

RESUMOS EXPANDIDOS	543
RESUMOS SIMPLES	564
RELATOS DE EXPERIÊNCIAS.....	579
RESUMOS DE PROJETOS	581

RESUMOS EXPANDIDOS

BARROS, ANA CRISTINA DA SILVA.....	558
BARRETO, GISELE RANGEL	544
COSTA, JAQUELINE BATISTA DE OLIVEIRA	558
FARIA, LAUANNE ÉSTER DE FREITAS	554
GUIMARÃES, MARCELO FLOREZ.....	549
MISUCOCHI, MARIANA MIEKO Y.	544
OLIVEIRA, CAMILA SOARES DE	554
OLIVEIRA, JAQUELINE BATISTA DE	544
SANTOS, MARCELO CLÁUDIO AMARAL.....	554

DIFICULDADES PSICOMOTORAS EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDA/H).

Gisele Rangel Barreto¹, Mariana Mieko Y. Misucochi¹, Jaqueline Batista de Oliveira²

¹Discente e ²Docente do Curso de Educação Física da UNOESTE

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDA/H) constitui-se um problema de saúde relevante, uma vez que pode trazer prejuízos ao desempenho escolar das crianças, bem como ocasionar problemas psicológicos e sociais. Conforme Gomes et al (2007) na população brasileira, a prevalência média do TDA/H em crianças e adolescentes gira em torno de 5% podendo persistir na fase de vida adulta em cerca de 60% dos casos.

O TDA/H é caracterizado como um distúrbio mais freqüente em crianças com transtornos motores (DROUET, 1997). As causas da hiperatividade, segundo Giacomini (2006), são desconhecidas, pois envolvem uma série de fatores, como genéticos, ambientais e neurobiológicos. Em estudos populacionais a proporção de meninos e meninas afetadas é de, aproximadamente, dois para um (2:1), e de até nove para um (9:1) em estudos clínicos (ROHDE E HALPERN, 2004). A criança hiperativa apresenta um comportamento impulsivo que a leva à execução de movimentos constantes como: pular incansavelmente, falar descontroladamente e interromper brincadeiras. Pessoas com TDA/H, às vezes possuem dificuldades no controle fino de seus movimentos (CONDENARÍN; GOROSTEGUI; MILICIC, 2006). A falta de destreza motora que atinge o sujeito hiperativo pode ocorrer devido a não concentração e atenção suficiente no controle dos movimentos, já que estes não apresentam, necessariamente, nenhuma deficiência nas áreas de controle motor do cérebro e cerebelo. Entretanto, somente uma avaliação utilizando uma bateria de teste é capaz de diagnosticar quais funções motoras podem estar prejudicadas numa criança hiperativa (FONSECA, 1995). O desenvolvimento psicomotor é um componente vital do desenvolvimento global da criança. Autores da neurologia, psicologia e educação relacionam a importância entre o desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. Dessa forma o presente trabalho teve como objetivo analisar as principais dificuldades motoras de crianças em idade escolar, com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDA/H).

2. MATERIAL E MÉTODO

O estudo foi desenvolvido com quatro crianças com diagnóstico clínico de TDA/H de uma escola privada de Presidente Prudente. As crianças foram submetidas a uma avaliação psicomotora utilizando a bateria de testes de Fonseca (1995). Os testes avaliaram seis fatores ou competências

motoras das crianças: equilíbrio, lateralidade, esquema corporal, estruturação espaço temporal, praxia global e praxia fina. No teste de equilíbrio avaliou-se os subfatores: imobilidade, equilíbrio estático 1 e 2 e equilíbrio dinâmico. O segundo teste avaliou o subfator: lateralidade ocular 1 e 2, auditiva, manual 1 e 2 e pedal 1 e 2. O teste de esquema corporal avaliou o subfator reconhecimento de direita/esquerda e desenvolvimento corporal. O quarto teste avaliou subfator estruturação espaço temporal dinâmica e a estruturação rítmica. No teste de praxia global e fina foi avaliada a capacidade de arremesso, chute, coordenação dinâmica manual, tamborilar e velocidade-precisão. A Bateria Psicomotora (BPM) de Fonseca (1995) nos dá à possibilidade de identificar o grau de maturidade psicomotora da criança e detectar desordens psicomotoras e de atenção. Comparamos a soma de pontos obtidos por cada criança, com os pontos estabelecidos na escala, que se divide em cinco graus de pontuação: 1) Pontuação máxima de 23-24 pontos (perfil hiperpráxico): crianças com essa pontuação apresentam perfil psicomotor superior e não têm dificuldades de aprendizagem específica; 2) pontuação de 18-22 pontos (perfil hiperpráxico): perfil psicomotor bom; 3) pontuação média de 14-17 (perfil eupráxico): perfil psicomotor normal; 4) pontuação média de 9-13 (perfil dispráxico): identifica a criança com dificuldades ligeiras de aprendizagem; 5) pontuação média de 7-8 (perfil apráxico): identifica crianças com dificuldades significativas de aprendizagem do tipo moderado ou severo.

3.RESULTADOS

As crianças avaliadas foram classificadas de acordo a pontuação adquirida em cada teste realizado. Exemplo: A criança **A** tirou um em imobilidade, um em equilíbrio estático 1, um em equilíbrio estático 2, e dois em equilíbrio dinâmico, somando assim um total de cinco pontos. Esse valor foi dividido pelo número de subfatores analisados, dando assim a pontuação atingida pela criança em equilíbrio. Isso se repetiu em todos os fatores analisados. O equilíbrio obteve em todos os subfatores pelo menos duas pontuações mínimas, demonstrando assim muita dificuldade, e pontuação três por um aluno no subfator equilíbrio estático 2 e equilíbrio dinâmico (Figura 1).

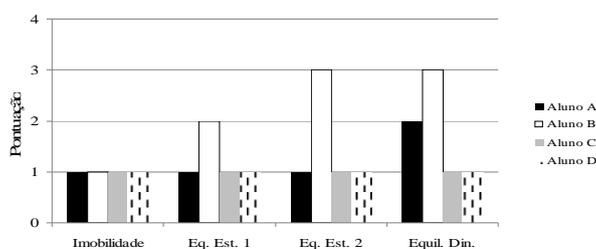


Figura 1 – Resultado dos testes de Equilíbrio, Equilíbrio Estático 1 (Eq. Est.1), Equilíbrio Estático 2 (Eq. Est. 2) e Equilíbrio Dinâmico (Equil. Din.).

A lateralidade foi um fator que os alunos tiveram predominância do lado direito (Tabela 1).

Tabela 1 – Resultado dos Testes de Lateralidade.

	Lateralidade						
	Ocular 1	Ocular 2	Auditiva	Manual 1	Manual 2	Pedal 1	Pedal 2
Aluno A	Direita	Direita	Direita	Direita	Direita	Direita	Direita
Aluno B	Esquerda	Esquerda	Direita	Direita	Direita	Direita	Direita
Aluno C	Esquerda	Esquerda	Esquerda	Direita	Direita	Direita	Direita
Aluno D	Direita	Direita	Direita	Direita	Direita	Esquerda	Esquerda

No esquema-corporal os alunos A e C, em determinadas partes do corpo mostravam incerteza, e o reconhecimento de lateralidade direita e esquerda às vezes era confuso. Os outros alunos apresentaram pontuação 3 (Figura 2).

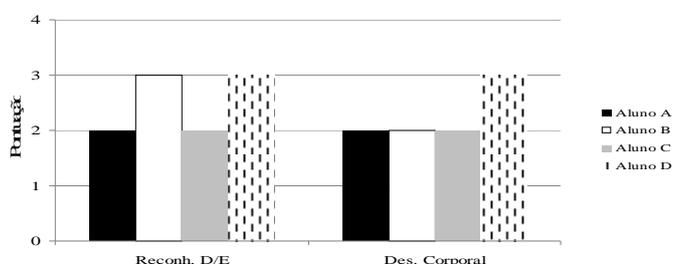


Figura 2 – Resultado dos Testes de Esquema-Corporal; Reconhecimento Direita/Esquerda (Reconhec. D/E); Desenvolvimento Corporal (Des. Corporal).

Na estruturação espaço-temporal, os alunos no subfator seqüência de objetos, erraram a seqüência ou inverteram apenas um. A captação sonora apresentou dificuldades (Figura 2).

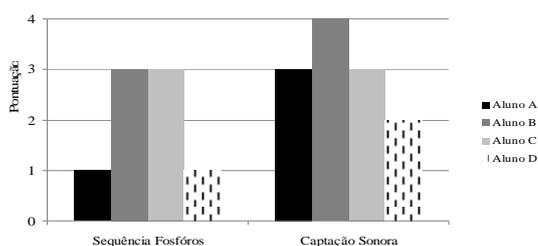


Figura 3 – Resultado dos Testes de Estruturação Espaço-Temporal.

A praxia global, o subfator arremesso obteve pontuação mínima por todos os alunos (Figura 4)

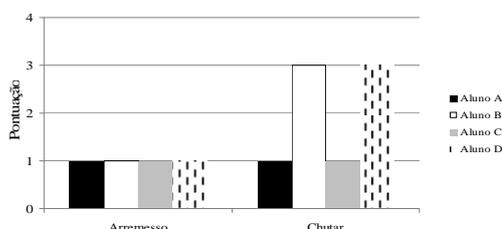


Figura 4 – Resultado dos Testes de Praxia Global.

Por fim, no fator praxia fina, os alunos não apresentaram muita dificuldade (Figura 5).

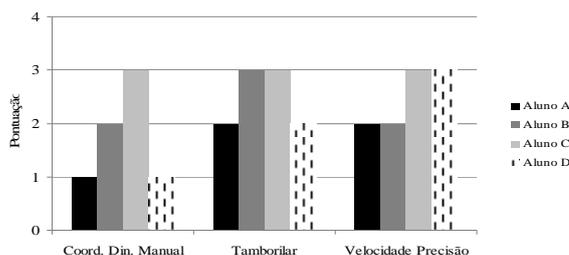


Figura 5 – Resultado dos Testes de Praxia Fina; Coordenação Dinâmica Manual (Coord. Din. Manual).

O aluno A apresentou a média de oito pontos na BPM, o B apresentou o total de treze pontos, o C apresentou o total de dez pontos, e o D apresentou o total de dez pontos (Figura 6).

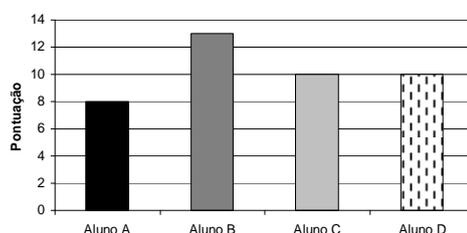


Figura 6 – Resultado Final dos Alunos de acordo com a BPM; Bateria Psicomotora (BPM).

4.DISSCUSSÃO

De acordo com a Bateria Psicomotora (BPM) de Fonseca (1995), os quatro alunos analisados apresentaram dificuldades psicomotoras. Os alunos A, C e D se enquadram no perfil psicomotor deficitário, com dificuldades de aprendizagem significativas moderadas e severas. E o aluno B se enquadrou no perfil psicomotor dispráxico, com dificuldades de aprendizagem ligeiras (específicas).

As crianças diagnosticadas clinicamente com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDA/H) avaliadas nos testes descritos, apresentaram um perfil característico, com desvio de atenção, dificuldades motoras, humor alterado, insegurança, inquietude, tremor nas

pernas, risos curtos, respiração inconstante, dificuldades motoras, lateralidade dominante indeterminada. Todas as crianças analisadas apresentaram dificuldades motoras mais presentes ao menos em dois dos fatores avaliados.

5. CONCLUSÕES

Os testes feitos podem confirmar que crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade TDA/H apresentam dificuldade motora significativa. Essa constatação nos leva a sugerir a necessidade de programas de intervenções psicomotoras destinados a essas crianças a fim de verificar quais benefícios psicomotores estas intervenções podem proporcionar a crianças com TDA/H.

REFERÊNCIAS

- CONDEMARÍN, M.; GOROSTEGUI, M.; MILICIC, N. **Transtorno do déficit de atenção: estratégias para o diagnóstico e intervenção psicoeducativa**. 1ed. São Paulo: Temas de Hoje, 2006.
- DROUET, R. **Distúrbios da aprendizagem**. 3ed. Araraquara: Ática, 1997.
- FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- GIACOMINI, M.; GIACOMINI, O. **Transtorno do déficit de atenção/hiperatividade e educação física**. Buenos Aires, Agosto, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd99/tdah.htm>. Acesso em: 15 ago. 2008.
- GOMES et al. **Conhecimento sobre o transtorno do déficit de atenção/hiperatividade no Brasil**. *Jornal Bras Psiquiatr.* São Paulo, v. 56, n. 02, 2007. p. 95.
- ROHDE E HALPERN. **Transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: atualização**. *Jornal de Pediatria*, Porto Alegre, v. 80, n. 02, 2004. supl./S61.

ANÁLISE COMPARATIVA TÉCNICO-TÁTICA DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PROFISSIONAL ATUANDO DENTRO E FORA DE SEUS DOMÍNIOS.

Marcelo Florez Guimarães¹

¹Docente 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

Palavras-Chave:Futebol, Tática, Técnica.

INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais popular e praticado no mundo; sobre isso não restam dúvidas, no entanto, será que também é o mais bem estruturado e estudado? O passar do tempo atua como agente modificador dos esportes, seja no tocante às regras, estratégias, técnicas, preparação física, entre outros. É inegável que nos tempos modernos o futebol não só é visto como apenas um jogo e sim como um empreendimento. O investimento em equipes e atletas é muito alto gerando a necessidade de bons resultados, objetivando isso, estudos nas mais variadas áreas do futebol tais como preparação física, táticas, sistemas de jogo, métodos de análise individual e coletiva, entre outros, vem crescendo. Mesmo assim a carência de estudos relativos ao futebol é notória. A realização de pesquisas permite o crescimento do esporte e a melhor preparação das equipes e atletas, solucionando dúvidas e mistérios, otimizando assim seções de treinamentos desmistificando antigos “tabus” e “lendas” tão comuns no meio futebolístico.

Por quais motivos atletas e treinadores temem jogar partidas fora de seus estádios? O rendimento técnico e tático piora jogando na casa do adversário? Quais são os prováveis fatores norteadores dessa queda de rendimento? Torcida, viagem, clima, gramado, são algumas das principais respostas. Mas será que o rendimento de um atleta e de uma equipe realmente sofre interferências quando a partida é disputada no campo do adversário? Em decorrência desses aspectos visou-se nesta pesquisa, baseada em análises computacionais, observar o comportamento de uma equipe de futebol profissional quando a mesma atuou em seus domínios e fora dele. Procurou-se, dessa forma, contribuir de maneira científica, na busca de repostas para algumas das questões citadas anteriormente.

OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi o de analisar e comparar os aspectos técnicos e táticos de uma equipe de futebol profissional da Segunda Divisão do Campeonato Paulista, quando esta atua dentro e fora de seus domínios (estádio-sede).

METODOLOGIA DA PESQUISA

Materiais

Para a coleta e análise dos dados desta pesquisa, foram utilizados os seguintes materiais: 1- Câmera Filmadora (SONY), 1- Televisão, 1- Microcomputador, 1-Software “Skout” e 18- fitas MP 120/ 8mm (SONY).

Métodos

Primeiramente foram filmadas 18 partidas de uma equipe de futebol profissional da Segunda Divisão do Campeonato Paulista de 2007. Do número total de partidas 9 foram jogadas em “casa”, ou seja, no estádio da cidade sede da equipe, e outras 9 foram disputadas fora de “casa”. A gravação de cada partida foi analisada minuciosamente e seus dados foram “repassados” para o software SKOUT (figura 1), que possibilitou a coleta e a análise de cada uma das partidas disputadas, permitindo assim comparar o número de acertos, erros, ações totais e também a porcentagem de atuação de todos os jogadores por setor de campo (defesa, meio e ataque), em todos o jogos da equipe estudada.



Figura 1 – Software Skout

Foram estudados os seguintes fundamentos técnicos: passe, cruzamento, drible, desarme, finalização e condução. Para o passe, cruzamento e finalização além do número total de realizações estão também tabulados assim como a quantidade de acertos e erros. Para o drible, sempre que o atleta conseguiu driblar foi anotado, caso contrário o atleta foi desarmado (anota-se desarmado), se o atleta roubou a bola do adversário (anota-se desarme), a condução conta com a trajetória do jogador pelo campo de jogo em posse de bola, portanto estes últimos quatro fundamentos (drible, desarme, desarmado e condução) não contêm erros, somente a contagem de acertos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 e o gráfico 1 permitem analisar, como se segue, os resultados obtidos:

Tabela 1 – Comparação do rendimento técnico total das partidas disputadas “em casa” e “fora de casa”.

Fundament o	Casa					Fora				
	Certo	Errado	Total	Média	%acert	Certo	Errado	Total	Média	%acert
Passe	2401	440	2841	315,6 ±75,4	84,5	2150	471	2621	291,2 ±69,4	82,9
Cruzament o	114	72	186	20,6 ±10,1	61,2	90	70	160	17,7 ±9,8	56,2
Drible	295	-----	295	32,7 ±8,3	100	195	-----	195	21,6 ±7,8	100
Desarme	701	-----	701	77,8 ±17,2	100	639	-----	639	71 ±15,4	100
Desarmado	275	-----	275	30,5 ±6,8	00	241	-----	241	26,7 ±6,7	00
Finalização	51	90	141	15,6 ±7,9	36,1	55	81	136	15,1 ±5,9	40,4
Condução	6276	-----	6276	697,3 ±98,3	100	4997	-----	4997	555,2± 87,3	100

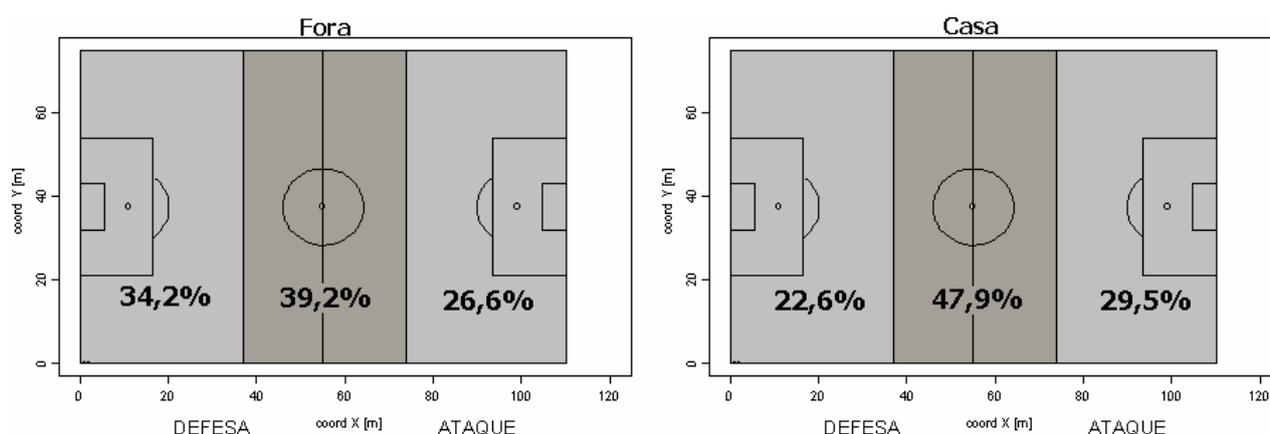


Gráfico 1 – Porcentagem de atuação por setor de campo.

O fundamento passe quando realizado em casa é superior quantitativamente (média de 315,6 contra 291,4) e qualitativamente uma vez que o índice de acerto é de 84,5% contra 82,9%, isso demonstra que além de dar mais passes atuando em seu domínio, a equipe também acerta mais, provavelmente isso ocorra pelo fato da maior presença do time no setor de meio-campo, que é o setor aonde acontece mais o toque de bola. O drible foi um dos recursos bastante utilizados nas partidas disputadas em casa; sua média foi de 32,7 contra 21,6. Esse fato pode ser explicado pela maior permanência dos atletas nos setores de meio-campo e ataque em seu campo de jogo e a maior confiança por conhecer o gramado e as dimensões do estádio. A finalização sofreu um pequeno aumento de 15,1% (média fora de casa) para 15,6% (média em casa), mas o que surpreendeu foi

que o rendimento fora de casa foi maior que em casa (40,4% contra 36,1%). Tal diferença no índice de acerto não era esperada uma vez que os atletas possuem grande conhecimento de seu estádio. De acordo com o gráfico 1, o setor de campo que mais a equipe atuou foi o do meio-campo. No campo do adversário a presença no setor defensivo aumentou de 22,6% para 34,2%; no setor de meio-campo diminuiu de 47,9% para 39,2% e no setor ofensivo o número também reduziu de 29,5% para 26,6%. Estes números mostraram que em casa a equipe foi mais agressiva, controlou mais o meio de campo e chegou mais ao ataque; já, fora de casa foi mais defensiva e menos agressiva, ofensivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados obtidos e discutidos pelo presente estudo pode-se concluir que quando uma equipe de futebol atua dentro de sua casa o seu rendimento é superior do que quando atua fora. Os números totais foram maiores em todos os fundamentos realizados nos jogos disputados dentro de seu estádio. Dessa maneira, atuando em casa, os atletas têm um rendimento técnico maior e uma postura tática mais agressiva, pois ficam mais tempo no setor de meio-campo e ataque “empurrando” assim o time adversário para o seu setor defensivo.

Existem inúmeros fatores que influenciam direta e indiretamente, na queda do rendimento de jogadores de futebol quando os mesmos jogam em campos adversários como: insegurança, alimentação, viagem, clima, dimensões do campo, horário, torcida, entre outros. Com a modernidade e o avanço tecnológico no esporte torna-se extremamente necessária a união de várias ciências em prol de um melhor rendimento. Ciências como fisiologia, medicina, fisioterapia, psicologia entre outras, devem fazer parte do cotidiano de um clube de futebol profissional, aliada sempre com o trabalho de campo no qual o treinador e sua comissão técnica trabalham a parte física, técnica e tática.

Portanto quanto maior for a tecnologia aplicada, a união de diversas ciências e o conhecimento da estrutura e particularidades das equipes adversárias, maior será a chance de sucesso de um clube de futebol profissional.

REFERENCIAS

- BINOTTO, M. R. *Análise da variabilidade na medição de posicionamento tático no futebol*. 1999, p.34. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- BORSARI, J. R. *Futebol de Campo*. São Paulo. Editora Pedagógica e Universitária, 1989, p.48.
- DRUBSCKY, R. *O universo tático do futebol*. Belo Horizonte-MG: Editora Health, 2003 p.16-55
- GODIK, M. A. **Futebol: preparação dos futebolistas de alto nível**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra. 1996 p.13.
- LEAL, J. C. *Futebol arte e ofício*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. p.23-56.

GUIMARÃES, Marcelo Florez. *Análise do sistema de jogo utilizado pela seleção brasileira de futebol na Copa do Mundo de 2002*. 2002. 40f. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

MOURA, F.A. *Análise das ações técnicas de jogadores e das estratégias de finalizações no futebol, a partir do tracking computacional*. 2006. 91 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro. 2006.

VIANA, A.R; RIGUEIRA, J.E. *Futebol prático: preparação física, técnica e tática*. Viçosa: UFV, 1990.

A INCIDÊNCIA DE LOMBALGIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

Camila Soares de Oliveira¹, Lauanne Éster de Freitas Faria¹, Marcelo Cláudio Amaral Santos^{1*2}

1-Discente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente, SP; 1*- Docente do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste Paulista, *orientador 2-Docente do Departamento de Fisioterapia, Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente. E-mail: marceloamaral@unoeste.br

Palavras-chave: Incidência. Lombalgia. Musculação

INTRODUÇÃO

A lombalgia constitui um problema de saúde relevante, por tratar-se de uma afecção extremamente comum na população. O tema lombalgia e atividade física têm atraído grande atenção dos pesquisadores, principalmente quanto à prática e ao tipo de atividade realizada. O número crescente de academias assim como o incentivo à prática de atividade física tem a finalidade de melhorar a boa forma física e o bem estar em indivíduos aparentemente saudáveis ou com problemas cardíacos, de obesidade, ortopédicos, e outras populações. Os traumatismos, produzidos com frequência no dia a dia ou dentro das próprias academias ocasionam uma série de lesões no aparelho locomotor, variando apenas com a forma de atividade física praticada. A musculação pode ser uma forma de prevenção da dor lombar com a realização de um trabalho de fortalecimento da musculatura abdominal e lombar, mas também pode estar associada à dor lombar.

JUSTIFICATIVA

Analisando o perfil de praticantes de musculação, pode-se oferecer dados para a estruturação de programas adequados de atividade física voltada para a prevenção da saúde e qualidade de vida destas classes ou ainda orientar quanto à procura de profissionais especializados para a prescrição de treinamento.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi investigar a incidência de lombalgia em praticantes de musculação em academia de Presidente Prudente.

METODOLOGIA

Foram avaliados 101 praticantes de musculação da Academia Aerobic Sport Center em Presidente Prudente, escolhidos aleatoriamente, de ambos gêneros, entre 18 e 40 anos que realizavam a prática de exercício de 3 a 5 vezes na semana pelo menos há 3 meses. foi utilizado um

questionário epidemiológico, auto-aplicável, adaptado do quebec back pain enfatizando perguntas sobre dor lombar indagando idade, sexo, estado civil, profissão e índice de massa corporal (IMC). Este questionário é uma nova medida de incapacidade funcional em indivíduos com dor nas costas e está devidamente validado (KOPEC et al., 1995). foram realizados pequenos ajustes quanto às perguntas sobre dor lombar e também outros dados, tais como: idade, sexo, estados civis, profissão, descrição da atividade física e índice de massa corpórea (IMC). Este estudo foi previamente aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da unoeste.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi utilizado o teste estatístico Qui-Quadrado para verificação da relação da dor lombar com as variáveis do questionário para uma significância de $p < 0,05$. Os achados apontaram que a incidência de dor lombar atingiu 22% dos participantes. A não presença de dor lombar prevaleceu neste estudo ($p < 0,05$), exceto a presença de dor ao final do dia ($p < 0,0233$). Para as demais variáveis do questionário e respectivos cruzamentos dos dados não foram encontradas relações significativas de dependência. A abordagem do treinamento contra resistência encontra-se muito bem evidenciado, já apresentando, inclusive, direções bem claras em relação ao volume, frequência e intensidade, pelo menos no que diz respeito ao fortalecimento da musculatura da coluna em exercícios dinâmicos. A musculação funciona como uma atividade preventiva e de recuperação, visando uma melhor qualidade de vida (POLLOCK et al, 2000). Acredita-se que ninguém se machuca por executar exercício, o que normalmente ocorre é a lesão ser ocasionada pela execução inadequada de exercícios ou pelo exagero na execução (PEREIRA, 2002). A maioria dos episódios de lombalgia detectada por causa do treinamento é secundária a contusões, tensão muscular, ou síndrome facetária, e associada a mecanismo traumático ou movimentos repetitivos (SHERMAN, 2000). Segundo Costa (1998), as diferentes posições e os diferentes tipos de exercícios tanto para membros superiores como para os membros inferiores proporcionam diferentes sobrecargas nos discos intervertebrais. A curvatura lombar se acentua, ao utilizarem altas cargas de trabalho para os membros superiores, especialmente quando estes se encontram elevados acima da cabeça. Além disso, os movimentos de flexão de braço e glúteos em “quatro apoios”, em função das altas intensidades de trabalho exigidas e da grande incidência de execuções inadequadas, podem resultar em uma postura hiperlordótica da região lombar e precipitar ou agravar os problemas lombares. De Vitta (1996) testemunhou os dados da presente pesquisa por meio de um levantamento bibliográfico, elaborado de 1988 a 1992, em que enquadrou algumas situações cotidianas, entre as quais, a manutenção da postura sentada ou em pé por períodos prolongados, como agressoras das estruturas musculo-esqueléticas da coluna lombar e, conseqüentemente, consideradas como fatores determinantes da lombalgia inclusive aquelas provenientes de tensão muscular aumentada ao final

do dia. Garcia Júnior; Mortatti (1998) complementaram que na prática de exercícios físicos as variáveis intensidade e volume quando não dosadas adequadamente em um programa de treinamento provocam uma sensação de fadiga que persiste mesmo após os períodos regulares de recuperação, acarretando alterações emocionais, comportamentais e físicas.

Embora alguns dados demonstrem que a obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento da lombalgia (POLITO; NETO; LIRA, 2003) esse aspecto não foi confirmado neste estudo. Não houve associação significativa entre o índice de adiposidade (IMC) e lombalgia.

As variáveis do questionário e os respectivos cruzamentos mostraram que a não presença da dor lombar foi significativa divergindo de alguns artigos consultados. Segundo Mella (2001), por exemplo, existe uma alta prevalência, no mundo, de disfunções da coluna vertebral produtoras de incapacidades funcionais.

De Luca (1999) também discorda dos achados da presente pesquisa. O autor supracitado atestou que a lombalgia promove congestionamento dos serviços de médicos e afastamento dos pacientes das atividades físicas e profissionais. Portanto, observou-se que a prática dos exercícios de força, como uma rotina pode prevenir ou minimizar a ocorrência de episódios de dor lombar em ambos os sexos, nas diferentes faixas de massa corporal e em praticantes de todas as idades visto que dos participantes, 30% praticavam musculação há mais de três anos e 57% destes, numa frequência de cinco vezes por semana. Isto sugere que a prática de musculação orientada pode prevenir ou minimizar os quadros álgicos da coluna lombar.

CONCLUSÃO

Pôde-se concluir neste estudo que a incidência de dor lombar atingiu 22% dos indivíduos. A não presença de dor lombar foi significativa. As variáveis do questionário quando cruzados os dados com a dor lombar não apresentaram relações significativas de dependência, com exceção da presença de dor que parece ser mais intensa ao final do dia. Os resultados aqui arrolados demandam estudos futuros que demonstrem a ocorrência de outros tipos de lesão na musculação, e a necessidade de se criar um protocolo de exercícios de fácil realização e aplicação, a fim de que os próprios professores possam transmiti-los a seus alunos, diminuindo assim a ocorrência de lombalgia e o abandono da prática desportiva, devido a ela.

REFERÊNCIAS

- COSTA, M.G. Ginástica localizada: grupos heterogêneos. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
DE LUCA, M. C. Z. Prevenção e tratamento das lombalgias. Rev. Fisiot. Mov. 1999;13(1): 61-78.
DE VITTA, A. A. Lombalgia e suas relações com o tipo de ocupação, com idade e o sexo. Rev Bras. Fisiot. 1996;1(2): 67-72.
GARCIA JÚNIOR, J.R; MORTATTI, A. L. Overtraining: aspectos fisiológicos. Treinamento Desportivo 1998; 3(3): 73-84.

- KOPEC, J.A, et al. The Quebec Back Pain Disability Scale. Measurement Properties. Spine Magazine 1995; 20(3):341-52.
- MELLA, H. S., Ângulos del plano sagital de la columna lumbosacra em muestra de adolescentes de La ciudad de Temuco. Revista Chilena de Anatomia 2001; 19(3): 271-277.
- PEREIRA, N. Musculação: compromisso profissional com um treinamento de qualidade. Órgão Oficial do Conselho Federal de Educação Física 2002; 4:3-4.
- POLITO, M; NETO, G.A.M; LIRA, V.A., Componentes da aptidão física e sua influência sobre a prevalência de Lombalgia. Revista Brasileira de Ciência Movimento. 2003; 2: 35-40.
- POLLOCK et al. O efeito do treinamento contra-resistência no tratamento da dor lombar. Rev. Port. Ciência do Desporto 2000; 2: 224-234.
- SHERMAN, G. et al. Decrease in trunk muscular response to perturbation with preactivation of lumbar spine musculature. Spine magazine 2000; 25(15):1957-1964.

GINÁSTICA LABORAL COMO ATIVIDADE MOTIVACIONAL

Ana Cristina da Silva Barros¹, Jaqueline Batista de Oliveira Costa²

¹Discente e ²Docente do Curso de Educação Física da UNOESTE. E-mail: barrosana0@gmail.com

Há empresas no Brasil que não se limitam apenas a cobranças de resultados, como ocorrem com muitas outras, mas, procuram investir em infra-estrutura, formação profissional, projetos sociais e, principalmente na qualidade de vida de seus funcionários no ambiente de trabalho, bem como na satisfação, desenvolvendo programas de qualidade de vida, que promovam a prevenção no quadro da saúde do trabalhador.

A Ginástica Laboral é utilizada nas empresas como uma possibilidade de prevenção e mudanças comportamentais, buscando dessa forma gerar no trabalhador satisfação e bem-estar no ambiente de trabalho (CAÑETE, 2001).

Portanto este estudo justifica-se em função do trabalho realizado em empresas de Presidente Prudente, com aplicação da ginástica laboral em grupos distintos. Foi observada uma boa aceitação da prática dessa atividade pelos trabalhadores. Isto desencadeou a uma reflexão sobre o assunto. Desta forma surgiu a necessidade de avaliação, e um estudo mais aprofundado relacionado ao tema, já que existem poucos estudos demonstrando de maneira consistente as relações que existem entre ginástica laboral, motivação e satisfação.

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo, analisar se atividades de Ginástica Laboral promovem satisfação do trabalhador; geram estímulos motivacionais para realização das tarefas; produzem sentimentos de bem-estar e bons relacionamentos interpessoais no trabalho e âmbito familiar.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa de caráter qualitativo foi realizada em uma fábrica de Presidente Prudente nos meses de abril a junho de 2008. Participaram do estudo 24 mulheres e 20 homens, com idade entre 20 e 51 anos totalizando uma população de 44 indivíduos. O grupo investigado era participante de um programa de Ginástica Laboral implantado e desenvolvido por um profissional da Educação Física. As descrições das funções desempenhadas pelos funcionários da empresa estão relacionadas na Tabela 1.

Com o intuito de avaliar o impacto das atividades de Ginástica Laboral, foi aplicado um questionário contendo nove questões, sendo duas abertas e sete fechadas, visando identificar os benefícios da ginástica na promoção da satisfação, qualidade de vida e bem estar no ambiente de trabalho, bem como seus reflexos no âmbito familiar do trabalhador. A análise dos resultados

ocorreu por meio de estatística descritiva, com cálculo e apresentação de frequências absoluta e relativa. A medida de tendência central, média, foi utilizada em determinadas tabelas.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a relação das funções desempenhadas pelos funcionários: “Fábrica” (41%), nesse setor os funcionários fabricam pequenas formas para doces; “Laminado” (30%), responsáveis pela fabricação de folhas de papel cartão para confecção de pratos descartáveis; “Sem função definida” (11%), constituem os funcionários que trabalham em sistema de rodízio nas funções de operadores das máquinas; “Guardanapo” (5%), funcionários que são responsáveis pela fabricação, organização e embalagem dos guardanapos de papel; “Outros” (5%), pertencentes à equipe de limpeza da fábrica; “Destaque” (2%), responsáveis pela fabricação de pratos descartáveis; “Embalagem” (2%), constitui os funcionários responsáveis pelo empacotamento e armazenamento da produção de forminhas; “Mini-Brinquedo” (2%), são responsáveis pela fabricação de bexigas e brinquedos de pequeno porte (brindes); Variados (2%), são os funcionários responsáveis pela produção e empacotamento dos garfos, colheres para sobremesa, bexigas e mini brinquedos.

Tabela 1. Atividades dos funcionários apresentadas por setores.

Setor	Feminino		Masculino		Total	
	freq.	%	freq.	%	freq.	%
Fábrica	11	46%	7	35%	18	41%
Laminado	5	21%	8	40%	13	30%
Sem função definida	3	13%	2	10%	5	11%
Guardanapo	1	4%	1	5%	2	5%
Outros	1	4%	1	5%	2	5%
Destaque	0	0%	1	5%	1	2%
Embalagem	1	4%	0	0%	1	2%
Mini Brinquedo	1	4%	0	0%	1	2%
Variados	1	4%	0	0%	1	2%
Total	24	100%	20	100%	44	100%

Para as Tabelas 2 a 5, consideraram-se as respostas válidas dos funcionários pesquisados, visto que algumas questões não foram respondidas. Tais respostas são relativas ao questionário elaborado de forma que cada entrevistado poderia optar somente entre as respostas “Sim” ou “Não”. Porém, algumas questões não foram respondidas pelos sujeitos, sendo estas consideradas “respostas não válida”. Desta forma, para a análise descritiva realizada foram consideradas porcentagens relativas em relação ao universo das “respostas válidas”.

Na Tabela 2 apresentamos a frequência de participação dos funcionários nas aulas de Ginástica Laboral. Podemos constatar que três vezes na semana houve participação de 62% da população estudada, com incidência de 79% da participação dos homens contra 48% das mulheres entrevistadas.

Tabela 2. Frequência semanal de participação da Ginástica Laboral, considerando-as respostas válidas.

Descrição/Resposta	Feminino		Masculino		Respostas Válidas	
	freq.	%	freq.	%	Freq.	%
3 vezes por semana	11	48%	15	79%	26	62%
De 1 a 2 vezes por semana	7	30%	2	11%	9	21%
5 vezes por semana	2	9%	2	11%	4	10%
Sem resposta	2	9%	0	0%	2	5%
Nunca participo	1	4%	0	0%	1	2%
Total	23	100%	19	100%	42	100%

Na tabela 3 que trata dos benefícios da GL no ambiente de trabalho encontramos os seguintes resultados: “Sentiu-se mais satisfeito com a função desempenhada” concentrou o maior índice percentual de 71%, em seguida aparece o “sentir alívio das dores corporais” com 68% e “ambientes de trabalho mais alegre” com 62%, “melhorou meu relacionamento com os colegas” apresentou 56%, e com o menor percentual “não percebi nenhuma melhora significativa” 30%.

Tabela 3. Frequência de respostas positivas sobre os Benefícios da Ginástica Laboral no Ambiente de Trabalho.

Descrição/Resposta	Freq.	%	Respostas Válidas
Sinto-me mais satisfeito com a função que desempenho	25	71%	35
Senti alívio das dores corporais	23	68%	34
Sinto-me motivado a trabalhar/produzir mais	20	63%	32
Meu ambiente de trabalho ficou mais alegre	23	62%	37
Melhorou meu relacionamento com os colegas de trabalho	18	56%	32
Não percebi nenhuma melhora significativa	8	30%	27

Na tabela 4 apresentamos os benefícios da GL para o ambiente familiar. Os dados revelam que, dentre os benefícios destaca-se como o de maior importância, o sentir ânimo para colaborar com algumas atividades domésticas perfazendo 72% das respostas. Em seguida aparece o contribuiu para a melhoria do humor em casa com 59% e também o sentir-se mais disposto para o lazer em família e, de maneira equivalente, a contribuição que a GL proporciona para melhoria do humor em casa com 58%.

Tabela 4. Frequência de respostas positivas sobre os benefícios no ambiente familiar.

Benefício / Resposta	Freq.	%	Respostas Válidas
Sinto ânimo para colaborar com algumas atividades domésticas	26	72%	36
Contribuiu para a melhoria do humor em casa	19	59%	32
Sinto-me mais disposto para o lazer em família	19	58%	33
Sinto que melhorou minha relação com meus filhos	15	48%	31
Melhorou a relação conjugal	15	45%	33

A tabela 5 apresenta as mudanças de hábito dos trabalhadores como resultado de sua participação no programa de GL. Dentre as respostas apresentadas ganha destaque o item “passou a gostar mais de cuidar de si”, totalizando um resultado de 78% das respostas. Em seguida aparece o “sentir-se mais interessado por atividade física visando saúde”, com 77%. Chama-nos atenção o fato de que a GL promoveu uma “melhor percepção corporal” por parte dos funcionários totalizando 71% das respostas apresentadas.

Tabela 5. Frequência de respostas positivas sobre mudança de hábito motivada pela Ginástica Laboral.

Mudança de hábitos / Respostas	Freq.	%	Respostas Válidas
Passou a gostar mais de cuidar de si	28	78%	36
Sentiu-se mais interessado por atividade física visando sua saúde	27	77%	35
Houve uma percepção melhor do seu corpo	24	71%	34
Resolveu ter atitudes saudáveis em casa	19	58%	33
Começou a praticar alguma atividade física	14	45%	31

DISCUSSÃO

Os dados revelam que a GL é um importante aliado na mudança de atitude e do estilo de vida frente à saúde, por parte do trabalhador. Porém há uma variação entre homens e mulheres quanto a prática da GL. A participação das mulheres é menor em comparação aos homens. Essa diferença na participação entre homens e mulheres nas aulas, depende da individualidade biológica, sendo o fenômeno que possivelmente explique a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si, pois cada ser humano possui uma estrutura física e psíquica própria (TUBINO, 1994). Portanto podemos considerar que em um indivíduo normal, as variações consecutivas após uma atividade física podem estar relacionadas com vários fatores dentre os quais destacamos a temperatura, idade, sexo, hora do dia e a condição física, (NADEAU E PERONNET, 1985).

Sobre os benefícios da GL no ambiente de trabalho encontra-se a satisfação com a função desempenhada como resposta mais freqüente seguida de sentir alívio das dores e ambiente de trabalho mais alegre. Sinto-me motivado a trabalhar/ e produzir foram respostas expressivas, e, com menor freqüência aparece o item nenhuma melhora significativa. Nesse sentido podemos dizer que a diminuição das dores decorrentes de tensão e repetitividade na jornada de trabalho, levam o indivíduo a um estado emocionalmente melhor, ficando apto a interagir adequadamente no meio em que vive. E esta sensação de alívio das dores, bem-estar, satisfação, provoca um humor adequado e, não somente é agradável como melhora a comunicação, neutraliza a apatia e reduz a falta de iniciativa (SILVA, 2004).

Sobre os benefícios da GL no ambiente familiar percebemos que houve um melhor resultado na questão referente a sentir animo para colaborar com algumas atividades domésticas, em seguida por sentir mais disposição para o lazer em família e contribui para melhoria do humor em casa, enquanto com o menor percentual ficou o item melhora na relação conjugal e filhos. Compreende-se que a GL é um mecanismo que leva a valorização de sentimentos e emoções, através da pratica de exercícios físicos. Desta forma os benefícios físicos estão relacionados a melhoria da auto-estima, relacionamento social e familiar e assim por diante (ROBERT & SCOTT, 2002).

Sobre a mudança de hábito com a prática da GL, os resultados apontam com maiores freqüências que os entrevistados passaram a gostar mais de cuidar de si, sentiram-se mais interessados por atividade física visando a saúde e, houve melhor percepção corporal, seguido de 58% que resolveram ter atitudes saudáveis em casa, além de 45% começaram a praticar alguma atividade física. Esses resultados apontam para uma relevância na pratica da GL nas empresas, por provocar a integralidade do ser, ou seja, a capacidade de compreender-se e pensar em si, sendo assim as pessoas que se exercitam regularmente têm mais disposição e gozam de saúde (MORAES, 1995).

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados nos levam concluir que os benefícios resultantes da Ginástica Laboral para qualidade de vida do trabalhador são muitos. Ela contribui de forma direta, acessível e simples, na promoção da saúde física, favorece o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais positivos e possibilita a melhoria de aspectos psicológicos. Gerando satisfação no ambiente de trabalho, levando em consideração o sentimento de alívio das dores, que provoca a melhora do humor e reduz o nível de ansiedade, direcionando-os a condutas saudáveis e potencializando o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho e âmbito familiar.

REFERÊNCIAS

- Bergamini, W. C; *Motivação nas Organizações*. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- Cañete. I. *Humanização desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho*. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2001.
- Conte L. A. F. *Qualidade de vida no trabalho*. *Revista Fae Business*, 2003; 7: 32-37.
- De Masi, D. *O futuro do trabalhador fadiga e ócio na sociedade pós- industrial*. 3 ed. Rio de Janeiro: José Olympio UNB, 2000.
- Fernandes, E. *Qualidade de vida no trabalho: Como medir para melhorar*. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.
- Gonçalves A. e Vilarta R. (Org). *Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas*. Barueri: Manole, 2004.
- Handy, C. *A era do paradoxo: Dando um sentido para o futuro*. São Paulo: Makron Books, 1995.
- Leboyer, C. L. *A crise das motivações*. São Paulo: Atlas, 1994.
- Minayo, M. C. S.; Hartz, Z. M. A. & Buss, P. M., *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2000; 5(1):7-18.
- Moraes, R.J. *O inconsciente sem fronteiras*. Aparecida: Ed. Santuário, 1995.
- Robert A. Robergs. & Scott O. Robergs. *Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: Para aptidão, desempenho e saúde*. São Paulo: Ed. Phorte, 2002.
- Silva, J. Joaquim. *Stresse o Impulso da Vida*. Ed. Midiograf: Londrina PR, 2004.
- Tubino, M.J.G. *O que é o esporte*. 2.^a. São Paulo: Editora Brasiliense, 1994.
- Shimidt, T.I. *Motivação no trabalho: teorias contemporâneas*. São Paulo: Arte e Ciência, 2000.
- Silva, O. J. *Exercício e saúde: fatos e mitos*. Florianópolis: UFSC, 1995.

RESUMOS SIMPLES

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	567
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	569
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	571
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	573
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	576
CAETANO, WAGNER APARECIDO	575
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	567
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	568
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	569
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	570
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	571
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	573
CARNEIRO, EDUARDO NERIS	576
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	566
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	569
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	571
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	567
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	568
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	570
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	573
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	576
CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE	574
CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE	577
ENGEL, RODRIGO APARECIDO	572
ENGEL, RODRIGO APARECIDO	578
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	573
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	566
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	567
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	568
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	569

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	571
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES	576
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA	568
GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA	576
GOMES PERUCHI, LUIS AUGUSTO	576
GONÇALVES, RUBIANA RIBEIRO.....	573
LOPES DA SILVA JUNIOR, VANDERLEI.....	570
MIOLA, PAULO ROBERTO.....	575
RIBEIRO, ARIIVALDO	574
RIBEIRO, ARIIVALDO	577
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	567
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	569
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	571
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	573
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	576
SANTOS, FLAVIA DA SILVA	572

ENAPI 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

TREINAMENTO FÍSICO LOCALIZADO COM SOBRECARGAS MANTEM AS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

Idosos apresentam características de perda de massa óssea e muscular e aumento da gordura corporal. A perda muscular pode ser considerada um dos principais problemas porque tem como consequência a diminuição da força e da resistência muscular, o que prejudica a realização de esforços e diminui o gasto energético, contribui para o maior acúmulo de gordura, aumenta o risco de quedas, limita a execução das atividades da vida diária, diminui a qualidade de vida e longevidade do idoso. O treinamento com sobrecargas proporciona melhora da força e resistência muscular, mantendo ou melhorando as capacidades funcionais importantes para a locomoção e execução das atividades da vida diária. O objetivo foi avaliar a influência de exercícios localizados com sobrecargas praticados com regularidade sobre as capacidades funcionais de idosos. Participaram 60 indivíduos de ambos os sexos com idade de 65,2+/-10,1 anos que realizaram treinamento localizado com sobrecargas (caneleiras e halteres correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por repetições máximas), executando três séries de dez repetições para todos os grupos musculares durante uma hora por dia, três vezes por semana no período de seis meses. No início e no final de cada sessão de treinamento eram realizados alongamentos. Antes do início do treinamento e ao seu final foram realizadas medidas de peso, altura e calculado o índice de massa corporal. Também foram realizadas avaliações das capacidades funcionais de flexibilidade, coordenação, agilidade, resistência muscular e resistência aeróbica geral, de acordo com o protocolo da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). A significância das diferenças entre as duas avaliações foi determinada usando Teste t de Student para dados pareados, considerando $p < 0,05$. Observamos que o peso corporal se manteve na faixa de 69 Kg assim como o IMC que se manteve na faixa de 28 Kg/m² ao final do período de treinamento. A Flexibilidade aumentou de 57,0+/-11,2 para 61,7+/-10,0 cm ($p < 0,05$) e a coordenação melhorou de 14,1+/-4,0 para 12,0+/-2,9 seg ($p < 0,05$). Observamos também manutenção das capacidades de agilidade (de 23,5+/-3,4 para 22,7+/-22,7 seg), resistência muscular (de 32,3+/-6,9 para 30,1+/-5,8 repetições) e resistência aeróbica (de 559,6+/-80,6 para 538,3+/-82,2 seg). A intensidade do treinamento e também a frequência semanal das sessões talvez não tenham permitido a melhora significativa de todas as capacidades funcionais ao longo do período. Concluímos que o treinamento localizado com sobrecargas pode melhorar de forma significativa as capacidades de flexibilidade e coordenação, além de evitar a diminuição das demais capacidades funcionais importantes para as atividades de vida diária e saúde do idoso.

ENAPI 2009

COMUNICAÇÃO
ORALUNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPACIDADES FUNCIONAIS DE RESISTÊNCIA DE FORÇA E AERÓBICA DE IDOSOS SÃO MANTIDAS PELO TREINAMENTO FÍSICO

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

A resistência de força e a resistência aeróbica geral são capacidades funcionais que tendem a diminuir durante o período de envelhecimento, contribuindo para a aceleração dos processos degenerativos do idoso. Para minimizar as perdas é importante proporcionar estímulos para a musculatura e demais órgãos e sistemas fisiológicos. O treinamento físico é maneira mais eficiente de proporcionar os estímulos que provocam adaptações benéficas, melhoram as funções e melhoram a qualidade de vida do idoso. O objetivo foi avaliar as alterações nas capacidades funcionais de resistência de força e a resistência aeróbica geral de idosos antes e após 15 semanas de treinamento físico. Participaram deste estudo 27 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios localizados para quadríceps e isquiotibiais, peitorais, dorsais, deltóides, bíceps, tríceps e abdominais com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por 10 repetições máximas) e ginástica aeróbica (intensidade de 60% da frequência cardíaca máxima) com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foram realizadas avaliações utilizando a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD) de resistência de força de membros inferiores (REFOR) que consistiu em levantar e sentar em uma cadeira durante um minuto e de resistência aeróbica geral (RAG) que consistiu em caminhar em um percurso de 804 m no menor tempo possível. A significância das diferenças foi analisada utilizando Teste de t de Student para amostras pareadas, considerando $p < 0,05$. Observamos nas avaliações PRÉ e PÓS, respectivamente, que a REFOR alterou de $29,3 \pm 3,6$ para $32,1 \pm 4,6$ repetições e a RAG alterou de $543,2 \pm 71,2$ para $529,9 \pm 62,1$ segundos. A REFOR melhorou cerca de 10% e a RAG pouco mais de 2%, sendo que as diferenças entre as avaliações PRÉ e PÓS não foram estatisticamente significativas. Concluímos que o treinamento físico generalizado com a intensidade e frequência realizadas não proporcionou melhora significativa nas capacidades funcionais resistência de força e a resistência aeróbica geral de idosos, porém foi útil para mantê-las ao longo de todo o período do estudo.

ENAPI 2009

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICACOMUNICAÇÃO
ORAL

TREINAMENTO AERÓBICO ASSOCIADO AO RESISTIDO NÃO INFLUENCIA A PRESSÃO ARTERIAL E FREQUENCIA CARDÍACA DE IDOSOS EM REPOUSO E APÓS O EXERCÍCIOGARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Outro - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE
MESQUITA FILHO - UNESP)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

O diagnóstico de hipertensão arterial é comum na população idosa. Quando diagnosticada e tratada adequadamente não interfere nas atividades cotidianas e é possível controlá-la, permitindo melhor qualidade de vida para os idosos hipertensos. Além do tratamento medicamentoso e dietas com baixo consumo de sal e ingestão abundante de água, é também indicada a prática de exercícios físicos que ajudam no controle e manutenção da pressão arterial. Verificar o comportamento da pressão arterial de idosos antes e após 15 semanas de treinamento generalizado. Participaram deste estudo 24 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios localizados para quadríceps e isquiotibiais, peitorais, dorsais, deltóides, bíceps, tríceps e abdominais com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por 10 repetições máximas) e ginástica aeróbica (intensidade de 60% da frequência cardíaca máxima determinada pelo método direto) com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foram realizadas medidas antropométricas de peso e altura e calculado o índice de massa corporal (IMC). Foi também realizado um teste de resistência aeróbica geral de 804 m e foram medidas a pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) em repouso e ao final, utilizando esfigmomanômetro e estetoscópio para PA e frequencímetro Polar para FC. A significância das diferenças foi analisada utilizando Teste de t de Student para amostras pareadas, considerando $p < 0,05$. Observamos que o peso corporal ($72,4 \pm 13,1$ para $72,1 \pm 13,0$ Kg) e o IMC (de $29,4 \pm 4,5$ para $29,5 \pm 4,5$ Kg/m²) não se alteraram durante o período de treinamento. A PA sistólica em repouso PRÉ foi de $120 \pm 16,7$ e PÓS foi de $124,2 \pm 12,8$ mmHg e a PA sistólica ao final do teste PRÉ foi de $125,2 \pm 19,3$ e PÓS foi de $124,6 \pm 15,9$ mmHg. A FC em repouso PRÉ foi de $88,8 \pm 15,2$ e PÓS foi de $85,9 \pm 13,3$ bpm e a FC ao final do teste PRÉ foi de $118,3 \pm 34,4$ e PÓS foi de $126,3 \pm 17,9$ bpm. A pressão arterial dos idosos foi considerada normal e pouco aumentou durante o esforço, o que se refletiu na medida imediatamente após o teste. A frequência cardíaca de repouso apresentou discreta diminuição em repouso e discreto aumento após o esforço. Concluímos que o treinamento realizado e o tempo de treinamento não influenciaram os parâmetros hemodinâmicos dos idosos.

ENAPI 2009

COMUNICAÇÃO
ORALUNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS APÓS PERÍODO DE TREINAMENTO GENERALIZADO

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

A flexibilidade é uma capacidade funcional dependente da condição das estruturas que envolvem as articulações. Dentre essas estruturas estão os tecidos moles como tendões, ligamentos e músculos que tendem a se encurtar com o desuso e durante o envelhecimento. A flexibilidade é importante para os mais variados movimentos, por isso é fundamental sua manutenção em uma condição suficiente para permitir que o idoso realize suas atividades cotidianas de forma independente. O objetivo foi avaliar as alterações na flexibilidade de idosos antes e após 15 semanas de treinamento generalizado. Participaram deste estudo 27 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios localizados com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por repetições máximas) e ginástica aeróbica com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foram realizadas avaliações utilizando a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD). O teste de flexibilidade consistiu em sentar e alcançar com as mãos sobrepostas o ponto mais distante de uma escala métrica colocada entre as pernas do sujeito. A significância das diferenças foi analisada utilizando Teste de t de Student para amostras pareadas e Teste de correlação de Pearson, considerando $p < 0,05$. Observamos que a FLEX PRÉ foi de $55,9 \pm 14,5$ e PÓS foi de $55,7 \pm 13,8$ cm, não havendo qualquer significância na diferença. Analisando a correlação entre a idade e a FLEX, observamos a tendência de diminuição com a idade ($r = -0,14$), porém não houve significância ($p = 0,08$). O treinamento consistiu de exercícios localizados e aeróbicos, sendo precedidos e finalizados com alongamentos, no entanto, não se visava movimentos específicos para o aumento da flexibilidade. Foi concluído que o treinamento generalizado é suficiente para manter o nível de flexibilidade de idosos, porém é necessário um trabalho com movimentos específicos para aumentar esse nível.

ENAPI 2009UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA**COMUNICAÇÃO
ORAL**

EFEITO DE DEZ SEMANAS DE DESTREINAMENTO SOBRE A RESISTÊNCIA DE FORÇA DE MEMBRO SUPERIOR E RESISTÊNCIA AERÓBICA GERAL EM IDOSOS PREVIAMENTE ATIVOS

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

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

Cada vez mais está sendo evidenciado em trabalhos científicos 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 destreino são suficientes para redução dessas variáveis. : Verificar o efeito de dez semanas de destreino sobre a resistência de força de membro superior e resistência aeróbica geral em idosos previamente ativos. Participaram do estudo 23 idosos com idade de $68,5 \pm 6,74$ anos que já eram ativos e, depois de um período sem prática de atividades, 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 15 semanas, com três aulas semanais de 60min, sendo 10min alongamento, 20min de aquecimento e 30min de treinamento resistido contando com duas avaliações sendo uma (PRÉ) destreino e outra após 10 semanas (PÓS) destreino. Foi medido o peso, estatura, e calculado o índice de massa corporal (IMC) também aplicado os testes de resistência de força de membros superiores (RESISFOR) e resistência aeróbica geral (RAG) que fazem parte da bateria de testes da (AAHPERD) Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança. Foi utilizado o Teste t de Student para amostras pareadas para verificação da significância das diferenças entre os resultados do (PRÉ) e (PÓS) destreino, considerando $p < 0,05$. Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi identificada (PRÉ) e (PÓS) avaliações. respectivamente o IMC passou de $28,2 \pm 5,15 \text{Kg/m}^2$ para $27,9 \pm 4,93 \text{Kg/m}^2$, RESISFOR alterou de $31,8 \pm 5,09$ para $32,5 \pm 4,03$ repetições e a RAG alterou de $548,7 \pm 108,5$ para $543,3 \pm 78,9$ segundos. As dez semanas de destreino causaram regressões no desempenho funcional, levando-nos a sugerir a necessidade de um período mais curto de destreino para que se minimize esta perda.

ENAPI 2009UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA**COMUNICAÇÃO
ORAL**

CORRELAÇÃO ENTRE IDADE E PESO CORPORAL COM A AGILIDADE DE IDOSOS TREINADOS

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

O envelhecimento provoca perda progressiva das funções fisiológicas e isso faz com que as capacidades funcionais diminuam. Entre as capacidades funcionais está a agilidade, importante, por exemplo, em situações inesperadas como um tropeção, para evitar a queda ou minimizar suas conseqüências. Em todas as idades, pode ser observada uma relação indireta entre o peso corporal e a agilidade. O treinamento físico pode melhorar a agilidade ao mesmo tempo em que controla o peso corporal, fortalece os músculos e melhora outras capacidades funcionais. Tivemos por objetivo avaliar o efeito de 15 semanas de treinamento generalizado sobre a agilidade e estabelecer a correlação desta com a idade e com o peso corporal de idosos ativos. Participaram deste estudo 27 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios localizados com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por repetições máximas) e ginástica aeróbica com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foram realizadas avaliações utilizando a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD). O teste de agilidade consistiu em percorrer um percurso com seguidas mudanças de direção. A significância das diferenças foi analisada utilizando teste de t de Student para amostras pareadas e teste de correlação de Pearson, considerando $p < 0,05$. Observamos que a AGIL alterou de $25,8 \pm 10,7$ para $24,4 \pm 9,5$ segundos nas avaliações PRÉ e PÓS, respectivamente, sendo a melhora de 5,4%, porém não foi significativa. Não houve correlação entre a idade e a agilidade ($r=0,375$; $p=0,30$) e também não houve entre o peso corporal e a agilidade ($r=0,195$; $p=0,27$). Na faixa etária de 50 a 80 anos parece não haver alterações significativas na agilidade, assim como o peso corporal não influencia a agilidade dos idosos. Talvez o fator mais determinante para manter ou aprimorar a agilidade seja o treinamento físico. Concluímos que o treinamento generalizado não aprimora a agilidade, porém é suficiente para mantê-la em idosos com diferentes idades e pesos corporais.

ENAPI 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

CONSCIÊNCIA CORPORAL: AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICASANTOS, FLAVIA DA SILVA (Discente de curso de graduação - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)ENGEL, RODRIGO APARECIDO (Discente de curso de graduação - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

O termo esquema corporal foi conceituado por Henry Head, que o definiu como “a imagem tridimensional que todos têm de si mesmo, podendo chama-lá de imagem corporal (Head,1991). A partir do trabalho de Head, Paul Schilder atribui uma nova e ampla dimensão ao termo imagem corporal, definindo parâmetros para sua compreensão “(...)ao estudarmos a imagem corporal, devemos abordar o problema psicológico central da relação entre as impressões de nossos sentidos, nossos movimentos e a motilidade em geral (Schilder, 1994), imprimindo caráter biopsicosocial aos estudos relacionados à imagem do corpo. Partindo dessa afirmação, podemos considerar intrínseca a relação entre imagem corporal e movimento, podendo então estabelecer um paralelo relacionado aos estudantes de Educação Física, que têm como material motriz de sua prática profissional o movimento e sua concepção própria sobre seu corpo. Será que lidar com movimento e questões do corpo constitui uma imagem corporal melhor formada?. Os objetivos do estudo foram averiguar o nível de satisfação sobre a imagem corporal de estudantes do sexo feminino do curso de Licenciatura em Educação Física. Para a obtenção dos dados foi utilizado o protocolo Body Shape Questionnaire – BSQ (Cooper et al., 1987), um questionário de auto preenchimento, traduzido para o português por Cordas e Castilho (1994). Com a amostra utilizada foi formada por 10 alunas do curso de Licenciatura em Educação Física da FCT - UNESP - Campus de Presidente Prudente, obteve-se a seguinte proporção: 2 alunas apresentaram insatisfação leve, ao passo que 8 não apresentaram insatisfação. Percebeu-se então, que apenas 20% das entrevistadas apresentarão insatisfação, caracterizada como leve pelo protocolo utilizado. A partir desse resultado, pode-se concluir que o conhecimento obtido durante o curso pode ter atuado significativa e positivamente na elaboração e modificação da imagem do corpo das alunas entrevistadas.

ENAPI 2009

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICACOMUNICAÇÃO
ORAL

CORRELAÇÃO ENTRE IDADE E PESO CORPORAL COM A RESISTÊNCIA DE FORÇA E AERÓBICA DE IDOSOS TREINADOS

GONÇALVES, RUBIANA RIBEIRO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

As capacidades funcionais de resistência de força e de resistência aeróbica tendem a diminuir durante o envelhecimento, limitando progressivamente várias atividades da vida diária e contribuindo para a aceleração dos processos degenerativos no idoso. Estímulos para a musculatura são importantes para minimizar as perdas destas capacidades e das funções dos demais órgãos e sistemas fisiológicos. O treinamento físico é maneira mais eficiente de proporcionar os estímulos que provocam adaptações benéficas, melhoram as funções e melhoram a qualidade de vida do idoso. Tivemos por objetivo avaliar o efeito de 15 semanas de treinamento físico sobre a resistência de força e aeróbica e estabelecer a correlação desta com a idade e com o peso corporal de idosos ativos. Participaram deste estudo 27 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios localizados para quadríceps e isquiotibiais, peitorais, dorsais, deltóides, bíceps, tríceps e abdominais com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso com 10 repetições máximas) e ginástica aeróbica (intensidade de 60% da frequência cardíaca máxima determinada pelo método direto) com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foi medido o peso corporal e realizadas avaliações utilizando a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD). O teste de resistência de força de membros inferiores (REFOR) consistiu em levantar e sentar em uma cadeira durante um minuto e de resistência aeróbica geral (RAG) consistiu em caminhar em um percurso de 804 m no menor tempo possível. A significância das diferenças foi analisada utilizando teste de t de Student para amostras pareadas e teste de correlação de Pearson, considerando $p < 0,05$. Observamos que o peso corporal foi de $66,3 \pm 7,6$ e $66,6 \pm 7,5$ Kg, a REFOR alterou de $29,3 \pm 3,6$ para $32,1 \pm 4,6$ repetições e a RAG alterou de $543,2 \pm 71,2$ para $529,9 \pm 62,1$ segundos nas avaliações PRÉ e PÓS, respectivamente. A melhora da REFOR foi de 10% e da RAG foi de apenas 2%, não sendo estatisticamente significativas. Não houve correlação entre a idade e a REFOR ($r=0,027$; $p=0,84$), entre a idade e a RAG ($r=0,026$; $p=0,86$), entre o peso corporal e a REFOR ($r= -0,045$; $p=0,82$) e também não houve entre o peso corporal e a RAG ($r= -0,017$; $p=0,91$). Nestes idosos com idade entre 56 e 79 anos não houve relação direta ou inversa entre a idade e peso corporal com as variáveis de força e resistência. Também, as alterações da força e resistência com treinamento foram muito pequenas. A intensidade, volume, frequência e tempo do treinamento foram suficientes apenas para manter o peso corporal, a força e resistência aeróbia dos idosos.

ENAPI 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

SCOUT NO KARATE: ANÁLISE DAS AÇÕES MOTORAS EFETIVAS EM ATLETAS DURANTE A LUTA

CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE (Docente - UNOESTE)

RIBEIRO, ARIIVALDO (Docente - UNOESTE)

No Karate o uso de ferramentas para quantificar os golpes efetuados em uma luta, ainda é pouco utilizado, não tendo ainda estudos mais aprofundados sobre o tema. Neste trabalho fez-se um estudo utilizando o scout como coletas de dados das ações motoras através do processo de análise dos movimentos, tendo como objetivo verificar a quantidade e tipos de golpes mais empregados pelas lutadoras. Foram analisadas 03 lutas, com quatro atletas da categoria adulta feminino até 53 kg na seletiva nacional de karate de 2008. Com a utilização de vídeos de lutas, 01 ficha de anotação, 01 cronômetro digital. Depois de marcadas todas as ações motoras das lutadoras os golpes foram transcritos e divididos em ações motoras e golpes totais e efetivos e suas porcentagens. Os resultados indicam que as atletas têm um maior aproveitamento nas ações de iniciativa do golpe nas ações de ataque com 57.1% dos pontos efetivos, 28.6% das ações de contra ataque e 14.3% de ações de antecipação. A principal finalidade desse estudo foi analisar quantitativamente as ações motoras, para detecção das características dos estilos de luta dos adversários durante a competição. Verifica-se que através desse modelo de observação o scout, utilizado em várias outras modalidades, nos permite visualizar e comprovar o resultado final da disputa, tendo parâmetros de quais ações motoras foram mais empregadas pelas lutadoras. Após as análises dos dados, têm-se indícios que a metodologia utilizada é um meio eficaz para a codificação das ações motoras, podendo explorar os pontos fracos e fortes de cada lutadora.

ENAPI 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

FATORES QUE INFLUENCIAM NO SEDENTARISMO DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO DA UNOESTE

CAETANO, WAGNER APARECIDO (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

MIOLA, PAULO ROBERTO (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

Hoje experientes professores universitários, tentam dar conta dos multifacetados e complexos papéis que a atividade universitária exige, fazendo com que os mesmos se tornem sem tempo para prática de atividades físicas regulares. Além de se preocuparem com a ocupação de professor universitário, muitos ainda tem outros compromissos como: atenção à família ou outros empregos, fazendo com que esses outros compromissos os deixem sem tempo para a prática de exercícios físicos regulares, assim tornando-os, conseqüentemente, sedentários. Na verdade a falta de atividade física não necessariamente está ligada a não praticar esportes, e sim qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. O sedentarismo acontece quando a pessoa metaboliza poucas calorias diárias com atividades físicas. O sedentarismo é muitas vezes chamado de "doença do século" por causa dos vários malefícios que causa à saúde. 1- Analisar os fatores que influenciam no sedentarismo do professor universitário. 2- Avaliar a proporção de sedentários entre os professores universitários. . A prática de exercícios físicos regulares são importantes na prevenção e tratamento de doenças como hipertensão, diabetes, cardiopatia isquêmica, depressão, alguns tipos de câncer, entre outras. Um dos maiores aliados para a contribuição do sedentarismo tem sido a tecnologia. A carga horária de trabalho de um professor universitário é fator contribuinte para o sedentarismo, além do mais é comum o professor, muitas vezes continuar seu trabalho fora da sala de aula, sem nenhum onus compensador. Neste contexto o professor acaba tendo vários papéis dentro da universidade, tanto os burocráticos como os objetivos, de pai ou mãe, de médico, psicólogo, etc, de seus alunos. Talvez o professor universitário consiga ter uma boa remuneração, mas até onde isso é bom? Até onde sua carga de trabalho lhe é recompensável? Consegue ele ter uma boa qualidade de vida? Tem tempo para práticas de atividades físicas? São essas perguntas que nos levaram a investigar se existe relação entre a prática docente e o sedentarismo. Mediante análise prévia do questionário pode-se constatar que o professor tem conhecimento dos benefícios do exercício físico e da contribuição para melhora de sua qualidade de vida. Constata-se também que sua carga de horário de trabalho é fator contribuinte para a não realização do exercício físico tornando-os sedentários. O questionário encontra-se em processo de avaliação estatística e logo poderemos afirmar com maior fidedignidade os fatores de maior influência.

ENAPI 2009

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICACOMUNICAÇÃO
ORAL

**VARIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE AGILIDADE E COORDENAÇÃO DE IDOSOS APÓS
TREINAMENTO AERÓBICO ASSOCIADO COM RESISTIDO**

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

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARGANTINI, RITA DE CÁSSIA (Outro - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE
MESQUITA FILHO - UNESP)

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

A agilidade e a coordenação são capacidades funcionais que tendem a serem perdidas com o processo de envelhecimento. Desse modo, o idoso fica prejudicado na realização de várias atividades de seu cotidiano e corre maior risco de quedas e acidentes que podem provocar fraturas. Entre as atividades que podem minimizar as perdas dessas capacidades está o exercício físico. O objetivo deste estudo foi avaliar as alterações nas capacidades funcionais de agilidade e de coordenação de idosos antes e após 15 semanas de treinamento aeróbico associado com resistido. Participaram deste estudo 27 indivíduos idosos com a idade média de $66,3 \pm 7,9$ anos de ambos os sexos. Realizaram treinamento que consistia de exercícios resisitidos com sobrecarga (halteres e caneleiras correspondentes a 50% do resultado obtido no teste de peso por 10 repetições máximas) e ginástica aeróbica (intensidade de 60% da frequência cardíaca máxima determinada pelo método direto) com duração de uma hora, frequência de três vezes por semana, durante 15 semanas. Antes do início do treinamento (PRÉ) e ao final de 15 semanas (PÓS) foram realizadas avaliações utilizando a bateria de testes da Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD). O teste de agilidade (AGIL) consistiu em percorrer um percurso com seguidas mudanças de direção e o de coordenação (COO) consistiu em manipular objetos sobre uma mesa no menor tempo possível. A significância das diferenças foi analisada utilizando Teste de t de Student para amostras pareadas, considerando $p < 0,05$. Nas avaliações PRÉ e PÓS, respectivamente, a AGIL alterou de $25,8 \pm 10,7$ para $24,4 \pm 9,5$ segundos e a COO alterou de $14,5 \pm 5,9$ para $12,8 \pm 3,3$ segundos. A melhora da AGIL foi de 5,4% e a melhora da COO foi de 11,7%, porém as diferenças não foram significativas. Dentre as variáveis do treinamento, especificamente o volume e a frequência semanal das sessões podem não ter sido suficientes para proporcionar melhoras mais significativas nestas capacidades estudadas. Foi concluído que o treinamento generalizado evita a perda das capacidades funcionais de agilidade e coordenação, porém necessita de ser adaptado em seu volume e frequência para que seja mais efetivo em seus efeitos.

O LÚDICO NO ENSINO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS DE 0 A 6 ANOS

RIBEIRO, ARIIVALDO (Docente - UNOESTE)

CARVALHO FILHO, CARLOS AUGUSTO DE (Docente - UNOESTE)

A quantidade de pesquisas realizadas em relação ao processo ensino-aprendizagem dos fundamentos dos esportes, principalmente com os esportes aquáticos, tem aumentado no que se refere à dimensão afetiva. Este fato se deve às abordagens teóricas, com ênfase nos aspectos sociais, unindo pensamento e sentimento no processo de desenvolvimento, visualizando o ser humano de forma integral. Nas aulas de natação, um novo olhar para a prática pedagógica pautada na aprendizagem social e mediada por elementos culturais tem sido uma preocupação na escolha dos conteúdos e na forma como eles são ensinados. No que tange à prática educacional, nem sempre o brincar se estabelece dentro desses espaços aquáticos, que representam um espaço profícuo para a disseminação da conduta lúdica. O objetivo foi verificar as contribuições e benefícios que a natação pode proporcionar às crianças que começam a praticá-la desde a primeira infância. O método utilizado foi o de observação de aulas, realizada em uma escola de natação. Participaram da pesquisa dois profissionais de Educação Física que ministravam aulas para crianças, duas vezes por semana, com tempo de envolvimento no curso variado e que se dispuseram a tomar parte da investigação. Os dados foram analisados descritivamente, por meio da técnica de análise de conteúdo temático. Consideramos que as escolas de natação privilegiam aspectos motores em detrimento de aspectos afetivos, e sugerimos que a mediação entre professor e alunos nas aulas de natação seja permeada pela afetividade como um fator fundamental para a facilitação na aquisição de habilidades aquáticas.

IMAGEM CORPORAL: ASPECTOS FORMATIVOS E NÍVEL DE SATISFAÇÃO ENTRE JOVENS DE REGENTE FEIJÓ

ENGEL, RODRIGO APARECIDO (Discente de curso de graduação - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

Em 1911 Henry Head foi o primeiro a construir detalhadamente uma teoria a respeito do tema “esquema corporal” que então passou a ser adotado para designar assuntos relacionados às sensações e orientações sentidas pelo corpo, Paul Schilder em seu livro *A Imagem do Corpo* (1994), traçou uma abordagem completa do tema “imagem corporal” conceituando-o como “a figuração de nossos corpos formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (Schilder, 1994 p. 11). Assim Schilder atribui uma ampla dimensão ao termo imagem corporal, associando aspectos neurais, corporais, fisiológicos, sociais e psicoafetivos. Estudos mundiais vêm apontado um crescente e preocupante descontentamento com o próprio corpo em crianças em jovens. Os objetivos são obter dados que permitam uma análise sobre a auto-estima e auto-aceitação de jovens escolares em relação ao seu corpo, averiguar possíveis discrepâncias entre estado nutricional e imagem corporal e observar as implicações biopsicosociais relacionadas à insatisfação com a imagem corporal. através de avaliação do estado nutricional, aferido pela obtenção de medidas antropométricas (peso e altura), a classificação do IMC pela Organização mundial de Saúde OMS em escalas de percentis por faixa etária, já a análise da satisfação corporal será obtida através da aplicação do Body Shape Questionnaire – BSQ (Cooper et al., 1987), um teste de autopreenchimento com 34 perguntas para serem respondidas segundo uma legenda, conforme versão traduzida para o português por Cordás e Castilho (1994). Como resultados parciais podemos dizer que grande parte dos indivíduos apresentam algum nível de insatisfação com o corpo. O pecado migrou da cama para a mesa, não é mais o sexo, é a comida, o corpo hoje é só um objeto de apresentação, para ser olhado, fotografado, não é para ser vivido e aceito. O relacionamento com o corpo é um dos maiores problemas atuais.

RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

ENGEL, RODRIGO APARECIDO 580

ENAEXT 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA INFANTIL: UM DIREITO E UM DEVERENGEL, RODRIGO APARECIDO (Discente de curso de graduação - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP)

Meninos e meninas em idade escolar têm necessidade de se moverem. Esta realidade tão simples bastaria para justificar uma preocupação séria com a educação física escolar, em um sistema educativo que sustenta que a satisfação das necessidades infantis e o desenvolvimento de suas potencialidades estão entre os objetivos prioritários. Segundo Friedmann (1992), brincando, as crianças constroem seu próprio mundo, e a intervenção do professor de educação física possibilita a construção consciente de um repertório motor adequado. A partir dessa perspectiva, foram planejados os relatos aqui publicados, que ocorreram na escola de ensino infantil EMEI Josefa Recanatti Vinha em Regente Feijó. Durante a experiência, pude planejar atividades para a 1ª série Inicial: sala composta por 22 alunos que estavam na faixa entre 06 e 07 anos de idade, de ambos os sexos, objetivando uma melhora do repertório motor e da motricidade fina dos educandos. Focando as atividades a serem realizadas nas valências psicomotoras, outros conceitos importantes foram trabalhados durante todas as aulas, tendo por pressuposto que a sala continha um aluno com deficiência mental/física e outro com necessidade educativa especial por possuir TDAH. Baseamos todas as atividades em temas como inclusão, cooperação, respeito, preconceito e bullying. O primeiro trabalho realizado com os educandos foi uma avaliação diagnóstica, para que pudesse conhecer as dificuldades motoras e cognitivas de cada aluno e, assim, poder trabalhá-las especificamente, possibilitando assim uma evolução não apenas no vocabulário motor dos alunos, mas também uma melhora significativa em atividades corporais realizadas durante o dia-dia dentro da escola. Após o término do período de intervenção, houve relato de melhora significativa na coordenação motora geral das crianças, na motricidade fina e principalmente em noções de esquema corporal. Comparando a avaliação final com a avaliação diagnóstica, os avanços em termos de motricidade fina foram importantes, incluindo o aluno com deficiência mental/física.

RESUMOS DE PROJETOS

ALVES, MARCELO JOSÉ	584
ANZOLIN, CAROLINE CRISTINA.....	584
ASSAD CAVALCANTE, MARGARET	584
BERTOLINO, MAYARA FLUVIA	583
CARNEIRO, EDUARDO NERIS.....	583
CARNEIRO, NELSON HILÁRIO	583
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES.....	583
GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES.....	585
GOMES, MARIANA JANINI	584
JÚNIOR, PEDRO BALARIM.....	584
LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL.....	585
MARANGONI, MARCEL ADILSON.....	584
PACAGNELLI, FRANCIS LOPES	584
PORTO, RENAN MARCONDES.....	585
SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA	583
SILVA FILHO, JOSÉ NUNES DA.....	582
ZAMARO, MATHEUS.....	582

ENAPI 2009UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA**COMUNICAÇÃO
ORAL**

AVALIAÇÃO DE DOIS PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PERFORMANCE DE MULHERES ACIMA DE CINQUENTA ANOS.SILVA FILHO, JOSÉ NUNES DA (Discente de curso de graduação - ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA ALTA PAULISTA - ESEFAP)ZAMARO, MATHEUS (Discente de curso de graduação - ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ALTA PAULISTA - ESEFAP)

O trabalho pretende demonstrar a importância da prática de atividades físicas para pessoas acima de cinquenta anos, em especial os benefícios de duas modalidades de atividade física: "Ginástica Localizada" e "Voleibol Adaptado". Fazer uma análise de duas amostras visando demonstrar qual das atividades apresentará melhores resultados em relação à qualidade de vida dos participantes. O estudo visa conseguir comprovar qual será a atividade física mais eficaz para a faixa etária, porém os métodos de avaliação serão os mesmos nas duas modalidades. O local de estudo será a Estância Turística de Paraguaçu Paulista/SP com a avaliação do voleibol adaptado e a Estância Turística de Tupã/SP com a avaliação da ginástica localizada. Serão analisados também costumes e hábitos diferentes que compõem os dois grupos de estudos. Objetiva-se comparar os benefícios da ginástica localizada e a do voleibol adaptado, avaliando-os no desenvolvimento do: bem-estar; diminuição do índice depressivo; e o aumento na independência nas realizações das capacidades funcionais. A pesquisa inicialmente terá um caráter bibliográfico, obtendo-se base para o estudo em campo, classificado como descritivo, pois, seus dados não sofrerão manipulação das variáveis encontradas, a fim de verificar os benefícios de dois programas de atividade física. Além de uma revisão literária, será desenvolvida uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório-descritiva, envolvendo idosos que praticam Atividades Físicas separados em dois grupos: Ginástica localizada e Voleibol Adaptado. Executará da seguinte forma: Uma pré-avaliação dos grupos, onde serão realizados três questionários em forma de testes com perguntas fechadas com temas em: depressão; capacidade funcional; e bem-estar. Após um trimestre de acompanhamento, será verificado qual das atividades trarão maiores benefícios através de uma reavaliação. Parcialmente, serão verificados que: mulheres acima de cinquenta anos, quando realizam uma prática regular de atividades físicas diferenciadas, e vê-se quando estas atividades são empregadas de forma correta com a função de estimular a interação, recreação, e movimentação para obtenção da melhora da qualidade de vida, por um período equivalente, distribuídos em três vezes por semana, uma hora por aula, poderão apresentar resultados semelhantes na melhora do bem estar, da depressão, e capacidades funcionais dos indivíduos acima de cinquenta anos. Por ir sendo executadas as duas modalidades físicas simultaneamente, discuti-se que ambas incontestavelmente irão apresentar inúmeros benefícios, o que por enquanto, torna-se temporariamente improvável, é quais destas obterão um maior índice de aproveitamento significativo. A pesquisa realizada poderá ser de grande valia para profissionais de Educação Física, sendo que esta, depois de findada, mostrará-os os inúmeros benefícios que a prática de atividade física traz no tratamento e prevenção de tais patologias: Depressão; Incapacidade Funcional e Bem-estar.

ENAPI 2009

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICACOMUNICAÇÃO
ORAL

EFEITOS DE DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO SOBRE AS CAPACIDADES FUNCIONAIS E QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM MAIS DE 50 ANOS

CARNEIRO, EDUARDO NERIS (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

CARNEIRO, NELSON HILÁRIO (Docente - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

BERTOLINO, MAYARA FLUVIA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

SANTOS LEANDRO SILVA, LAYS FERNANDA (Discente de curso de graduação - UNOESTE)

Os idosos são cada vez mais numerosos em nossa sociedade e, entre as conseqüências do envelhecimento, estão condições degenerativas das funções fisiológicas e de órgãos e tecidos como o esquelético e o muscular. Isso predispõe os idosos não apenas a um maior número de doenças, como também diminuição das capacidades funcionais, da independência para as atividades da vida diária, da qualidade de vida e da longevidade. Já há vários estudos comprovando que a prática de exercícios físicos pode, não apenas minimizar as perdas, como também proporcionar ganhos morfológicos e funcionais. Dentre os exercícios estão os localizados praticados em aparelhos de musculação, os quais são muito recomendados. Entretanto, ainda não existe uma definição consensual sobre a necessidade e importância da utilização de sobrecargas para os exercícios praticados por esta população. O objetivo deste estudo será avaliar os efeitos de diferentes tipos de treinamento físico em aparelhos das Academias Terceira Idade, realizados por indivíduos com mais de 50 anos sobre as variáveis antropométricas, da composição corporal, das capacidades funcionais, de saúde, humor e qualidade de vida. Os sujeitos serão 100 voluntários com 50 a 70 anos de ambos os sexos que participam do programa de treinamento nas Academias da Terceira Idade de Presidente Prudente e cidade de Pirapozinho. Serão divididos em 4 grupos: 1) execução de um circuito de 30 minutos nos aparelhos, 2) execução de dois circuitos de 60 minutos nos aparelhos, 3) execução de um circuito de 30 minutos nos aparelhos com sobrecarga e 4) treinamento livre nos aparelhos. Todos serão avaliados no início e final do programa de treinamento de 16 semanas em medidas de peso, estatura, circunferências e testes de capacidades funcionais. O teste de agilidade (AGIL) consiste em percorrer um percurso com seguidas mudanças de direção; de coordenação (COO) em manipular objetos sobre uma mesa no menor tempo possível; de flexibilidade (FLEX) em sentar e alcançar com as mãos sobrepostas o ponto mais distante de uma escala métrica colocada entre as pernas do sujeito; de resistência de força de membros inferiores (REFOR) em levantar e sentar em uma cadeira durante um minuto; de resistência aeróbica geral (RAG) em caminhar em um percurso de 804 m no menor tempo possível; e de equilíbrio (EQUI) em flexionar uma das pernas na altura dos joelhos e tentar manter a posição durante 30 segundos. Responderão a questionários de anamnese, sobre a prática de atividades físicas e sobre saúde e qualidade de vida (Questionário sobre Qualidade de Vida SF-36). Os resultados do início e final do treinamento e entre os grupos serão analisados comparativamente utilizando ANOVA e Teste de Tuckey, adotando-se o nível de significância $p < 0,05$.

ENAPI 2009**COMUNICAÇÃO
ORAL**UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

**INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO AERÓBIO ASSOCIADO COM O RESISTIDO NOS PARÂMETROS
CARDIOVASCULARES, NA QUALIDADE DE VIDA E GANHO DE FORÇA DE INDIVÍDUOS CARDIOPATAS**

MARANGONI, MARCEL ADILSON (Docente - UNOESTE)

ASSAD CAVALCANTE, MARGARET (Docente - UNOESTE)

ALVES, MARCELO JOSÉ (Discente de programa de Pós-Graduação - UNOESTE)

PACAGNELLI, FRANCIS LOPES (Docente - UNOESTE)

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

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

JÚNIOR, PEDRO BALARIM (Docente - UNOESTE)

Programas de reabilitação que associem exercício aeróbio com o resistido tem se demonstrado uma proposta não farmacológica para o tratamento de cardiopatas. Entretanto, o tempo necessário para promover alterações nos parâmetros cardiovasculares e na qualidade de vida nestes pacientes ainda tem sido discutidos. Avaliar as respostas cardiovasculares, a força muscular e identificar se terá melhora na qualidade de vida dos pacientes, após 45 dias de treinamento. Serão avaliados e tratados 11 pacientes cardiopatas, de ambos os sexos, com média de faixa etária de 50 anos. Serão submetidos ao treinamento aeróbio em esteira ou bicicleta, em intensidade moderada (60% da frequência cardíaca de treinamento método Karvonen), por 20 minutos e posteriormente a um treinamento resistido a 40% de 1RM para membros superiores e 60% de 1RM para membros inferiores. Esse treinamento será realizado por um período de 45 dias, 2 vezes semanais, com duração de 1 hora a sessão. E será realizado em uma academia universitária. Esses exercícios serão precedidos e sucedidos por alongamentos. Antes, durante e após o treinamento (procedimento rotineiro) será mensurada a frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e percepção de esforço pela escala modificada de Borg, para acompanhar a estabilidade hemodinâmica e assim proceder o treinamento com segurança. Antes e após o período de treinamento será aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36. Espera-se com esta pesquisa mostrar os efeitos benéficos do treinamento aeróbio associado com resistido em pacientes cardiopatas. .

ENAPI 2009UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA**COMUNICAÇÃO
ORAL**

AVALIAÇÃO DO GASTO ENERGÉTICO AO LONGO DO PERÍODO DE RECUPERAÇÃO APÓS EXERCÍCIO FÍSICO

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

LIMA, MANOEL CARLOS SPIGUEL (Docente - UNOESTE)

GARCIA JUNIOR, JAIR RODRIGUES (Docente - UNOESTE)

O exercício físico provoca aumento do metabolismo e do gasto de energia. Além do gasto aumentado durante o esforço, o consumo de oxigênio continua aumentado no período de recuperação para a compensação do débito de oxigênio que ocorre no início do esforço. O esforço físico provoca a perda da homeostase, ou seja, o desequilíbrio da temperatura, da concentração de íons (sódio, cálcio e potássio, por exemplo) e de substratos (glicose e aminoácidos, por exemplo). Tais desequilíbrios exigem um esforço maior dos sistemas fisiológicos cardiovascular, respiratório, endócrino e outros. No início do exercício, a adaptação dos sistemas fisiológicos não é imediata e, se o exercício for de intensidade elevada, os sistemas não conseguem estabelecer uma condição de estado estável, ou seja, um equilíbrio num nível mais elevado. Dessa forma há acontece o débito de oxigênio, que só poderá ser pago após o final do exercício. Quando terminamos um exercício, nosso gasto energético diminui abruptamente (diminuição rápida) porque cessamos o esforço, no entanto, continua um pouco aumentado em comparação ao de repouso e vai diminuindo lentamente (diminuição lenta e ultra-lenta) por um tempo que pode se prolongar por várias horas. Sabe-se que a magnitude do gasto energético pós-esforço está diretamente relacionada com o tempo e a intensidade do exercício realizado, porém não são encontrados valores do gasto para muitos dos exercícios. O objetivo será avaliar o comportamento do consumo de oxigênio e a magnitude do gasto energético ao longo de um período de duas horas após o exercício de natação praticado por atletas e indivíduos condicionados fisicamente em natação. Serão estudados 15 atletas de natação e 15 indivíduos condicionados fisicamente em natação, todos do sexo masculino com idade entre 16 e 30 anos. No início do treinamento e depois de quatro meses, serão medidos peso, altura, dobras cutâneas e circunferências, calculado o percentual de gordura e a massa magra. O consumo de oxigênio será medido durante 10 minutos imediatamente antes da sessão de treinamento cuja duração é de 60 min e no período de recuperação, ao longo de duas horas, nos tempos: 0, 20, 40, 60, 90 e 120 minutos, sempre com o sujeito sentado. A significância das diferenças entre os dois grupos nos diferentes intervalos será determinada por ANOVA e a correlação entre consumo de oxigênio e a massa magra, pelo coeficiente de correlação linear de Pearson ($p < 0,05$).
