) 28,8±4,2. Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da (AAHPERD) de coordenação motora (COO, seg) e teste de resistência de força (RESIS, rep) e agilidade (AGIL, seg), respectivamente. A significância das diferenças entre pré e pós-treinamento foi determinada aplicando o Teste t de student para amostras pareadas e o programa de estatística foi usado o STATÍSTC SPSS 17.0, considerando $p<0,05$. Foram obtidos os seguintes valores, para a (COO, seg) pré 13,2±2,3 e pós 11,3±3,5, para teste de (AGIL, seg)pré 22,5±2,03 e pós 21,1±1,6, e para força (RESIS, rep) 30,6±6,2 e pós 33,0±5,1, respectivamente. Não foi encontrada significância estatísticamente. Mesmo não tendo encontrado diferenças estatisticamente significantes nos três anos da pratica dessa atividade, é preciso levar em consideração que a simples manutenção é de suma importância para idosos. A prática de exercícios físicos generalizados parece ser importante para a manutenção da capacidade funcional nessa população.

ENAPI 2010

POSTER

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

REPARO DO TENDÃO PATELAR: COMPARAÇÃO ENTRE MOBILIZAÇÃO PRECOCE E IMOBILIZAÇÃO

MARQUES DE MARCOS, FERNANDO (Docente - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA: as lesões tendíneas são freqüentemente tratadas com imobilização total ou parcial do membro. Entretanto, o processo de imobilização induz importantes reduções na resistência dos diferentes tecidos imobilizados. A mobilização passiva tem surgido como um tratamento alternativo positivo para muitos tipos de lesões tendíneas. OBJETIVO: o objetivo do presente estudo é avaliar os efeitos da mobilização passiva sobre o reparo do tendão patelar de ratos e comparar com os efeitos da imobilização. . METODOLOGIA: foram utilizados dez ratos Wistar machos, adultos que foram submetidos a uma pequena incisão (5 mm) sagital no tendão patelar direito. Logo após a cirurgia os animais foram divididos em dois grupos: grupo de imobilização passiva os quais receberam diariamente duas sessões de três séries de dez repetições de movimento passivo de flexo-extensão de joelho ; grupo imobilizado, os quais ficaram com uma proteção de resina no membro lesionado. Após 7 dias de tratamento, os animais foram eutanasiados e os tendões foram coletados, fixados em formalina tamponada a 10%, desidratados e embebidos em Paraplast. Cortes histológicos dos tendões foram corados com hematoxilina e eosina (H&E). . RESULTADOS: após sete dias de reparo do tendão patelar, o grupo de mobilização passiva precoce demonstrou mais organização das fibras colágenas quando comparado ao grupo imobilizado. Além disso, o grupo de mobilização passiva demonstrou mais áreas de colágenos entre os fibroblastos. Contudo, eles também mostraram uma maior quantidade de células mononucleares inflamatórias entre as fibras colágenas. DISCUSSÃO: após 7 dias de lesão ocorreu uma diminuição do número de células inflamatórias. Entretando, diversos autores, observaram um aumento no número de células até o 4º dia de lesão e que esse padrão diminuía gradativamente com o passar do dias. O número de células inflamatórias em um tendão lesionado diminui gradualmente após o 5º dia. O padrão de organização da estrutura do colágeno no tendão manteve-se em paralelo sendo compatível com as características de normalidade. O exercício apresenta a capacidade de diminuir o número de células inflamatórias no local da lesão, além de proporcionar de forma mais organizada a disposição das fibras de colágeno no local da lesão e acelerar o processo de reparação do tecido. . CONCLUSÃO: estes resultados sugerem que, neste tipo de lesão onde o tendão não foi totalmente secionado, a mobilização passiva precoce, demonstrou melhores resultados quando comparados à imobilização no processo de cicatrização tecidual, já que estimulou os fibroblastos a produzir e organizar as fibras colágenas.

ENAEXT 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A CAMINHADA E OS EXERCÍCIOS COM PESOS SÃO OS EXERCÍCIOS MAIS INDICADOS PARA INDIVÍDUOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

XAVIER RIBEIRO, NAYAN (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

ALBINO, THAYS CASTILHO (Discente de programa de Pós-Graduação - UNIVERSIDADE NORTE DO PARANÁ - UNOPAR)

ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

MENDONÇA, CARLOS CESAR (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

ALMEIDA, LUCIMARA LEITE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

OLIVEIRA MARTINS DE LIMA, GUILHERME (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

RASO, VAGNER (Docente - UNOESTE)

O exercício representa uma importante estratégia não farmacológica para o gerenciamento da pressão arterial em indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. O tipo, freqüência, duração e intensidade do exercício são variáveis intrínsecas que permitem a manipulação da dosagem adequada de exercício no monitoramento da pressão arterial. Este estudo teve como objetivo analisar as recomendações de intensidade, freqüência, duração e tipo de exercícios indicados para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica por acadêmicos de Educação Física. A amostra foi constituída por 92 voluntários de ambos os gêneros (n: 55, masculino; n: 37, feminino) na faixa etária dos 19 aos 39 anos de idade (x: 25,0 ± 0,5 anos). Os voluntários eram acadêmicos do 5º ao 8º semestre do curso de Educação Física de uma universidade particular do Paraná. As variáveis foram determinadas por meio de questionário semi-aberto em que os voluntários estabeleciam em ordem de importância os três principais exercícios, assim como freqüência (dias•semana-1), duração (minutos•dia-1) e intensidade (leve, moderada e vigorosa) do respectivo exercício que acreditavam ser mais indicados para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. A caminhada (n: 41, 44,6%) e os exercícios com pesos (n: 11, 12,0% e n: 10, 10,9%) representaram em ordem de importância os exercícios mais indicados para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. A freqüência semanal variou de um a sete dias•semana-1 (caminhada, 3,9 ± 0,2; exercícios com pesos, 3,5 ± 0,2; exercícios com pesos, 4,5 ± 1,2). A duração variou de dois a 90 minutos•dia-1 (caminhada, 36,7 ± 1,9; exercícios com pesos, 39,4 ± 2,2; exercícios com pesos, 39,2 ± 3,2). A intensidade variou de leve a moderada independente do tipo de exercício indicado (caminhada: leve [n: 24, 26,1%] e moderada [n: 25, 27,2%]; exercícios com pesos: leve [n: 19, 20,7%] e moderada [n: 21, 22,8%]; exercícios com pesos: leve [n: 18, 19,6%] e moderada [n: 15, 16,3%]). No entanto, cerca de 33,7 (n: 31) dos voluntários indicaram não saber responder sobre os exercícios mais recomendados para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. Em ordem de importância, a caminhada foi predominantemente indicada pela maioria das pessoas como o primeiro tipo de exercício recomendado para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. No entanto, os exercícios com pesos se posicionaram como o segundo e terceiro tipo de exercício mais indicado. A freqüência, duração e intensidade indicadas tanto para a caminhada como para os exercícios com pesos parecem estar em consonância às recomendações de exercício para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica das principais instituições internacionais. . A caminhada e os exercícios com pesos, assim como a freqüência de 3,9 ± 0,2 a 4,5 ± 1,2 dias•semana-1, duração de 36,7 ± 1,9 a 39,4 ± 2,2 minutos•dia-1 e intensidade leve a moderada parecem representar a prescrição de exercícios indicada para indivíduos com hipertensão.

ENAEXT 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A MAIORIA DOS ACADÊMICOS NÃO CONHECE ADEQUADAMENTE OS EFEITOS POTENCIAIS DO EXERCÍCIO NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

ALBINO, THAYS CASTILHO (Discente de programa de Pós-Graduação - UNIVERSIDADE NORTE DO PARANÁ - UNOPAR)

OLIVEIRA MARTINS DE LIMA, GUILHERME (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

ALMEIDA, LUCIMARA LEITE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

XAVIER RIBEIRO, NAYAN (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

MENDONÇA, CARLOS CESAR (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

RASO, VAGNER (Docente - UNOESTE)

O conhecimento dos mecanismos dos distintos efeitos potenciais do exercício sobre a pressão arterial em indivíduos com hipertensão arterial sistêmica permite o desenvolvimento de programas de exercício direcionados não apenas para o adequado controle da pressão arterial, mas também para o decréscimo da repercussão iatrogênica e melhora da qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo determinar o nível de conhecimento sobre os efeitos potenciais do exercício no controle da pressão arterial por acadêmicos de Educação Física. A amostra foi constituída por 92 voluntários de ambos os gêneros (n: 55, masculino; n: 37, feminino) na faixa etária dos 19 aos 39 anos de idade (x: 25,0 ± 0,5 anos). Os voluntários eram acadêmicos do 5º ao 8º semestre do curso de Educação Física de uma universidade particular do Paraná. As variáveis foram determinadas por meio de questionário fechado em que os voluntários indicavam verdadeiro, falso ou não sei responder para afirmações referentes aos efeitos potenciais do exercício no controle da pressão arterial. As afirmações apresentadas aos voluntários foram diminuição da atividade nervosa simpática, aumento da excreção urinária de sódio, diminuição da atividade da renina plasmática, aumento da secreção de prostaglandina E, diminuição da insulina plasmática e aumento da secreção de óxido nítrico endotelial. . Todas as afirmações apresentadas aos voluntários eram verdadeiras. No entanto, 28,3% (n: 26) indicaram como verdadeira a afirmação para diminuição da atividade nervosa simpática, 29,3% (n: 27) para aumento da excreção urinária de sódio, 15,2% (n: 14) para diminuição da atividade da renina plasmática, 15,2% (n: 14) para aumento da secreção de prostaglandina E, 22,8% (n: 21) para diminuição da insulina plasmática e 23,9% (n: 22) para aumento da secreção de óxido nítrico endotelial. Por outro lado, 47,8% (n: 44), 46,7% (n: 43), 64,1% (n: 59), 69,6% (n: 64), 53,3% (n: 49), 62,0% (n: 57) indicaram, respectivamente, não saber responder se as afirmações eram verdadeiras ou falsas referentes aos efeitos potenciais do exercício no controle da pressão arterial. . O decréscimo da pressão arterial induzido pelo exercício está associado a inúmeros mecanismos envolvidos no controle agudo e crônico da pressão arterial. A magnitude de efeito do exercício, assim como a interação entre esses distintos mecanismos contribuem à síndrome da adaptação. Os resultados sugerem que grande parte dos voluntários possui limitado conhecimento sobre o efeito e a interação de efeito do exercício nos diferentes mecanismos. . A maioria dos acadêmicos não soube adequadamente responder sobre os efeitos potenciais do exercício no controle da pressão arterial para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica.

ENAEXT 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DE QUATRO SEMANAS DE DESTREINAMENTO SOBRE AS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS PREVIAMENTE ATIVOS

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

MATTOS OISHI, LETÍCIA DE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: A literatura cientifica cada dia que passa evidencia ainda mais que a boa condição anatômica e funcional dos ossos, músculos e articulações são fundamentais para uma boa qualidade de vida no envelhecimento, e que algumas semanas de destreinamento são suficientes para redução dessas variáveis. Objetivo: Verificar o efeito de oito semanas de destreinamento sobre as capacidades funcionais de idosos previamente ativos. Metodologia: Participaram do estudo 16 idosos com idade de 73,4 ± 2,6 anos ativos e, depois de um período de quatro semanas de férias voltaram a se engajar no programa de exercícios físicos oferecido pela Organização Social Athia em Presidente Prudente. Todos foram informados sobre o estudo e passaram por avaliação médica, não apresentando restrições quanto à prática dos exercícios e avaliações. O treinamento teve duração de cinco meses, com três aulas semanais de 60min, sendo 10min alongamento, 20min de aquecimento e 30min de treinamento resistido contando com duas avaliações sendo uma (PRÉ) destreinamento e outra após quatro semanas (PÓS) destreinamento. Para o cálculo do IMC e foram coletados valores de peso (balança Filizolla, com precisão em 0,1kg), estatura (estadiômetro fixo de madeira). Para o teste da capacidade funcional foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de flexibilidade (FLEX), coordenação motora (COO), agilidade (AGIL), resistência de força (RESISFOR) e resistência aeróbia geral (RAG). Foi utilizado o software STATISCS SPSS 17.0 para verificação da significância, considerando $p<0,05$. Resultados: Houve melhoras significativas no teste AGIL passando de 28,0±8,0 para 26,8±8,1 p(0, 033) também o RESISFOR que foi de 23,7±4,4 para 26,0±4,8 p(0, 023) os demais não obtiveram significância sendo IMC 28,0±3,8 para 28,2±3,88, FLEX de 58,6±9,8 para 59,2±9,0, COO de 15,6±8,8 para 13,6±4,7, RAG de 594,0±114,8 para 571,9±74,2. Discussão: As quatro semanas de destreinamento fez com que algumas capacidades funcionais declinassem ainda que sua manutenção fosse percebida. Conclusão: Leva-nos a observar que um mês de férias pode ser que seja pouco para que descondicionem os idosos.

ENAEXT 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

OITO SEMANAS DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) COM CARGA MELHORA AS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS

SERRA, ALEXANDRE VIEIRA ARANTES SERRA (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Demais participantes - UNOESTE)

SGANZERLA, LEUDENEI (Demais participantes - UNOESTE)

GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

VIEIRA DA SILVA, CARLOS ONOFRE (Demais participantes - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

Introdução: Estudos demonstram que a manutenção das capacidades físicas por meio de exercícios resistidos podem retardar o processo de envelhecimento. Objetivo: Verificar os efeitos de oito semanas de programas de exercícios físicos resistido nas capacidades funcionais de idosos. Metodologia: A amostra foi composta por 12 idosos com idade de 61,4 ± 6,0 anos, estatura de 1,61 ± ,08m, massa corporal em media 67,0 ± 16,07kg, IMC de 26,25 ± 5,1kg/m2, os participantes submeteram a um programa de treinamento aeróbio e com exercícios resistido com aplicação de resistência nos aparelhos da terceira idade (ATI) no ginásio de esportes em Presidente Prudente, SP. Todos passaram por uma anamnese, não apresentavam restrições quanto à prática de exercícios físicos. O programa de treinamento teve duração de oito semanas com três aulas semanais de 60 minutos. As aulas foram divididas em 10 minutos de alongamento, 10 minutos de aquecimento caminhada e simuladores da ATI e 40 minutos de exercícios resistido nos aparelhos da (ATI) com peso utilizando oito e doze repetições por serie. Para avaliação das capacidades funcionais foram aplicados os testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD), de agilidade e equilíbrio dinâmico (AGIL, seg), resistência de força (RES) e resistência aeróbia geral (RAG, seg). A significância das diferenças entre pré e pós treinamento foi determinada por meio do teste t de student para amostra pareadas e o programa estatístico usado foi o SPSS STATISTICS 17.0, adotando ($p<0,05$). Resultados: Foram obtidos os seguintes resultados, para a AGIL (seg), Pré 26,27 ± 6,10 e Pós 21,21 ± 3,88 e (p=0,001*),teste, RESIF (repet) Pré 21,83 ± 4,75 e Pós 27,50 ± 3,97 e (p=0,00004*) e teste RAG (seg) Pré 515,92 ±112,8 e pós 465,50 ± 101,7 e (p= 0,00005*) tendo significância nas três variáveis analisadas. Discussão: Os dados sugerem que a prática de exercício físico generalizado quando acompanhado por profissionais, podem promover melhora nas atividades de vida diária. Conclusão: Concluímos que oitos semanas de treinamento resistido na academia da terceira idade (ATI), foram suficientes para melhorar os componentes da capacidade funcional em pessoas idosas.

ENAEXT 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

TREINAMENTO AERÓBIO ASSOCIADO COM RESISTIDO MELHORA QUALIDADE DE VIDA DE CARDIOPATAS

ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GOMES, MARIANA JANINI (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

MARANGONI, MARCEL ADILSON (Docente - UNOESTE)

ALVES, MARCELO JOSE (Docente - UNOESTE)

PACAGNELLI, FRANCIS LOPES (Docente - UNOESTE)

Programas de reabilitação cardiovascular que associem exercício aeróbio com o resistido têm se demonstrado uma proposta não farmacológica para o tratamento de cardiopatas. Entretanto, o tempo necessário para promover alterações nos parâmetros cardiovasculares e na força muscular destes pacientes ainda tem sido discutido. Avaliar a qualidade de vida de pacientes cardiopatas após curto período de treinamento físico. Foram avaliados e tratados 11 pacientes cardiopatas (doença aterosclerótica), de ambos os sexos, com média de faixa etária de 50 anos. O treinamento aeróbio foi em esteira ou bicicleta ergométrica, em intensidade moderada (60% da freqüência cardíaca de treinamento método Karvonen), por 20 minutos e posteriormente a um treinamento resistido. A força muscular foi avaliada pelo método de 1 Resistência Máxima (RM) , e o treino resistido foi em circuito a 40% de 1RM para membros superiores e 60% de 1RM para membros inferiores. Os exercícios resistidos foram em uma série de 10 repetições de forma intercalada: puxada atrás, voador, rosca direta de bíceps, tríceps no pulley, mesa abdutora, mesa adutora, mesa flexora e mesa extensora. Esse treinamento foi realizado por um período de 45 dias, 2 vezes semanais, com duração de 1 hora a sessão, e foi realizado em uma academia universitária. Os exercícios foram precedidos e sucedidos por alongamentos. Antes, durante e após o treinamento foi mensurada a freqüência cardíaca, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica e percepção de esforço pela escala modificada de Borg, para acompanhar a estabilidade hemodinâmica e proceder ao treinamento com segurança. Antes e após o período de treinamento foi aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36, cujas pontuações máximas, que indica melhor qualidade desvio padrão e±de vida é o valor de 100. Os dados foram expressos em média foi aplicado o teste t de Student com valor de p<0,05. Este estudo foi previamente aprovado no Comitê de Ética. Após 45 dias de treinamento associado, foram constatados modificações na qualidade de vida (p<0,05) destes indivíduos, onde a média dos parâmetros da qualidade de vida pré treino e pós 18,83;± 28,97 e 74 ±treino foi respectivamente, capacidade funcional 43,5 23,30;± 20,94 e 74,8 ± 33,75; dor 52,3 ± 43,22 e 76 ±limitação física 47,5 19,61 e± 15,69; vitalidade 52,5 ± 22,26 e 70,1 ±estado geral de saúde 57,9 ± 13,18; saúde mental 59,6 ± 27,65 e 87,5 ± 9,50; aspectos sociais 75,25 ±82,5 18,52. Os resultados demonstraram que o treinamento físico±28,50 e 80,4 associado por 45 dias provocou uma melhora na qualidade de vida de cardiopatas. O treinamento físico associado melhorou a qualidade de vida dos indivíduos cardiopatas em curto período de reabilitação.

RESUMOS DE PROJETOS

ALVES DA CUNHA, LEANDRO....598
ALVES DA CUNHA, LEANDRO....599
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA....592
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA....593
BALIKIAN, PREDRO....598
BALIKIAN, PREDRO....599
CARDOSO, MICHELINE....595
CARDOSO, MICHELINE....599
CHICO, ALEXANDRE PERES....597
COSTA, JAQUELINE BATISTA DE OLIVEIRA....596
DA SILVA, CRISTIANO MAURICIO....598
DA SILVA, CRISTIANO MAURICIO....599
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES....595
GOMES GOLIN, MARCIA....594
JUDAI GOMES, NEIVA MAGALI....595
MARQUES DE MARCOS, FERNANDO....594
NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO....598
NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO....599
NASCIMENTO, VINICIUS E SILVA....592
NASCIMENTO, VINICIUS E SILVA....593
OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE....594
PAPOTI, MARCELO....598
PAPOTI, MARCELO....599
PORTO, RENAN MARCONDES....598
RIBEIRO, FABRICIO AUGUSTO....596

ROSA CINTRA, DULCE MARIA 592

ROSA CINTRA, DULCE MARIA 593

SANTOS, MARCELO CLÁUDIO AMARAL 597

SILVA BACARIN, MAYARA 594

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS

ROSA CINTRA, DULCE MARIA (Docente - UNOESTE)

ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

NASCIMENTO, VINICIUS E SILVA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

É claramente percebível que nos dias atuais a tecnologia tenha facilitado consideravelmente a vida das pessoas e também tem contribuído a torná-las mais sedentárias. Apesar desta mudança no paradigma comportamental, o homem é um ser ativo, e que necessita de movimento para o seu bem estar. A escolha desse tema foi devido à inúmeras reclamações de funcionários em decorrência a dores, estresse, mal estar e outros e pensando em contribuir com a prevenção. O profissional de Educação Física terá mais uma opção de especialização e/ou aperfeiçoamento nesta área. . Analisar o desempenho e desenvolvimento dos trabalhadores em suas funções com a prática da ginástica laboral em seu cotidiano de trabalho e aumento da qualidade de vida e diminuição das abstenções ao trabalho, visando contribuir para conscientizar empreendedores na necessidade da implantação de um programa de Ginástica. . Uma pesquisação onde os pesquisadores participarão das sessões de Ginástica, e possuirá uma abordagem quali-quantitativa, pois analisará as perspectivas das pessoas nele envolvidas e também a aplicação de um questionário, que os participantes deverão responder aos pesquisadores. O estudo será realizado através do desenvolvimento de um Plano de Negócios de Ginástica Laboral junto à UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA (UNOESTE). “O questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma serie ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (MARCONI e LAKATOS, 2007, p. 203). A importância de um questionário com os profissionais se deve ao fato de ser de grande valia para o estudo a opinião dos mesmos sobre quais as dificuldades encontradas pelos profissionais da empresa e qual a importância da Ginástica Laboral na vida dos praticantes. . A Avaliação será feita através da comparação das respostas dadas ao questionário aplicado e verificação estátistica colocadas em gráfico para constatar as devidas porcentagens como parâmetro básico da amostra. .

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NO COTIDIANO DE PRATICANTES DE ATIVIDADES AERÓBICA

ROSA CINTRA, DULCE MARIA (Docente - UNOESTE)

ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

NASCIMENTO, VINICIUS E SILVA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

É sabido que a música faz bem para a alma e saúde de um ser. Nas academias e nas residências em geral, a música está constantemente presente. Ela pode variar de ritmo, tipo e estímulos dependendo do tipo de pessoa que está ouvindo, influência o estado de humor de um indivíduo. Sabendo do poder da música no emocional do ser humano, qual seria a importância da música durante a prática do exercício físico? Ela pode dar mais estímulos ou reduzí-los? Deixa felizes ou tristes pessoas de diferentes classes. Acreditamos que a música junto com o ritmo e o movimento eleva a qualidade de vida de jovens ajudando-os a eliminar o estresse do dia a dia, proporcionando assim um prazer saudável aumentando o bem estar físico e mental dando-os energia para o dia todo. O presente estudo trata de observar e registrar nos diferentes ritmos musicais nas atividades aeróbicas como um estímulo motivacional para a melhora da performance, como resistência a duração da prática e de seus benefícios serão abordados aqui por meio das diversas atividades escolhidas dentre as práticas oferecidas na Universidade do Oeste Paulista (Unoeste),através das modalidades como ritmos aeróbicos, dança em geral (ballet, moderno contemporâneo e de Salão. Este trabalho visa mostrar aos profissionais da área, um conhecimento a mais, sobre a influência música como uma estratégia que auxilia no desenvolver de cada aula, e contextualizaremos fundamentados em livros, artigos e revistas que tratam do assunto. Iremos destacar os benefícios que a música oferece a atividade como: no aumento do bem estar maior, auto-estima, a diminuição do estresse do cotidiano melhorando assim a qualidade de vida do indivíduo, de uma maneira geral, e associada ao trabalho de condicionamento físico pretendemos comprovar sua importância ao ser utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de absorver ao momento da prática, que é também um fator a ser citado, uma maneira de combate ao estresse e diminuindo o cansaço, dor ou até tensões psicológicas. . Analisar a maneira que os participantes sentem a música durante a sua prática, bem como identificar os aspectos que causa a motivação na prática para a promoção da saúde do individuo, destacando a importância como recurso atrativo durante a aula e motivando a prática através das múltiplas variações do ritmo. . Este estudo será uma pesquisa de campo, onde analisará os dados através de um questionário elaborado pelos pesquisadores e aplicado aos participantes, bem como a tabela de motivação, organizada para melhor interferir nas sensações provocadas pelas músicas executadas, onde compararemos os dados quali-quantivamente, pelos gráficos que serão apresentados, avaliando e verificando as hipóteses e objetivos, desta forma. Os alunos pesquisadores anotarão destacando as evidências de cada grupo em um diário, onde será analisado especificamente em cada aula o grau de estímulo e as emoções remetidas pelas músicas utilizadas.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS ATRAVÉS DA ESCALA DE EQUILÍBRIO DE BERG.

MARQUES DE MARCOS, FERNANDO (Docente - UNOESTE)

OLIVEIRA, WEBER GUTEMBERG ALVES DE (Docente - UNOESTE)

GOMES GOLIN, MARCIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SILVA BACARIN, MAYARA (Demais participantes - UNOESTE)

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA: O aumento de idosos na população brasileira traz várias discussões a respeito de eventos incapacitantes nessa faixa etária, dos quais se destacam as ocorrências de quedas, muito comum pela maioria dos idosos por suas conseqüências. Cerca de 30% dos idosos em países ocidentais sofrem queda ao menos uma vez ao ano.O envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades funcionais, interferindo negativamente na qualidade de vida do idoso. A prática de atividade física ajuda a prevenir quedas e melhorar a autonomia funcional, proporcionando maior e melhor segurança para a realização dos movimentos diários e, conseqüentemente, melhora na sua qualidade de vida. O número de idosos institucionalizados tem vindo a aumentar, quer em lares, centros de dia ou casas de repouso.Podemos conceituar como idosos institucionalizados aqueles que residem por um período prolongado em uma instituição capacitada.Viver na comunidade ou em instituições são duas condições de vida distintas geralmente associadas a diferenças nos índices de atividade física e níveis de incapacidade. Apesar de, muitas vezes, os idosos serem institucionalizados ainda com um nível de autonomia bastante elevado, a habitual desobrigação da realização de várias das tarefas do dia a dia neste contexto, contribui para o aumento da inatividade, para a redução da aptidão física e consequentemente, para o aumento do risco de quedas, da morbilidade e mortalidade. . OBJETIVO: Comparar os riscos de quedas em idosos institucionalizados e não institucionalizados entre 65 a 80 anos de idade. . METODOLOGIA: A pesquisa será um estudo observacional transversal a ser realizada na cidade de Presidente Prudente – SP, e contará com 40 idosos do sexo feminino com idade de 65 a 80 anos divididos em 2 grupos de 20 idosos, denominados de grupo Athia praticante de exercícios físicos (G1) e grupo Lar São Rafael os quais são idosos institucionalizados (G2). Farão parte do estudo, idosos que não apresentam alterações cognitivas e limitações quanto a sua capacidade física e funcional como presença de deformidades e ainda façam uso de qualquer suplemento de minerais ou outros.Em ambos os grupos serão aplicados uma escala de equilíbrio denominada de Escala de Berg, o qual visa estabelecer parâmetros para identificação de idosos com maior susceptibilidade de queda. Antes da aplicação da Escala de Berg os idosos participantes da pesquisa passarão previamente por orientações informativas sobre todos os dados referente à aplicação da Escala de Berg e sobre a pesquisa a ser realizada. Após a aplicação da Escala de equilíbrio de Berg, os dados obtidos serão comparados estatisticamente através do método t student. Desta forma poderemos avaliar qual o grupo de idosos que possui maior susceptibilidade de queda. O grupo que apresentar maior susceptibilidade serão orientados e encaminhados para a prática de exercício físico específico visando prevenir futuras quedas. .

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPARAÇÃO DE PARÂMETROS FISIOLÓGICOS E DO GASTO ENERGÉTICO DURANTE EXERCÍCIO EM ESTEIRA E BICICLETA ERGOMÉTRICA

JUDAI GOMES, NEIVA MAGALI (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARDOSO, MICHELINE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

Exercício em bicicleta ergométrica e corrida em esteira são atividades aeróbicas que induzem várias adaptações benéficas, principalmente nos sistemas muscular e cardiorespiratório. Apesar de ambos serem aeróbicos e cíclicos, possuem também algumas diferenças que resultam em variações nos parâmetros fisiológicos, no gasto de energia e na percepção subjetiva de esforço. Por isso, nosso objetivo será comparar os parâmetros fisiológicos de freqüência cardíaca, ventilação, consumo de oxigênio, gasto energético e percepção subjetiva do esforço durante exercício realizado em esteira e bicicleta ergométrica na intensidade do limiar anaeróbico. Participarão oito voluntários do sexo masculino, com idade de 20 a 30 anos, fisicamente ativos (consumo máximo de oxigênio de 50 a 60 mL/Kg/min). Serão submetidos a testes em bicicleta ergométrica e esteira para determinação do consumo máximo de oxigênio (VO2 máx) e limiar anaeróbico (LAn) num intervalo de dois dias entre um e outro. Após os testes, realizarão duas sessões de exercício, uma em bicicleta ergométrica e uma em esteira com duração de 30 min cada uma delas e na intensidade do LAn determinado nos testes iniciais. Durante as sessões serão avaliados o consumo de oxigênio, a ventilação, o gasto energético, a freqüência cardíaca, a lactacidemia e a percepção subjetiva do esforço (Escala de Borg 6-20). Para comparação entre as variáveis dos testes de bicicleta ergométrica e esteira para determinação do VO2 máx e LAn será utilizado Teste t. Para comparação das variáveis analisadas durante as sessões de treinamento será utilizada ANOVA one way e entre as variáveis das sessões e os exercícios de bicicleta ergométrica e esteira será utilizada ANOVA two way, considerando $p<0,05$.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO EM VALORES ATRAVÉS DA CAPOEIRA E A CONDUTA DISCIPLINAR DE ALUNOS DAS SÉRIES INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

RIBEIRO, FABRICIO AUGUSTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

COSTA, JAQUELINE BATISTA DE OLIVEIRA (Demais participantes - UNOESTE)

Na sociedade atual vivemos em meio a vários conflitos no âmbito cultural, social e familiar. Em se tratando da Educação Básica esses conflitos se refletem nas instituições de ensino por meio do comportamento discente. Tais conflitos podem se apresentar sob a forma da violência, discriminação, dificuldade de relacionamento interpessoal e falta de disciplina. A falta de disciplina na escola consiste num dos grandes obstáculos pedagógicos dos dias atuais. A maioria dos pais e educadores não sabe, ao certo, como interpretar e/ou administrar o comportamento indisciplinado dos alunos. A indisciplina pode ser conceituada como o ato de desrespeito às normas e às regras escolares, necessárias à boa convivência social. Dessa forma podemos caracterizá-la como falta de cooperação, respeito, diálogo, solidariedade e acatamento às normas de convivência. Podemos ainda destacar que aqueles que agem em desacordo com tais valores necessários a vida em sociedade são indivíduos indisciplinados. Na escola, a indisciplina se manifesta, especialmente, por meio do desrespeito aos professores, colegas e outros funcionários, bem como pela quebra das regras que garantem o convívio harmonioso com as outras pessoas. A capoeira, enquanto atividade sócio-educativa que exige do praticante respeito, autocontrole, dedicação, pode favorecer o desenvolvimento de valores, tais como: a cooperação, a solidariedade, o respeito ao próximo, necessários ao convívio grupal. Nesse sentido a presente proposta de estudo, ainda em fase inicial, tem como objetivo geral verificar o efeito da aprendizagem da capoeira por meio do trabalho com valores morais sobre a disciplina de alunos das séries iniciais do ensino fundamental. Para tanto será realizada uma pesquisa participante, de caráter qualitativo, junto a duas turmas de alunos do terceiro e quarto ano do ensino fundamental em uma escola pública de Pirapozinho/SP. Participará do estudo uma média de trinta e cinco alunos por turma. Em ambas as escolas desenvolvem-se projetos de capoeira. Os alunos serão submetidos a uma série de atividades grupais que envolva a discussão e a vivencia em valores morais. Posteriormente, após um período de doze semanas, serão avaliados, por meio de questionário, quanto à apreensão dos valores trabalhados. Também contribuirão com essa investigação a diretora da escola e as respectivas professoras das turmas que participam do projeto. Com esses sujeitos serão realizados entrevista para identificarmos o efeito da capoeira, sobre a conduta disciplinar do aluno no espaço escolar. Os dados coletados serão submetidos a um processo de análise qualitativa.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO MUSCULAR SOBRE A FORÇA MÁXIMA

SANTOS, MARCELO CLÁUDIO AMARAL (Docente - UNOESTE)

CHICO, ALEXANDRE PERES (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

Introdução/Justificativa: Nos últimos anos, muito se pesquisa a respeito da utilização do alongamento principalmente no campo da reabilitação e prática esportiva. Atualmente, o alongamento muscular antes do exercício vem trazendo controvérsias no âmbito científico em relação aos seus benefícios, no que diz respeito ao desempenho muscular e na prevenção de lesões. Diversos estudos foram realizados a fim de averiguar os efeitos do alongamento muscular antes do exercício. OBJETIVO: O objetivo deste estudo será analisar o efeito do alongamento estático sobre o desempenho da força no exercício de supino. Metodologia: Serão selecionados 20 voluntários do gênero feminino com idade entre 18 e 25 anos. Os voluntários serão divididos em dois grupos (GC – Grupo Controle e GE – Grupo Experimental). Será determinada uma repetição máxima (1 RM) no movimento de supino e posteriormente determinados 90% da carga máxima para a execução dos exercícios. Para a coleta de dados, será seguido o seguinte procedimento: G1 - alongamento estático com duração de 30 segundos e série de exercícios no aparelho de supino a 90% da carga máxima; GC – não realizará alongamento estático, somente a série de exercícios no aparelho a 90% da carga máxima. Os voluntários realizarão o maior número de repetições (RM). O teste de repetições máximas será executado isoladamente e imediatamente após o alongamento. A estatística descritiva (média e desvio-padrão) será utilizada para a caracterização da amostra. Para verificação da homogeneidade será realizado o teste de Levene, já para comparar os grupos e os testes de repetições máximas será utilizados a Análise de Variância (ONE WAY ANOVA) e um teste Post Hoc (Scheffé).

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITOS DE DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO PERIODIZADO SOBRE PARÂMETROS FISIOLÓGICOS, BIOQUÍMICOS, MECÂNICOS E PERFORMANCES DE NADADORES

NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO (Docente - UNOESTE)

DA SILVA, CRISTIANO MAURICIO (Demais participantes - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

PORTO, RENAN MARCONDES (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

BALIKIAN, PREDRO (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

PAPOTI, MARCELO (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

Considerando a carência de estudos relacionados aos diferentes modelos de treinamento periodizado em natação. Verificar os efeitos do treinamento periodizado em natação, sobre os biomarcadores de estresse, parâmetros de braçada, capacidade aeróbia e performances. Esse estudo terá duração total de aproximadamente 12 semanas, que serão ainda subdivididas em fase básica (PPB), específica (PPE) e polimento (PP). Serão avaliados 16 nadadores com idade variando entre 13 e 21 anos. Antes de cada fase da periodização e após o término do período de polimento serão realizadas coletas sanguíneas para determinação das concentrações séricas testosterona, cortisol e alteração muscular (CK). Também serão realizados testes de limiar anaeróbio (Lan) e performances máximas nas distâncias de 200m e 100m nado crawl. Nos testes de Lan e Pmax será registrado o número de braçadas para determinação da freqüência (fB), comprimento (CB) e índice de braçada (IB). Os parâmetros avaliados durante as fases da periodização (PPB, PPE e PP) serão tratados com a análise de variância (ANOVA) One-Way para amostras repetidas, seguida, quando necessário, por teste Post hoc de Tukey. As relações das variáveis volume e intensidade ao longo da periodização com os parâmetros fisiológicos, parâmetros mecânicos de braçada, biomarcadores de estresse e performances máximas serão obtidas a partir de análise de correlação de Pearson. Em todos os casos, o nível de significância será pré-fixado para $P<0,05$.

ENAPI 2010

COMUNICAÇÃO ORAL

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

QUANTIFICAÇÃO DAS INTENSIDADES DE TREINAMENTO EM SITUACÃO DE NADO ATADO

NASCIMENTO, ELVANCIR PEREIRA DO NASCIMENTO (Docente - UNOESTE)

DA SILVA, CRISTIANO MAURICIO (Demais participantes - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

CARDOSO, MICHELINE (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

BALIKIAN, PREDRO (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

ALVES DA CUNHA, LEANDRO (Docente - UNOESTE)

PAPOTI, MARCELO (Docente - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

A periodização do treinamento em natação envolve exercícios contínuos e intermitentes de modo sistemático para que o nadador atinja o pico de sua condição física no momento desejado. Maglischo (1999) padronizou os estímulos para o desenvolvimento aeróbio e anaeróbio. Os treinamentos objetivando o desenvolvimento aeróbio receberam a denominação de “endurance”, que foram subdivididos em três níveis: End-1 (domínio moderado), End-2 (domínio pesado) e End-3 (domínio severo). No entanto as respostas fisiológicas específicas resultantes do treinamento em cada domínio de intensidade ainda são contraditórias, provavelmente em decorrência da dificuldade de quantificação das cargas de treinamento em cada um desses domínios. Sistematizar e quantificar os estímulos de treinamento em nado atado nos domínios moderado, pesado, e severo. Vinte e quatro nadadores, serão avaliados durante cinco dias. Entre cada avaliação será respeito um período mínimo de 48h. No primeiro dia serão realizados testes para determinação da composição corporal e um esforço máximo de 5s em nado atado para determinação da força máxima (Fmax). No segundo dia, os nadadores serão submetidos a um teste incremental em nado atado para determinação do limiar de lactato (LL), consumo máximo de oxigênio (VO2max) e intensidade de exercício associado ao VO2max (iVO2max). No terceiro, quarto e quinto dias os nadadores realizarão, sessões de treinamentos nos domínios moderado, pesado e severo. Os valores de VE, VO2, CO2 e FC, bem como as concentrações sanguíneas de lactato obtidas nos diferentes domínios de intensidades serão comparados com o teste de analise de variância (One-Way) e quando necessário, Post-hoc de Newman Keuls. O teste de correlação de Pearson será utilizado na verificação das possíveis associações dos parâmetros cardiorrespoiratórios e lactacidêmicos provenientes dos domínios moderado, pesado e severo. Em todos os casos o nível de significância será pré-fixado para $P<0,05$.