

**CARLOS ALBERTO FIGUEIREDO DA SILVA  
RAPHAEL ALMEIDA SILVA SOARES  
(Organizadores)**

**ANAIS DO III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA E CULTURA DO MOVIMENTO &  
JORNADA INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS  
DA ATIVIDADE FÍSICA**

**EDITORA  
EQUALITAS**

**ANAIS DO III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CULTURA DO  
MOVIMENTO & JORNADA INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DA  
ATIVIDADE FÍSICA**

**ISBN: 978-65-00-60638-6**

**Doi: 10.51995/2675-0333.v6i1e2020048**

**NITERÓI, 2023**



**EQUALITAS**

**CIÊNCIA É A BUSCA PELA IGUALDADE**



**INTERCONTINENTAL JORNAL  
ON PHYSICAL EDUCATION  
ISSN 2675-0333**

**ANAIS DO III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CULTURA DO  
MOVIMENTO & JORNADA INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DA  
ATIVIDADE FÍSICA**

**Organizadores:**

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  
(Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO)

Raphael Almeida Silva Soares  
(Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ)

ISBN: 978-65-00-60638-6

Niterói, 2023

**FICHA CATALOGRÁFICA**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Seminário de Educação Física e Cultura do  
Movimento (3. : 2024 : Rio de Janeiro, RJ)  
Anais do III Seminário de Educação Física e  
Cultura do Movimento & Jornada Internacional de  
Ciências da Atividade Física [livro eletrônico] /  
organização Carlos Alberto Figueiredo da Silva,  
Raphael Almeida Silva Soares. -- Niterói, RJ :  
Ed. dos Autores, 2024.

PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-00-97861-2

1. Atividade física 2. Corpo (Educação física)  
3. Educação física - Congressos I. Silva, Carlos  
Alberto Figueiredo da. II. Soares, Raphael Almeida  
Silva. III. Título.

24-199251

CDD-613.706

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Educação física : Congressos : Promoção da saúde  
613.706

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

## FICHA TÉCNICA

Data: 28 de novembro a 13 de dezembro de 2023

Local: Universidade Salgado de Oliveira – Rua Marechal Deodoro 217, Bloco A, 2º andar, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil - CEP: 24030-060.

E-mail: [pgcaf@nt.universo.edu.br](mailto:pgcaf@nt.universo.edu.br)

### **Comissão Organizadora Geral**

Carlos Alberto Figueiredo da Silva (Universidade Salgado de Oliveira)  
Raphael Almeida Silva Soares (Universidade do Estado do Rio de Janeiro)  
Renata Osborne (Universidade Salgado de Oliveira)  
Roberto Ferreira dos Santos (Universidade Salgado de Oliveira)  
Martha Lenora Copolillo (Universidade Salgado de Oliveira)  
José Eduardo Lattari (Universidade Salgado de Oliveira)  
Walace Monteiro (Universidade Salgado de Oliveira)  
Silvio Marques Neto (Universidade Salgado de Oliveira)  
Roberto Poton (Universidade Salgado de Oliveira)  
Sara Menezes (Universidade Salgado de Oliveira)  
Adalgiza Moreno (Universidade Salgado de Oliveira)  
Thiago Guimarães (Universidade Salgado de Oliveira)

### **Comissão Organizadora da Sessão de Pôsteres**

Kauane Lopes Silva  
Marilia Salete Tavares  
Jose Vanderlin Nascimento Miranda

### **Comissão Organizadora das Conferências**

Analice Antunes da Fonseca  
Roberta Balzana da Silva  
Carlos Felipe Cunha Paula

### **Comissão Organizadoras das Comunicações Orais**

Rosa Souza Da Silva  
Keilla Mara Soares Tavares  
Luana Raquel Souza e Silva  
Francisco Lima D'urso

### **Comissão científica**

José Leonardo Mataruna dos Santos (University of Dubai – UAE)  
Carla Rocha Araújo (Universidade do Pará – Brasil)  
Grit Kirstin Koeltch (Universidad Nacional de Jujuy – Argentina)  
Adriana Martins Correia (Universidade Federal Fluminense – Brasil)

# PROGRAMAÇÃO



## ANAIIS DO III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CULTURA DO MOVIMENTO & JORNADA INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA

### PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA (PPGCAF) UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

DE 28 DE NOVEMBRO A 13 DE DEZEMBRO 2023

Local: Bloco A da Universidade Salgado de Oliveira, Rua Marechal Deodoro 217 – Centro – Niterói

28/11	11-13h - Sessão de pôsteres
29/11	09-10h - Taiwan Müller - mestre pela Universidade do Porto, Portugal (remoto) - Direto de Portugal. "Desenvolvimento Sustentável e Atividade Física" 14-15h - Leandro Lacerda - doutor em história pela Universo, Brasil (presencial). "representatividade negra entre técnicos nos Jogos Olímpicos do Século XXI". 18-20h - Sessão de pôsteres
05/12	10-14h - Apresentações orais (presencial).
13/12	8-9h - Beatriz Mingelli - Doutora em Saúde Pública, pela Universidade Nova de Lisboa Escola Nacional de Saúde Pública. Profª do Instituto Piaget, Silves, Portugal. "Resultados de estudos epidemiológicos de lesões desportivas: uma proposta de parceria para o desenvolvimento de projetos internacionais" (remoto - Direto de Portugal)

<http://www.ppgcaf.universo.edu.br>

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>16</b>
<b>CONFERÊNCIAS.....</b>	<b>17</b>
<b>DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA.....</b>	<b>18</b>
<i>Taiwan Müller.....</i>	
<b>REPRESENTATIVIDADE NEGRA ENTRE TÉCNICOS NOS JOGOS OLÍMPICOS DO SÉCULO XXI .....</b>	<b>19</b>
<i>Leandro Lacerda.....</i>	
<b>RESULTADOS DE ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS DE LESÕES ESPORTIVAS: UMA PROPOSTA DE PARCERIA PARA O DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS INTERNACIONAIS.....</b>	<b>20</b>
<i>Beatriz Mingueli.....</i>	
<b>RESUMOS.....</b>	<b>21</b>
<b>A DANÇA COMO PRÁTICA INCLUSIVA PARA PESSOA IDOSA.....</b>	<b>22</b>
<i>Marília da Silva Haller; Roberta Balzana da Silva; Martha Lenora Queiroz Copolillo.....</i>	
<b>A DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>23</b>
<i>Michelle Chrystini Moura Lopes; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM UMA PERSPECTIVA INCLUSIVA.....</b>	<b>24</b>
<i>Yan Inácio da Silva; Renata Osbone.....</i>	
<b>A EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: CONSIDERAÇÕES E CONTRAPOSIÇÕES DOCENTES.....</b>	<b>25</b>
<i>Luiz Claudio do Nascimento; Renata Osborne.....</i>	
<b>A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>26</b>
<i>Angel Luiza Reis Cardoso; Rosimeire Pires Reis; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO NOS ASPECTOS FÍSICO, SOCIAL E EMOCIONAL.....</b>	<b>27</b>
<i>Frederico Macedo Magni; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS.....</b>	<b>28</b>
<i>Philip Marins Batista; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>29</b>
<i>Thays de Oliveira Coutinho; Higor Andriw Garcia de Azevedo; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>A INFLUÊNCIA DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES.....</b>	<b>30</b>
<i>Marcelo Rocha Conceição Junior; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	

<b>A INSERÇÃO DA DANÇA NO CONTEXTO ESCOLAR.....</b>	<b>31</b>
<i>Iris Domas Souza; Filipe de Aquino Azevedo; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	
<b>A LUDICIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: QUESTÕES GERAIS.....</b>	<b>32</b>
<i>Filipe de Carvalho Rodrigues; Lucas Silva Novaes; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	
<b>A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA....</b>	<b>33</b>
<i>Eduardo Miranda Carvalheira; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA ESPORTIVA E A SOCIALIZAÇÃO: A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ATUAL CONTEXTO ESCOLAR.....</b>	<b>34</b>
<i>Patrick Sales Balbino; Analice Antunes Da Fonseca; Martha Lenora Queiroz Copolillo.....</i>	
<b>A TOXICIDADE DOS ANABOLIZANTES.....</b>	<b>35</b>
<i>Leonardo Rodrigues Leal; Grace Barros de Sá; Desirée Mahet Oliveira; José Eduardo Lattari Rayol Prati; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>AERÓBICO EM JEJUM E SUA EFICIÊNCIA NA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL.....</b>	<b>36</b>
<i>Igor Henrique; Grace Barros de Sá; Caio Henrique de Santana Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>ANÁLISE CINESIOLÓGICA DO MOVIMENTO DE REMADA EM CANOA POLINÉSIA – VA’A.....</b>	<b>37</b>
<i>Bruno Campbell Truci Faro; Thiago Barcellos Côrtes Barbosa; Grace Barros de Sá; Roberta Balzana da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>ANÁLISE DE MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA.....</b>	<b>38</b>
<i>Milena Diniz Lemos; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>ANÁLISE DOS EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS.....</b>	<b>39</b>
<i>Lucas Torres Quintanilha de Souza; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>AS ARTES MARCIAIS COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNOS DE ESPECTRO DO AUTISTA.....</b>	<b>40</b>
<i>Leandro Martins Horta; Grace Barros de Sá; Marília Salete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>ATIVIDADE FÍSICA COMO ALIADA NA LUTA CONTRA A OBESIDADE.....</b>	<b>41</b>
<i>Milena Gumiero; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA FÍSICA: BENEFÍCIOS E LIMITAÇÕES.....</b>	<b>42</b>
<i>Aline dos Santos Lins Duque; Jorge Vitor Fidelis; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>ATIVIDADE FÍSICA NA RECUPERAÇÃO PÓS-COVID-19, ABORDAGENS E BENEFÍCIOS: REVISÃO SISTEMÁTICA</b>	<b>43</b>
<i>Yan Felipe Ferreira; Marília Salete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno</i>	
<b>ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: QUESTÕES PREPONDERANTES.....</b>	<b>44</b>
<i>Leandro Pereira Ramos; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	

<b>ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.....</b>	<b>45</b>
<i>Nikolay Espindola Araújo; Grace Barros de Sá; Rosa Souza da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>ATIVIDADES PSICOMOTORAS ADAPTADAS AO PERÍODO DE PANDEMIA.....</b>	<b>46</b>
<i>Ediel Teixeira da Silva Junior; Mylena De Souza Brites Nunes; Edson Farret da Costa Junior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>ATIVIDADES PSICOMOTORAS REALIZADAS DE MANEIRA REMOTA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>47</b>
<i>Josiana Campos Ferraz; Juliana Pinheiro da Silva Carvalho; Edson Farret da Costa Junior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>ATIVIDADES PSICOMOTORAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>48</b>
<i>Deivid Pereira Queiroz; Kerllon Magalhães Rodrigues; Edson Farret da Costa Junior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>AUSÊNCIA DE ESPORTES DE RAQUETE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E SOLUÇÕES.....</b>	<b>49</b>
<i>Otávio Coelho Kastrup Pereira; Roberto Poton; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	
<b>AValiação DA FORÇA MUSCULAR E INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>50</b>
<i>Kauane Lopes Silva; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>AValiação DO ÍNDICE DE MASSA MUSCULAR E DO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>51</b>
<i>Luana Raquel Sousa de Andrade; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>BEFECÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA: UM ESTUDO PARA IDOSOS.....</b>	<b>52</b>
<i>Antonio Domingos Dos Santos Neto; Pamela Regina Sabino Sanches; Grace Barros de Sá; Marília Salete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>53</b>
<i>Isabela Rodrigues Gomes; Grace Barros de Sá; Analice Antunes da Fonseca; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL....</b>	<b>54</b>
<i>João Marcelo Oliveira do Nascimento; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.....</b>	<b>55</b>
<i>Calvin Amorim Maia; Renata Osborne.....</i>	
<b>BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO COM FOCO NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>56</b>
<i>Patrícia Maria Pereira Nascimento; Grace Barros de Sá; Rosa Souza da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>57</b>
<i>Paulo Rodrigo Guimarães Santos; Grace Barros de Sá; Rosa Souza da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O APERFEIÇOAMENTO DA CAPACIDADE FÍSICA DO IDOSO.....</b>	<b>58</b>
<i>Marya Eduarda Morisco Znidarcic; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	

<b>CAPOEIRA E EDUCAÇÃO FÍSICA: AS REGRAS DO JOGO.....</b>	<b>59</b>
<i>Raphael Almeida Silva Soares; Ana Julia Puglez; Lucas Medeiros de Oliveira; Mylena de Souza Brites Nunes.....</i>	
<b>CAPOEIRA E PSICOMOTRICIDADE: PROPOSTA DE ATIVIDADE.....</b>	<b>60</b>
<i>Ricardo Luiz de Oliveira da Silva; Edson Farret da Costa Junior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>COMPARAÇÃO ENTRE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR EM IDOSOS.....</b>	<b>61</b>
<i>Douglas Pimenta Barbosa de Almeida; Lucas Cardozo da Silva; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>COMPARAÇÃO ENTRE OS MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA RECUPERAÇÃO DE LESÃO LCA.....</b>	<b>62</b>
<i>Luís Matteo Bahia Moraes; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>COMPARAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS DE FORÇA E PLIOMETRIA NO SALTO VERTICAL EM JOGADORES DE VOLEIBOL.....</b>	<b>63</b>
<i>Beatriz Barcelos Gomes; Marília Salette Tavares; Adalgiza Mafra Moreno.....</i>	
<b>COORDENAÇÃO MOTORA NO CONTEXTO ESCOLAR.....</b>	<b>64</b>
<i>Lucas Paiva Nogueira Baptista Soares; Filipe de Aquino Azevedo; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	
<b>CORPOREIDADES E INFÂNCIAS: DIÁLOGOS POSSÍVEIS ENTRE O TRABALHO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL E OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE NITERÓI.....</b>	<b>65</b>
<i>Roberta Balzana da Silva; <u>Martha Lenora Queiroz Copolillo.....</u></i>	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INTEGRAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE PÚBLICA.....</b>	<b>66</b>
<i>Roberta Sodré Viana Nunes; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O CONTEÚDO DANÇAS: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR.....</b>	<b>67</b>
<i>Thaíza Fonseca Lima Miranda; Ana Julia Puglez; Mylena de Souza Brites Nunes; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE.....</b>	<b>68</b>
<i>Lucas Candido De Souza; Roberto Borges Campos; Grace Barros de Sá; Rosa Souza da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL EM ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS.....</b>	<b>69</b>
<i>Adriano Aguiar Moreira; Maurício da Cruz Campos Santos; Geanny Zanirate Flôr; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	
<b>EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO BALLET</b>	<b>70</b>
<i>Larissa Vidal de Azevedo; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto</i>	
<b>EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ANSIEDADE E DEPRESSÃO.....</b>	<b>71</b>
<i>Emanuelly Christina Lima de Medeiros; Fillipe Lobo Da Costa; Desirée Mahet Oliveira; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM MULHERES NA MENOPAUSA.....</b>	<b>72</b>
<i>Marcos Horta Santiago e Silva; Kauane Lopes Silva; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	

<b>EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>73</b>
<i>Guilherme Campos Cabral; Ramdel Caldas Ferreira da Silva; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	
<b>EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NO GANHO DE VELOCIDADE EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL.....</b>	<b>74</b>
<i>Yan Pereira da Mata Almeida; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES NA MENOPAUSA.....</b>	<b>75</b>
<i>Patrick Da Silva Santos; Kauane Lopes Silva; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>EXERCÍCIOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE DE PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>76</b>
<i>Natan da Rocha Neves; Kauane Lopes Silva; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>FATORES RELACIONADOS À ADEÇÃO E PERMANÊNCIA NO EXERCÍCIO FÍSICO.....</b>	<b>77</b>
<i>Gabriel Menezes Lessa Carli; Renan José Da Silva; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>GERENCIAMENTO DE ACADEMIAS FITNESS.....</b>	<b>78</b>
<i>Maloni Lima Rocha; Grace Barros de Sá; Carlos Felipe Cunha Paula; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS E LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO: ESTUDO DE REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>79</b>
<i>Angélica da Silva Pina; Luciana da Silva Borges; Grace Barros de Sá; André Luiz Gomes dos Santos; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÕES DE DOENÇAS OCUPACIONAIS E LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO: UM ESTUDO DE REVISÃO.....</b>	<b>80</b>
<i>Kelly Gonçalves; Grace Barros de Sá; Luana Raquel Souza e Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>GINÁSTICA RÍTMICA: UM OLHAR PARA O DESENVOLVIMENTO E PRÁTICA DESTA MODALIDADE JUNTO AO PÚBLICO MASCULINO.....</b>	<b>81</b>
<i>Anna Luíza Ferreira Burnier Perez; <u>Martha Lenora Queiroz Copolillo.....</u></i>	
<b>IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO ÂMBITO ESCOLAR.....</b>	<b>82</b>
<i>Wagner Castorino Batista; Roberto Poton MartinS.....</i>	
<b>IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA.....</b>	<b>83</b>
<i>Larissa de Souza Machado; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>INCLUSÃO: ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA E TENDÊNCIAS ATUAIS.....</b>	<b>84</b>
<i>Débora Terleski dos Santos; Lohana Moreira Rolemberg; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA HIPERTENSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>85</b>
<i>Guilherme da Conceição Brotto; Gustavo de Souza De Jesus; Marília Saete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA.....</b>	<b>86</b>
<i>Juliana Cristina Soares De Andrade; Malu Villalon Novaes De Oliveira; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	

<b>INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE NA DANÇA: ASPECTOS FÍSICOS PARA MELHOR DESENVOLVURA E MOBILIDADE.....</b>	<b>87</b>
<i>Iris Domas Souza; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO EM PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.....</b>	<b>88</b>
<i>Thales da Costa Amaral; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ROTINA DE CRIANÇAS OBESAS NA ESCOLA.....</b>	<b>89</b>
<i>Francisco Alex Azevedo De Sousa; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL.....</b>	<b>90</b>
<i>Caio Siqueira Tavares Brum; Marília Salete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno.....</i>	
<b>INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR EM CRIANÇAS.....</b>	<b>91</b>
<i>Vitória Valle de Carvalho; Taianda Machado de Amorim; Silvio Rodrigues Marques Neto.....</i>	
<b>INFLUÊNCIAS INTERNAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL.....</b>	<b>92</b>
<i>Eyshila Tâmara de Andrade Gomes; Raphaela da Silva Rodrigues; Grace Barros de Sá; Rosa Souza da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>INSERÇÃO DA “ALTINHA” NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>93</b>
<i>Gustavo Oliveira Dos Santos; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>LUTAS, ARTES MARCIAIS, ESPORTES DE COMBATE E A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>94</b>
<i>Mylena de Souza Brites Nunes; Ana Julia Puglez; Lucas Medeiros de Oliveira; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>METODOLOGIA E LIMITES PARA O ENSINO DO FUTEBOL PARA CRIANÇAS.....</b>	<b>95</b>
<i>Matheus de Andrade Custódio; Renata Osborne.....</i>	
<b>MOBILIDADE E ESTABILIDADE NA PREVENÇÃO DE LESÃO.....</b>	<b>96</b>
<i>Mayla Carine Ribeiro Santos; Grace Barros de Sá; Roberta Balzana da Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>MODALIDADES DE AULAS COLETIVAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL DA MULHER.....</b>	<b>97</b>
<i>Bárbara Neves de Freitas; Carine de Almeida Perché; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D’Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>MOTIVAÇÃO PSICOLÓGICA NOS JOGADORES DE FUTEBOL.....</b>	<b>98</b>
<i>Allan Pablo Dos Santos Rosa; Renata Osborne.....</i>	
<b>O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E A RELAÇÃO COM O DESEMPENHO FÍSICO.....</b>	<b>99</b>
<i>Matheus Fernandes de Pessanha; Grace Barros de Sá; Luana Raquel Souza e Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE DO TRATAMENTO DE PACIENTES COM ARTRITE REUMATOIDE: REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>100</b>
<i>Gilcélcio Gomes da Silva; Grace Barros de Sá; Caio Henrique de Santana Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM PESSOAS COM TRANSTORNO DE PÂNICO.....</b>	<b>101</b>
<i>Diego Rangel; Lucas Santos; Marília Salete Tavares; Adalgiza Mafra Moreno.....</i>	

<b>O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.....</b>	<b>102</b>
<i>Marcos Alexandre Moreira Carvalho; Grace Barros de Sá; Geanny Zanirate Flôr; José Eduardo Lattari Rayol Prati; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>O MOVIMENTO NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA.....</b>	<b>103</b>
<i>Luiz Ricardo Ribeiro Manhães; Leandro Gomes Covre; Grace Barros de Sá; Caio Henrique de Santana Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>O SURFE COMO ESPORTE REPRESENTANTE NA REALIZAÇÃO DAS METAS DA AGENDA 2030 E DA DÉCADA DOS OCEANOS.....</b>	<b>104</b>
<i>Leticia Rosa; Renata Osborne.....</i>	
<b>OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DO COVID-19.....</b>	<b>105</b>
<i>Yan Inácio da Silva; Renata Osbone.....</i>	
<b>OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES E IDOSOS AFETADOS PELA DEPRESSÃO.....</b>	<b>106</b>
<i>Marcos Felipe Fernandes Pereira; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE E A PREVENÇÃO E TRATO DE SARCOPENIA.....</b>	<b>107</b>
<i>Maira de Oliveira Caetano; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>PAPEL E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL NO AMBIENTE ESCOLAR NA ABORDAGEM DE PROBLEMAS DE SAÚDE CONTEMPORÂNEOS...</b>	<b>108</b>
<i>Rodrigo Leite Rittmeyer; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>PAPEL E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INCLUSÃO SOCIAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.....</b>	<b>109</b>
<i>Luca Tostes Pimentel; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>PLIOMETRIA NO TREINAMENTO DE POTÊNCIA COMO MÉTODO NO PREPARO FÍSICO PARA JOGADORES DE FUTEBOL.....</b>	<b>110</b>
<i>Wesley Martins Felicio; Grace Barros de Sá; Luana Raquel Souza e Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>PREPARAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA PARA PRÉ-TEMPORADA DE ATLETAS DE FUTEBOL.....</b>	<b>111</b>
<i>Diogo Matheus de Sousa Barboza; Renata Osborne.....</i>	
<b>PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CATEGORIAS DE BASE.....</b>	<b>112</b>
<i>Diego Siqueira da Silva; Jose Vanderlin Nascimento Miranda; Carlos Alberto Figueiredo da Silva.....</i>	
<b>PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ADOLESCENTES NO FUTEBOL: FORÇA E RESISTÊNCIA AERÓBICA.....</b>	<b>113</b>
<i>Victor Hugo Costa Ribeiro; Ithalo de Oliveira Bastos Lima; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	
<b>PROJETO AFRICANIDADE - SANKOFA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>114</b>
<i>Isabella Vieira de Souza Amara; Élica Amaral; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>PROPOSTA DE EDUCAÇÃO PSICOMOTORA PARA ADULTOS E IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>115</b>
<i>Tania Regina Moreira da Silva; Mylena de Souza Brites Nunes; Ana Julia Puglez; Lucas; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	

<b>PSICOMOTRICIDADE NA ESCOLA.....</b>	<b>116</b>
<i>Sophia Alves Soares; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>PSICOMOTRICIDADE NA PRIMEIRA INFÂNCIA NO ÂMBITO ESCOLAR.....</b>	<b>117</b>
<i>Jonathan Gomes Ferreira; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>RECOMENDAÇÕES PARA OTIMIZAÇÃO DA HIPERTROFIA DO TRÍCEPS BRAQUIAL ATRAVÉS DO TREINO DE RESISTÊNCIA: BREVE REVISÃO.....</b>	<b>118</b>
<i>Daniel Etchecoin de Medeiros; Grace Barros de Sá; Ana Camilla das Neves Borges; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>RECREAÇÃO ESCOLAR: O BRINCAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL.....</b>	<b>119</b>
<i>Flávia Bento Libânio; Rosa Souza da Silva; Roberto Ferreira dos Santos.....</i>	
<b>RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE AERÓBICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS.....</b>	<b>120</b>
<i>Elen Alves de Moura Oliveira; Kauane Lopes Silva; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>RETRATO DE UM PROJETO SOCIOCULTURAL E ESPORTIVO: REDE DO BEM.....</b>	<b>121</b>
<i>Jussara de Souza Soares; Renata Osborne.....</i>	
<b>REVISÃO SOBRE AS PRINCIPAIS METODOLOGIAS DE TREINAMENTO APLICADOS EM LUTAS.....</b>	<b>122</b>
<i>Arthur William dos Santos Soares; Filipe de Aquino Azevedo; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	
<b>SÍNDROME DO OVERTRAINING E SUA CORRELAÇÃO COM O TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM PRATICANTES DE CROSSFIT.....</b>	<b>123</b>
<i>Gracielle Dos Santos Carneiro Curcio; Zenilda Sabino Da Silva; Grace Barros de Sá; Francisco Lima D'Urso; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>SUBJETIVIDADES DA PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>124</b>
<i>Hemilly Mendonça Fernandes; Melissa da Silva Siqueira Souza; Raphael Almeida Silva Soares; Edson Farret da Costa Júnior.....</i>	
<b>SUSTENTABILIDADE E MEIO AMBIENTE: PROPOSTAS DE ATIVIDADE PSICOMOTORA.....</b>	<b>125</b>
<i>Kaio Felipe Tavares Santos; Edson Farret da Costa Junior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	
<b>TRANSFORMAÇÕES FISIOLÓGICAS COM O AVANÇAR DA IDADE: IMPLICAÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA A MANUTENÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO.....</b>	<b>126</b>
<i>Pedro Diovani Gomes Silva; Grace Barros de Sá; Geanny Zanirate Flôr; José Eduardo Lattari Rayol Prati; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>TRANSTORNO DE ANSIEDADE: COMO O AMBIENTE ESCOLAR E AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONTRIBUEM PARA O COMBATE?.....</b>	<b>127</b>
<i>Nathália Araujo Ribeiro Morse Fernandes; Roberto Poton Martins.....</i>	
<b>TREINAMENTO DE RESISTIDO PARA PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>128</b>
<i>Bruno Estevo Prado; Luana Raquel Sousa de Andrade; Sara Lucia Silveira de Menezes.....</i>	
<b>TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE APLICADO AO DESEMPENHO FÍSICO.....</b>	<b>129</b>
<i>Fábio Peixoto de Mendonça Filho; Filipe de Aquino Azevedo; Wallace David Monteiro; José Eduardo Lattari Rayol Prati.....</i>	

<b>UM DUALISMO HORMONAL, A TESTOSTERONA E O CORTISOL E SEUS NÍVES NO TREINAMENTO RESISTIDO.....</b>	<b>130</b>
<i>Wagner Ramos De Brito; Grace Barros de Sá; Luana Raquel Souza e Silva; Thiago Teixeira Guimarães.....</i>	
<b>UM DIA DE BRINCADEIRAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO BRINCAR MIX.....</b>	<b>131</b>
<i>Leandro Santos Sousa; Edson Farret da Costa Júnior; Raphael Almeida Silva Soares.....</i>	

## APRESENTAÇÃO

O Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Olivera, Compus Niterói organiza o III Seminário de Educação Física e Cultura do Movimento & Jornada Internacional de Ciências da Atividade Física de 28 de novembro a 13 de dezembro de 2023. O seminário contou com a participação de alunos e professores da Universo dos cursos de Graduação em Educação Física, Especialização em Psicomotricidade e Educação Escolar e Mestrado em Ciências da Atividade Física. Além disso, professores renomados com ampla experiência em suas áreas de atuação foram convidados para compor o painel de conferências internacionais. Com isso, o referido evento manteve a tradição de abrangência nacional e internacional, contribuindo para as discussões e produção científica nas áreas: educação, educação física, sociologia, antropologia, medicina esportiva, psicologia, história, psicomotricidade, saúde pública, saúde coletiva e demais áreas que estão relacionadas de forma direta ou indireta com as ciências do movimento humano.

A justificativa para realização de um evento com tamanha magnitude está sustentada pela literatura atual que trata de temas emergentes e de alta relevância que estão contemplados nos resumos que foram apresentados em formato de pôster e comunicação oral, assim como no painel de conferências internacionais. As áreas temáticas desenvolvidas em comum acordo com os temas atuais identificadas no presente evento foram: atividade física e controle da saúde; esporte, meio ambiente e sustentabilidade; exercício físico e tratamento de doenças crônicas; a relação entre nível habitual de atividade física e efeito protetivo contra doenças de diferentes ordens; aspectos metodológicos para prescrição do exercício; fisiopatologia e exercício físico; atividade física e envelhecimento saudável; cultura, lazer e políticas públicas; educação física, psicomotricidade e desenvolvimento humano; práticas esportivas e desenvolvimento humano; relações étnico-raciais e educação física; atividade física, inclusão e exclusão social; cultura corporal de movimento e direito à educação; e, interseccionalidade, política e educação física.

O objetivo do seminário e encontro internacional aqui descritos está alinhado e congruente com os princípios que regem as instituições de ensino superior, dentre as quais a Universo possui tradição de excelência no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, que aqui foram vivenciadas por meio do intercâmbio e do espaço comum e seguro para troca de experiências entre estudantes, professores e pesquisadores nacionais e internacionais. Desta forma, assegurando e fortalecendo o movimento de professores e pesquisadores que atuam nas ciências da atividade física e movimento humano em escala intercontinental.

No que se refere aos anais do evento aqui publicados em forma de livro, começaremos apresentando a capa da presente obra literária. Está, traz uma composição de imagem representada por um mix de práticas corporais que compõem a cultura corporal de movimento em sua amplitude. Pode-se observar elementos como atividades rítmicas e expressivas, danças, ginásticas, esportes, lutas, jogos e brincadeiras que foram aqui discutidos com o devido respeito e rigor/tratamento científico em ensaios, revisões, relatos de experiência e pesquisas experimentais. Estes, oriundos de Trabalhos de Conclusão de Curso de graduação e Pós-graduação Lato Sensu, assim como dissertações de Mestrado, Teses de doutorado e relatórios de estágio Pós-doutoral, estão divididos em duas seções. A 1ª, diz respeito as conferências internacionais e a apresentação dos convidados que compuseram o painel. A 2ª, os resumos que foram apresentados no formato de pôster e comunicação oral.

Esperamos que o conjunto de pesquisas dispostas nos Anais do referido evento possam somar forças para o movimento de valorização da ciência, impactando assim de forma positiva não somente a comunidade científica, tão pouco que as discussões beneficiem apenas os cidadãos brasileiros, mas que assim como o nome do evento, que as temáticas relacionadas à atividade física possam alcançar uma repercussão internacional. Trazendo a luz e contribuindo para resolução de inúmeras mazelas sociais.

Raphael Almeida Silva Soares  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva  
(Organizadores)

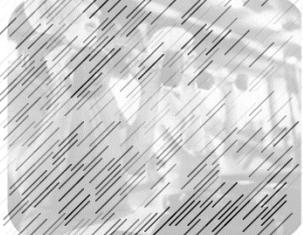
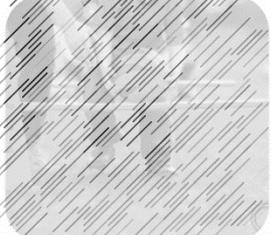
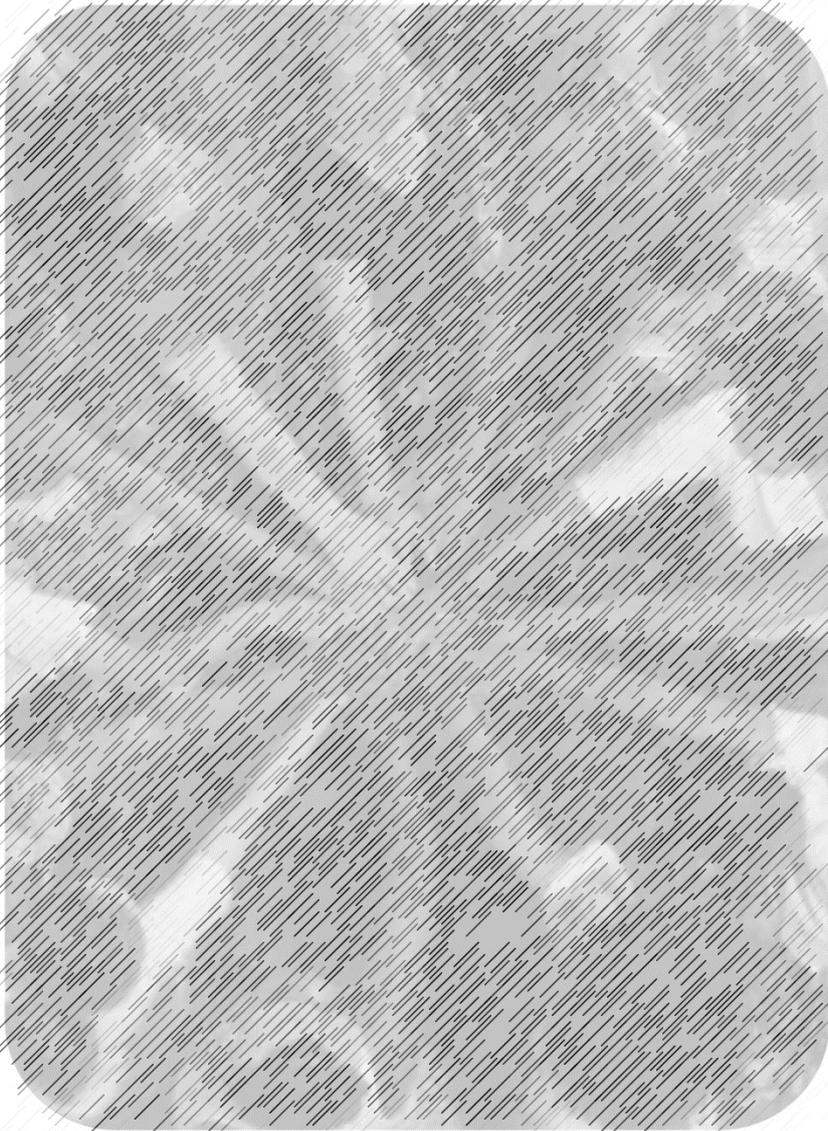
## **AGRADECIMENTOS**

Deixamos aqui registrado o nosso mais sincero agradecimento a todos aqueles que de forma direta e indireta contribuíram para a realização do III Seminário de Educação Física e Cultura do Movimento & Jornada Internacional de Ciências da Atividade Física. Agradecemos também a editora Equalitas e o Jornal Intercontinental de Educação Física (IJPE) por apoiar todo o processo literário e de publicação dos Anais. A comissão organizadora, aos pesquisadores e professores convidados, aos da casa, estudantes e funcionários, recebam o nosso agradecimento especial e carreguem a certeza da contribuição de vocês para a ciência. Contribuição esta que se encontra aqui materializada em forma de livro.

Muito Obrigado!



## CONFERÊNCIAS



## DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Taivan Steckling Muller 

Mestrado em Gestão Desportiva pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - FADEUP. Título da dissertação: Análise da estrutura organizacional e do modelo de negócio de organizações em rede: o caso da AIGD-Aliança Intercontinental de Gestão Desportiva. Ano de Obtenção: 2013. Possui Especialização Lato Sensu em Gestão Desportiva pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP. Título do trabalho de conclusão de curso: Análise da estrutura organizacional e do modelo de negócio de organizações em rede: o caso da AIGD-Aliança Intercontinental de Gestão Desportiva. Ano de Obtenção: 2012. Cursou Graduação em Educação Física, pela Universidade da Região de Joinville. Título do trabalho de conclusão de curso: Análise do perfil de liderança real de treinadores de futsal de Joinville. Ano de Obtenção: 201.

Na carreira profissional, atualmente atua como servidor público, da Prefeitura Municipal de Lagoa Santa, LS, Brasil, ocupando o cargo de Gerente do Setor de Lazer. Ampla experiência como gestor desportivo, atuando também como auxiliar técnico e preparador físico do Joinville Esporte Clube, JEC, Brasil e no olégio Bom Jesus, CBJ, Brasil, na modalidade Futsal.

Canal do YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCABdagkGqqXeK1pIVT5zxmA>

Perfil no LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/taivan-steckling-muller-1a495775?originalSubdomain=pt>

## REPRESENTATIVIDADE NEGRA ENTRE TÉCNICOS NOS JOGOS OLÍMPICOS DO SÉCULO XXI

Leandro Ribeiro de Lacerda  

Pós-Doutorando em Ciências da Atividade Física pela Universidade Salgado de Oliveira, com pesquisa sobre relações étnico-raciais, étnico-sociais e de gênero no esporte brasileiro. O título do projeto é "Ouro, prata, bronze e preto: a falta de representatividade negra entre técnicos de modalidades coletivas na delegação brasileira nos Jogos Olímpicos". Doutor em História pela Universidade Salgado de Oliveira. Mestre em Administração pelo Ibmec/RJ, com ênfase em gestão da inovação e controle de qualidade. Especialista em Educação Superior, com pós-graduação pela Universidade Candido Mendes. Pela Escola Nacional de Educação Pública (ENAP-DF), possui os seguintes certificados: Design Instrucional, Gestor de Educação Executiva, Estratégia de Metodologias Ativas, Gestor para Transformação Digital, Liderança e Gestão de Equipes, Design Thinking Aplicado à Educação, Desenho Instrucional para Soluções de Capacitações Profissionais, Ambientes Digitais de Aprendizagem, Aprendizagem Organizacional, Trilhas de Aprendizagem e Design de Serviços Públicos Digitais. Formado em Comunicação Social (habilitação em Jornalismo), pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Membro dos seguintes comitês de pesquisa do CNPq: NIPPGCAF - Núcleo de Internacionalização do Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física; História Militar, Política e Fronteiras e Gestão, Esporte, Cultura e Lazer - GPGEL. Membro da diretoria de comunicação e divulgação científica da Rede Internacional Hermes, que congrega pesquisadores de fronteiras, integração e conflitos militares. Membro da Comissão de Avaliação do MEC para Instituições de Ensino Superior. Conteudista do Ministério da Educação para elaboração de questões do Enade nos cursos de Jornalismo, Publicidade e Design.

Coordenador Operacional Acadêmico, Coordenador da Pós-graduação em Gestão de Conteúdo em Jornalismo Esportivo e Coordenador do Núcleo de Educação a Distância das Faculdades Integradas Hélio Alonso (FACHA). Docente da Universidade Católica de Petrópolis, no curso de Comunicação Social, habilitação em Publicidade e Propaganda. Docente da Universidade Castelo Branco nos cursos de Jornalismo e Publicidade. Responsável pelo projeto de implantação da Rádio Ibmec, em parceria com a rádio CBN. Pesquisador da Fundação José Bonifácio, sob orientação da professora doutora Yvonne Maggie Leers Costa Ribeiro com trabalho na área de associativismo e educação nos Pré-Vestibulares Alternativos. Como jornalista do Sistema Globo de Rádio, atuou na editoria de esportes por 15 anos, tendo participado de coberturas dos principais eventos esportivos nacionais e internacionais, com destaque para quatro Copas do Mundo (2002, 2006, 2010, 2014), quatro Jogos Olímpicos (2004, 2008, 2012, 2016), duas Paralimpíadas (2004 e 2016), dois Jogos Panamericanos (2003 e 2007), Jogos Mundiais Indígenas (2015), Jogos Mundiais Militares (2011), finais de Libertadores da América, Campeonato Brasileiro, e mundiais de esportes olímpicos. Também como jornalista venceu, em 2011, o prestigiado prêmio Abdias Nascimento na categoria rádio, ao lado do repórter Eduardo Compan, com reportagem que mostrada o preconceito cronometrado.

## RESULTADOS DE ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS DE LESÕES ESPORTIVAS: UMA PROPOSTA DE PARCERIA PARA O DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS INTERNACIONAIS

Beatriz Minghelli  

Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde Jean Piaget/Algarve, Instituto Piaget dos cursos de licenciatura em Fisioterapia e Enfermagem, desde 2006. Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Jean Piaget/Algarve, Instituto Piaget. Membro da Investigação em Educação e Intervenção Comunitária (RECI) – Instituto Piaget.

Pós-doutoramento em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade NOVA de Lisboa, Portugal. Doutoramento em Saúde Pública, especialidade Epidemiologia, pela Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade NOVA de Lisboa, Portugal. Mestrado em Fisioterapia pela Faculdade de Cinética Humana, Universidade de Lisboa, Portugal, Fisioterapeuta pela Faculdade de Educação Helena Antipoff - Rio de Janeiro, Brasil.

No que diz respeito à investigação, tem cerca de 50 publicações em revistas nacionais e internacionais e diversas participações em eventos científicos nacionais e internacionais através de trabalhos em forma de poster e apresentações orais.

Revisor de artigos científicos para diversas revistas (Journal of Public Health, BMC Musculoskeletal Disorders, International Journal of General Medicine, ClinicoEconomics and Outcomes Research, Journal of Spine & Neurosurgery, Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, Archives of Physiotherapy, Journal of Pain Research).

Membro do Conselho Editorial do WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation, Journal Austin Spine, EC Orthopaedics Journal, Research and Reviews e Research & Investigations in Sports Medicine (RISM). Membro do Conselho Revisor do International Journal of Environmental Research and Public Health.

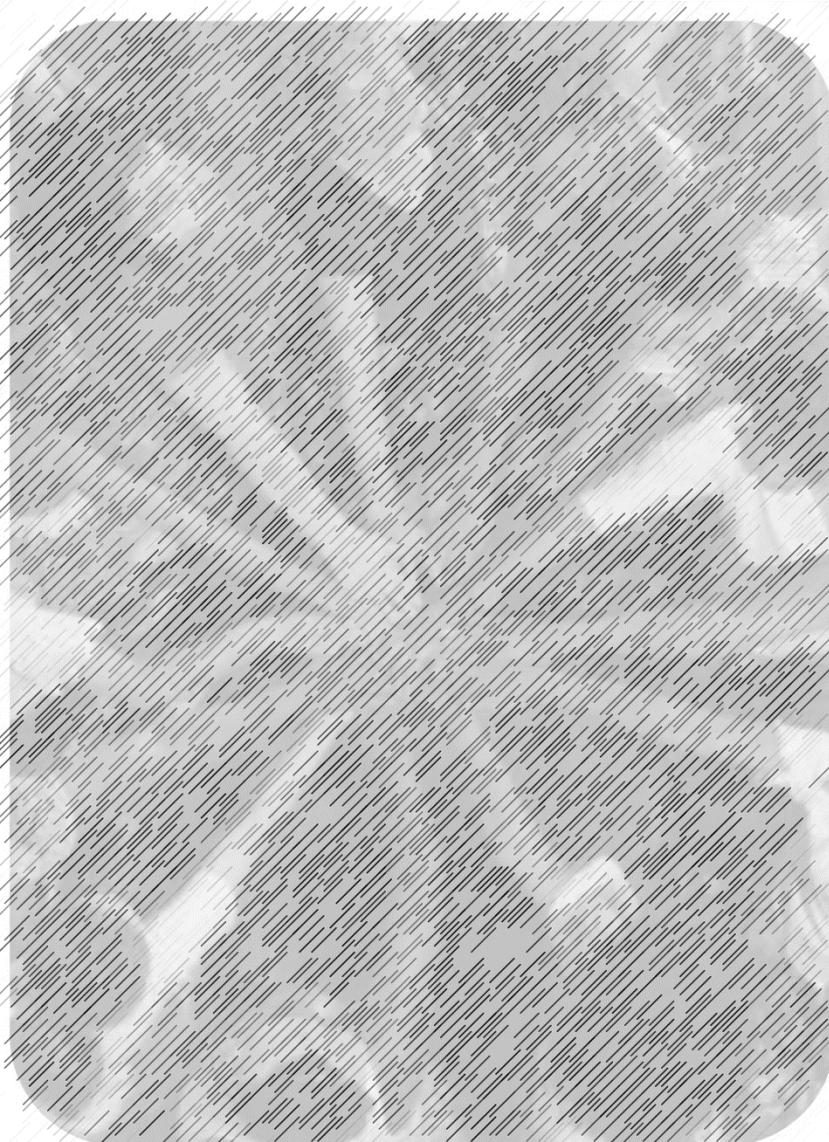
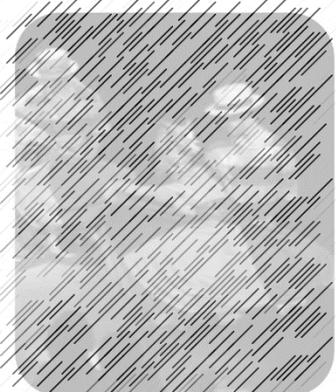
A maioria das investigações está relacionada a estudos epidemiológicos, incluindo obesidade, lombalgia, cervicalgia, escoliose, alterações posturais, lesões em diferentes modalidades esportivas (futebol, surf, ciclismo, artes marciais).

Assista uma breve inserção da Beatriz em:

<https://www.youtube.com/watch?v=L4GTWvv9MCo&feature=youtu.be>



# RESUMOS



## A DANÇA COMO PRÁTICA INCLUSIVA PARA PESSOA IDOSA

Marília da Silva Haller<sup>1</sup>

Roberta Balzana da Silva <sup>2</sup>

Martha Lenora Queiroz Copolillo  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Observa-se que, nos tempos atuais, um grupo social vem se destacando – a terceira idade. Em razão das restrições inerentes aos idosos, tem-se a necessidade de aperfeiçoar a ação de envelhecimento, fazendo da vida do idoso algo mais simples e prazeroso. Portanto, este estudo teve por objetivo apresentar os benefícios da dança para a inclusão na terceira idade. O tema se mostra relevante pelo fato de se enxergar a dança como uma boa indicação para a terceira idade, estimulando o cérebro e corpo. Torna-se importante mostrar para a sociedade que, em grande parte, a dança trabalha elementos tais como: desenvolvimento motor, capacidade física, lateralidade, equilíbrio, dentre outros. Para tanto, a metodologia aplicada para o desenvolvimento do presente estudo foi a revisão narrativa. A pesquisa feita teve um aspecto de exploratória-descritiva, tendo um caráter qualitativo. Concluiu-se que a dança colabora de maneira expressiva para a qualidade de vida, beneficiando a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimulando à circulação do sangue, aperfeiçoando a capacidade respiratória e promovendo a queima de calorias.

**Palavras-chave:** Expressão corporal. Envelhecimento. Socialização.

### Referências

- Barr, S. (2013). Learning to learn: A hidden dimension within community dance practice. *Journal of Dance Education*, 13(4), 115-121.
- Cartee, G. D., Hepple, R. T., Bamman, M. M., & Zierath, J. R. (2016). Exercise promotes healthy aging of skeletal muscle. *Cell metabolism*, 23(6), 1034-1047.
- Cheesman, S. (2014). Dance and Disability: Embracing difference, tensions and complexities. *Dance Research Aotearoa*, 2, 20-30.
- Chong, T. W., Doyle, C. J., Cyarto, E. V., Cox, K. L., Ellis, K. A., Ames, D., ... & AIBL Research Group. (2014). Physical activity program preferences and perspectives of older adults with and without cognitive impairment. *Asia-Pacific Psychiatry*, 6(2), 179-190.
- Dantas, M. (2004). Perspectivas sobre a construção de corpos dançantes. *Anais do 18º Seminário Nacional de Arte e Educação*. Montenegro: Ed. da FUNDARTE, 65-71.
- Engelhardt, M. (2009). *Dancing Out of Line: Ballrooms, Ballets, and Mobility in Victorian Fiction and Culture*. Ohio University Press.
- Fitzgerald, M. (2017). Community to classroom: Reflections on community-centered pedagogy in contemporary modern dance technique. *Journal of Dance Education*, 17(1), 1-7.

## A DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Michelle Chrystini Moura Lopes<sup>1</sup>  
Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A educação física já passou por várias mudanças significativa no decorrer dos anos, com as críticas e reivindicações, a escola foi modificada e conseqüentemente passou a receber mais alunos tornando-se um ambiente mais heterogêneo. A dança faz parte do tecido histórico da humanidade, sendo construída a partir da mistura e diversidade, cultos e crenças. Nesse sentido, a dança tornou-se uma expressão cultural que combina: movimento físico, ritmo, expressão e emoções múltiplas. Neste trabalho será apresentado o papel da dança na educação física e como a utilização da mesma, pode ser tão benéfica, principalmente aos alunos. A dança como expressão cultural tem história, sensibilidade e significado do povo que ela reproduz, sendo uma forma de linguagem, um modo de expressão que interage com o mundo. Partindo do entendimento e manifestação social da dança como uma das mais importantes formas de expressão humana, é importante ressaltar que ela enriquece a vida de quem a pratica. (Matos, Verde; Corrêa, 2019). Após algumas políticas de ações afirmativas, que tornaram obrigatório o ensino da cultura negra nas escolas, a dança passou a ser instrumento de mediação educacional em algumas disciplinas, como Artes e Educação Física, evidenciando o caráter transdisciplinar da dança, em função da sua dimensão enquanto conteúdo.

**Palavra-chave:** Danças populares. Educação física. Escola.

### Referências

- Andrade, M. M. D. D. (2010). Introdução à metodologia do trabalho científico. In *Introdução à metodologia do trabalho científico* (pp. 158-158).
- Coletivo de autores. (1992). Metodologia do ensino da educação física. *São Paulo: Cortez*.
- Da Cruz, E. D., & da Silva Coffani, M. C. R. (2015). Dificuldades e desafios para o ensino de dança, nas aulas de Educação Física, no ensino fundamental II. *Kinesis*, 33(1).
- Cuche, D. (2002). As noções de cultura nas ciências sociais. *São Paulo: Edusc*.
- Fahlbusch, H. (1990). Dança moderna e contemporânea. *Rio de Janeiro: Sprint*.
- Falsarella, A. P., & Amorim, D. B. (2008). A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. *Conexões*, 6, 306-317.
- Fornel, A. J., Fernandes, A., Caron, C., Silva, E., Moreira, M., Santos, R., & Moreira, V. (2006). Atividades rítmicas desenvolvidas nas escolas da rede pública e particular dos municípios de Ji-Paraná e Ouro Preto do Oeste (RO). *Ciência & Consciência*, 1.
- Galhardo, P. J. S. (2000). Educação Física: contribuições à formação profissional. *Ujuí: Unijuí*.

## A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM UMA PERSPECTIVA INCLUSIVA

Yan Inácio da Silva  <sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Este trabalho tem por objetivo analisar como a literatura aborda em livros e artigos de periódicos a Educação Física escolar, o corpo, a exclusão/inclusão e a afetividade. A Educação Física tornou-se motivo de discussões pelo prisma das ciências humanas transcendendo um olhar de domesticação do corpo biológico, é levantada a percepção do corpo sujeito, que sente, expressa e age, tornando única a presença do indivíduo no mundo. A disciplina busca atender os critérios da lei de diretrizes e bases da educação que é a formação cidadã e a participação efetiva de todos no processo de formação proporcionado pela Educação Física. A inclusão é a garantia na participação social, e, sendo a Educação Física este espaço, deve oportunizar práticas que acolham a todos entendendo as relações de exclusão/inclusão, mostrando-se necessário um olhar positivo sobre a afetividade relacionada a exclusão/inclusão.

**Palavras-chave:** Cidadania. Educação. Participação.

### Referências

- Borges, K. M., da Silva, A. C., Nunes, M. D. S. B., & Soares, R. A. S. (2023). Ganho de potência dos membros inferiores com o treinamento de kettlebell: um relato de experiência. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(1), 1-6.
- Aquino, J. G. (org). (2005). *Erro e fracasso na escola: alternativas teóricas e metodológicas*. São Paulo: Summus.
- Brasil, Ministério Da Cidadania. *Atuação do ministério da cidadania no esporte educacional: desafios e perspectivas*. Brasília: MDS. (2020).
- Brasil. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). (2017). *Educação é a Base*. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.
- Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. (1997). *Parâmetros Curriculares Nacionais: educação física*. Brasília: MEC.
- Brasil. (1996). *Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, n° 9.394* Brasília: Diário Oficial, 20 de dezembro de 1996.
- Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. (1998). *Parâmetros Curriculares Nacionais: educação física*. Brasília: MEC.
- Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. (2000). *Parâmetros Curriculares Nacionais Ensino Médio: educação física*. Brasília: MEC.
- Coletivo de autores. (1992). *Metodologia do Ensino da Educação Física*. São Paulo: Cortez.
- Daolio, J. (2013). *Da cultura do corpo*. (17. ed.). Campinas. Papyrus..
- Daolio, J. (2010). *Educação física e o conceito de cultura*. (3. ed.). Autores Associados..
- Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 18 (1), 6180.

## A EDUCAÇÃO FÍSICA NA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: CONSIDERAÇÕES E CONTRAPOSIÇÕES DOCENTES

Luiz Claudio do Nascimento  <sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Este Resumo se origina de um Projeto de Pesquisa de Dissertação de Mestrado que busca mapear, avaliar e analisar as considerações e contraposições dos professores de Educação Física em relação às práticas de ensino propostas no documento. Em termos práticos, este estudo procura examinar as percepções e experiências dos professores de Educação Física em relação a BNCC, investigando como eles interpretam essas diretrizes curriculares propostas e como essas se alinham ou divergem de suas próprias práticas pedagógicas e visões de ensino. Além disso, há uma grande discussão sobre os desafios práticos enfrentados pelos professores na implementação da BNCC, incluindo questões de infraestrutura, formação docente e adaptação curricular. Assim, este estudo procura contribuir para uma compreensão mais abrangente dos debates em torno da Educação Física na BNCC, destacando a importância de considerar as perspectivas dos professores e suas experiências no processo de implementação curricular. Para alcançar os objetivos que foram traçados, utilizou-se metodologia de pesquisa bibliográfica e documental com análise mista. No que tange os resultados estima-se que as perspectivas dos professores sobre a adequação da BNCC aos princípios e práticas da Educação Física (Sociocultural), valorize as relações de implementação entre a interdisciplinaridade, que enfatiza o desenvolvimento integral do aluno priorizando a importância da diversidade de conteúdos e abordagens como preconizado no documento. Por outro lado, também são identificadas contraposições, como a preocupação com a redução do espaço para práticas corporais e esportivas tradicionais, a falta de formação específica para lidar com as demandas da BNCC e a necessidade de adaptação do currículo às realidades locais e às características dos estudantes. Conclui-se que a BNCC representa tanto oportunidades quanto desafios para a Educação Física, e que é fundamental promover o diálogo entre os professores, gestores educacionais e formuladores de políticas para garantir uma implementação eficaz e contextualizada. Além disso, são sugeridas recomendações para apoiar os professores na incorporação dos princípios da BNCC em suas práticas pedagógicas, visando a uma Educação Física mais inclusiva, democrática e significativa para toda comunidade escolar.

**Palavras-chave:** Considerações docentes. Contraposições docentes. Educação física.

### Referências

- Areias, H. S. (2021). Educação Física no Novo Ensino Médio: revisão literária sistemática sobre a Base Nacional Comum Curricular - BNCC. *Scientia Generalis*, 2(1).
- Almeida, V. S., Martins, O. A. da S., & Duarte, M. N. M. (2021). Educação Física escolar e multimídias: novos contextos de implementação da BNCC. *Ensino em Perspectivas*, 2(4), 1–18.
- Brasil. Ministério da Educação. (2017). Base Nacional Comum Curricular. Secretaria da Educação Básica.
- Boscato, J. D., Impolcetto, F. M., & Darido, S. C. (2016). A Base Nacional Comum Curricular: uma proposição necessária para a Educação Física? *Motrivivência*, 28(48), 96-112.
- Callai, A. N. A., Becker, E. P., & Sawitzki, R. L. (2019). Considerações acerca da Educação Física escolar a partir da BNCC. *Conexões*, 17, e019022-e019022.

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Angel Luiza Reis Cardoso<sup>1</sup>

Rosimeire Pires Reis<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Francisco Lima D’Urso  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A importância da atividade física na terceira idade se destaca na literatura porque traz um panorama completo a respeito dos benefícios que podem ser encontrados pelos idosos a partir do momento que passam a praticar de maneira regular, exercícios físicos adaptados para demandas específicas da faixa etária. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a importância da atividade física na terceira idade. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), bem como o Google Acadêmico. Por meio dos descritores terceira idade, educação física e exercícios físicos, a busca inicial resultou em um total de 67 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 18. Foram observadas as variáveis descritas a seguir, contextualizadas ao tema central: psicologia do envelhecimento, o papel desempenhado pelo educador físico e o estabelecimento da importância da atividade física na terceira idade. Conclui-se, assim, uma diversidade de benefícios que podem ser alcançados, como, por exemplo, a preservação da saúde física e mental, a socialização, a melhoria no desenvolvimento cognitivo, na qualidade do sono e na autonomia e mobilidade.

**Palavras-chave:** Atividade física. Autonomia. Educador físico. Saúde.

### Referências

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

Lima Martins, J. L. D., Machado Filho, R., Ivo, I. J., Cruz de Oliveira, A. A., Silva Soares, R. A., Guimarães, M., & Costa Junior, E. F. D. (2022). Efeitos da prática do treinamento concorrente na pressão arterial de indivíduos hipertensos da cidade de São Gonçalo/RJ. *Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo–São Gonçalo*, 6(11).

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7, 2-13.

Monteiro, W. D., Amorim, P. R., Farjalla, R., & Farinatti, P. T. (1999). Força muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividades físicas. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, 4(1), 20-28.

Silva, N., Brasil, C., Furtado, H., Costa, J., & Farinatti, P. (2014). Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 13(2).

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO NOS ASPECTOS FÍSICO, SOCIAL E EMOCIONAL

Frederico Macedo Magni<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Francisco Lima D’Urso  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** A atividade física é de grande importância para a autonomia e qualidade de vida do idoso, sendo que essas atividades requerem força de vontade e participação regularmente, e, por conseguinte temos uma melhor qualidade de vida aliada a autoestima e independência física que pode ser aprimorada ao seu desempenho para uma vida saudável. O objetivo geral do presente estudo é discorrer acerca dos benefícios da atividade física para indivíduos idosos em seu aspecto físico, social e emocional. Esta pesquisa teve como base o método bibliográfico, que envolve uma revisão crítica da literatura existente sobre os benefícios proporcionados aos idosos praticantes de atividade física em conjunto com equipe multidisciplinar. Enfim, a partir do conhecimento sobre a melhora na qualidade de vida ao idoso que participa de atividade física regularmente, compreendemos que estes vão envelhecendo e ao mesmo tempo obtendo a maior satisfação de viver notando sua autoestima elevada e interdependência social e a diferença que estas fazem em sua vida.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Qualidade de vida. Socialização. Terceira idade.

### Referências

- Araújo, C. G. S. D. (2008). Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 90, 280-287.
- Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.
- Lima Martins, J. L. D., Machado Filho, R., Ivo, I. J., Cruz de Oliveira, A. A., Silva Soares, R. A., Guimarães, M., & Costa Junior, E. F. D. (2022). Efeitos da prática do treinamento concorrente na pressão arterial de indivíduos hipertensos da cidade de São Gonçalo/RJ. *Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo-São Gonçalo*, 6(11).
- Monteiro, W. D., Amorim, P. R., Farjalla, R., & Farinatti, P. T. (1999). Força muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividades físicas. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, 4(1), 20-28.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Neto, T. L. B. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 60-76.

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Philip Marins Batista<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A prática regular de atividade física, a dose recomendada é de 150 minutos/semanais é muito importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis consideradas hoje problema de saúde pública, já que são responsáveis por 63% das mortes no mundo, segundo estudos da Organização mundial de SAÚDE(OMS). Foi escolhido trazer nesse estudo, benefícios da atividade física para a saúde, para a pesquisa foram utilizadas as seguintes bases:google acadêmico, SciELO; e PubMed é comprovado cientificamente que todo indivíduo precisa fazer um esporte. Atividade física é responsável pela melhora do sono, aumento da massa muscular saúde mental e na melhora do sistema cognitivo e emocional, muito eficaz na diminuição do estresse, depressão e ansiedade. Nos dias atuais e com acúmulo de funções, é muito comum as pessoas estarem sem paciência em seu cotidiano, com a prática da atividade física nosso corpo libera um hormônio chamado: endorfina, capaz de promover saúde e bem estar. Ao passar dos anos o indivíduo vai perdendo a força e sua resistência, e sua força já não é a mesma, e mesmo sem perceber no dia a dia podemos ver que as pessoas que fazem a prática da algum esporte tem uma maior resistência, resultando assim, na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Longevidade. Força. Resistência muscular. Saúde. Sedentarismo.

### Referências

- de Carvalho, Y. M. (2001). Atividade física e saúde: Onde está e quem é o “sujeito” da relação?. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22(2).
- Ceccon, R. F., & Figueiredo, J. H. C. (2021). Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciênc. Saúde Colet*, 77-88.
- Cunha, A. M., Pires, R. C. V., de Freitas Monteiro, M., dos Santos Reis, E. C., Fonseca, A. J. R., Pinto, Y. B., ... & da Silva, V. G. R. (2021). Fatores socioeconômicos interferentes na adesão ao tratamento dietoterápico de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(6), e7452-e7452.
- Duncan, B. B., Chor, D., Aquino, E. M., Bensenor, I. M., Mill, J. G., Schmidt, M. I., ... & Barreto, S. M. (2012). Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Revista de saúde pública*, 46, 126-134.
- Elias, N. V., & Barbosa, L. S. (2021). Benefícios da dieta com baixo índice glicêmico no controle da glicemia e perda ponderal de pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2: Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*, 12(4), 186-200.
- Escobar, M. O. (1989). Contribuição ao debate do currículo em educação física: uma proposta para a escola pública. *Recife: Secretaria de Educação e Cultura do Estado de Pernambuco*.

## A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A TERCEIRA IDADE

Thays de Oliveira Coutinho<sup>1</sup>  
Higor Andriw Garcia de Azevedo<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Francisco Lima D'Urso  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A importância do planejamento de exercícios físicos para a terceira idade se destaca na literatura porque, segundo dados do IBGE, nos últimos 13 anos, o índice de envelhecimento, que era de 30,7, chegou a 55,2 em 2022, indicando que há 55,2 pessoas com 65 anos ou mais de idade para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre prescrição de exercícios físicos para idosos. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Revista Saúde.com*, *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, *Revista Departamento de Psicologia*, *Revista de Educação Física*, *Revista Brasileira de Ortopedia*. A busca inicial resultou em um total de 26 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 12. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: efeito do envelhecer, vantagens de um plano de exercícios físicos para a terceira idade e planejamento de exercícios físicos. A prática de atividades físicas está associada à melhoria na estabilidade postural e na marcha em idosos, podendo contribuir para a redução de quedas e a prescrição de exercícios deve ser adaptada se baseando na escolha da modalidade adequada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, retardar as alterações fisiológicas, aprimorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos, contribuindo para a dependência física dos idosos. A prescrição de exercícios deve ser adaptada para lidar com as mudanças causadas pelo envelhecimento. Existem programas de assistência direcionados a eles, que incluem a promoção de um estilo de vida ativo, a fim de estimular a prática regular de exercícios físicos que tem sido reconhecida como uma ferramenta essencial para o controle de doenças crônicas, preservando a autonomia funcional e melhorando a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Envelhecimento. Educação física. Saúde. Idosos.

### Referências

- Caromano, F. A., Ide, M. R., & Kerbauy, R. R. (2006). Manutenção na prática de exercícios por idosos. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, 18, 177-192.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16, 1024-1032.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7, 2-13.
- Monteiro, W. D., Amorim, P. R., Farjalla, R., & Farinatti, P. T. (1999). Força muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividades físicas. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, 4(1), 20-28.
- Silva, N., Brasil, C., Furtado, H., Costa, J., & Farinatti, P. (2014). Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 13(2).

## A INFLUÊNCIA DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

Marcelo Rocha Conceição Junior<sup>1</sup>

Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>

Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O objetivo desta pesquisa foi elaborar uma revisão bibliográfica sobre jogos eletrônicos e atividade física entre os adolescentes. A influência dos jogos eletrônicos na prática da atividade física em adolescentes é um tema relevante e discutido atualmente. Alguns sugerem que o uso excessivo de jogos eletrônicos pode levar a um estilo de vida sedentário, o que pode resultar menor engajamento em atividades físicas. Na metodologia utilizada em nossa pesquisa encontramos estudos que mostram que certos jogos eletrônicos, baseados em movimento, podem incentivar os adolescentes a se exercitarem de forma mais ativa. É importante equilibrar o tempo gasto com jogos eletrônicos e promover a prática regular de atividades físicas para uma vida saudável. Além da influência negativa do uso excessivo de jogos eletrônicos na atividade física, há também argumentos que defendem que os jogos eletrônicos podem ter um papel positivo. Alguns jogos promovem a interação social e o trabalho em equipe, o que pode incentivar os adolescentes a participarem de atividades físicas em grupo, como esportes. Além disso, em forma de conclusão podemos afirmar que existem jogos que utilizam realidade virtual ou realidade aumentada, proporcionando experiências imersivas que podem estimular a prática de exercícios físicos. É importante considerar esses diferentes pontos de vista ao discutir a influência dos jogos eletrônicos na atividade física dos adolescentes.

**Palavras-chaves:** Adolescentes. Atividade Física. Jogos Eletrônicos

### Referências

- Abrão, R. K. et al. (2022) Jogos Eletrônicos e a Educação Física: entre lazer e as possibilidades pedagógicas. *Humanidades & Inovação*, Tocantins, v.9, n.11, p.286 – 296.
- Dias, J.A. (2019). O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes. *Trabalho de Conclusão de Curso*. UNICEPLAC, Brasília.
- Dos Santos, M.A.R., Monteiro, E.P. (2022). Jogos eletrônicos e educação física escolar: tensões, alternativas e perspectivas docentes. *Debates em Educação*, Maceió, v.14, n.35. p. 526-548.
- Dos Santos L, L. D., Machado, R. P. T. (2019) E-sports e esporte: Aproximações entre a cultura corporal de movimento virtual e os cyber megaeventos. *Olimpianos-Journal of Olympic Studies*, v. 3, p. 1-14.
- Moresi, E. et al (2003). *Metodologia da Pesquisa*. Universidade Católica de Brasília, v.108, n.24.p.5-10.

## A INSERÇÃO DA DANÇA NO CONTEXTO ESCOLAR

Iris Domas Souza<sup>1</sup>

Filipe de Aquino Azevedo  <sup>2</sup>

Walace David Monteiro  <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Introdução: A dança no contexto escolar, adicionada como um conteúdo e assunto nas aulas de Educação Física escolar, tem atuado com uma ferramenta primordial enquanto atividade pedagógica devendo ser estudada e desenvolvida em seus diversos segmentos, trazendo melhorias para as crianças no âmbito emocional, físico, intelectual e social. Objetivo: Avaliar a aplicação da dança no conteúdo escolar, apresentando suas vantagens. Métodos: Este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo exploratória, no qual envolveu uma busca nas bases de dados online Google scholar e Revistas indexadas: SciELO (Scientific Electronic Library Online, n=05); Revista do Esporte, n=02; Revista Pedagógica, n=03. Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos publicados entre os anos 2011 e 2021, utilizando os descritores: Educação Física Escolar, Dança Escolar, Psicomotricidade; seleção de artigos em português e inglês. Para exclusão, foram artigos sem referência com o tema proposto, plataforma online paga, artigos incompletos. Resultados: A organização do ensino da dança nas aulas de Educação Física ainda se apresenta como uma realidade distante para a maioria dos escolares. Apesar dos avanços na área, os conteúdos voltados para a aprendizagem dos esportes continuam prioritariamente permeando os planos de curso dos professores. Conclusão: A dança quando aliada a psicomotricidade possibilita a criança o aprimoramento no seu desenvolvimento humano, resultando em um melhor domínio da coordenação motora geral, equilíbrio, noção de tempo e espaço, além da conscientização e aprimoramento da consciência corporal, da sua sobre o seu corpo e sobre a dos que com ele experimentam tal experiência.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Dança Escolar. Psicomotricidade.

### Referências

- Albuquerque, R., da Cunha, I. D. S., & de Melo, H. L. D. S. (2020). A psicomotricidade enquanto instrumentalização no processo de ensino e aprendizagem da educação infantil. *Educação & Linguagem*, 2, 1-12.
- Gomes, M., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura. *Revista de trabalhos acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).
- Le Boulch, J. (2007). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Artmed.
- Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.

## A LUDICIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: QUESTÕES GERAIS

Filipe de Carvalho Rodrigues<sup>1</sup>

Lucas Silva Novaes<sup>1</sup>

Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>

Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O presente trabalho teve o objetivo geral de realizar uma revisão bibliográfica, na forma narrativa, relatando a importância das atividades lúdicas nas aulas de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental e fazendo uma análise dos posicionamentos de alguns autores sobre o assunto. A metodologia utilizada foi a revisão literária narrativa. O levantamento dos dados foi feito através de artigos científicos presentes em periódicos, revistas científicas e informações publicadas em websites com fontes seguras. Foram selecionadas as informações com maior pertinência com o tema ludicidade nas aulas de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental. Conclui-se que o uso da ludicidade nas aulas de educação nos anos iniciais do ensino fundamental tem muita importância para o desenvolvimento integral da criança, pois a atividade lúdica é um instrumento pedagógico, assim como os demais conteúdos que fazem parte da vivência escolar nessa fase da educação, que favorecem o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

**Palavras-chave:** Atividade lúdica. Brincadeiras e jogos. Educação física. Ludicidade.

### Referências

Amaral, H. C., Rojas, J.S., Hammes, C.C. (2018) A ludicidade no contexto escolar: a importância do desenvolvimento de atividades lúdicas nas aulas de educação física. *Encontro de Pesquisa em Educação*, v.12, p. 01 – 15.

Azevedo, R., Neves, C. (2017) O lúdico contribuindo na formação de professores da educação infantil e dos anos mais iniciais do ensino fundamental. *Revista Amazônica de Ensino das Ciências*, v. 2, n.3, p. 84–94.

Bonfim, P.V., & Pereira, L.H.P. (2016) Ludicidade e formação da criança no primeiro ano do ensino fundamental. *Educação em Foco*, p.215-236.

Ribeiro, J.L.P. (2014) Revisão de Investigação e Evidência Científica. *Psicologia, Saúde & Doenças*, São Paulo, v.15, n.3, p.671-682.

Vygotsky, L. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

## A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Eduardo Miranda Carvalheira<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** As brincadeiras, os jogos e a psicomotricidade fazem parte no processo de aprendizagem e desenvolvimento na Educação infantil. Nesse contexto, a Educação Física pode ser considerada um pilar chave para a potencialização desses processos elementares às crianças. Logo, essa obra teve por objetivo principal reconhecer a importância da prática da Educação Física na Educação Infantil, seus movimentos e contribuições no desenvolvimento geral da criança através da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) e na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Para isso, o presente trabalho utilizou-se de uma revisão bibliográfica de artigos relacionados as áreas da aprendizagem, educação física, educação Infantil e psicomotricidade, realizada na base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS), na Biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e no Google Acadêmico. Foi observado, que a Educação Física na Educação Infantil favorece num todo a cultura corporal dos movimentos tanto naturais, quanto de maior complexidade motora, capacitando as crianças a desenvolverem/criarem atividades físicas de caráter lúdico e também praticarem modalidades diversificadas e mais sistematizadas, além de ainda proporcionar melhorias na qualidade de vida geral das crianças ao longo de todo o processo de desenvolvimento infantil. Para tanto, a figura do professor de educação física presente nessa fase é crucial para a formulação, condução e orientação de práticas adequadas e específicas a cada fase do desenvolvimento e do processo de aprendizagem.

**Palavras-chave:** Aprendizagem. Educação física escolar. Educação infantil. Psicomotricidade.

### Referências

- Bento, A. (2012). Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. *Revista JA (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira)*, 7(65), 42-44.
- Gomes, M., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura.
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.
- Le Boulch, J. (2007). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Artmed.
- Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.

## A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA ESPORTIVA E A SOCIALIZAÇÃO: A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ATUAL CONTEXTO ESCOLAR

Patrick Sales Balbino<sup>1</sup>  
Analice Antunes Da Fonseca  <sup>2</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O presente artigo tem a função de refletir e dissertar sobre o papel da Educação física no contexto escolar em uma vivência de pós pandemia mundial, propondo reflexões acerca da relevância da socialização na interação social de crianças e jovens da educação básica. Dessa maneira é fundamental compreender qual o contexto da educação física atualmente, o que é a socialização e seu impacto na sociedade.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Prática esportiva. Pós pandemia. Qualidade de vida. Socialização.

### Referências

- Almeida, L., & Fensterseifer, P. E. (2007). Professoras de Educação Física: duas histórias, um só destino. *Movimento*, 13(2), 13-35.
- Bagnara, I. C., Lara, A. D. A., & Calonego, C. (2010). O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. *Revista Digital, Buenos Aires, ano*, 15.
- Belloni, M. L. (2007). Infância, mídias e educação: revisitando o conceito de socialização. *Perspectiva*, 25(1), 57-82.
- Bomfim, A. M. D., Anjos, M. B. D., Floriano, M. D., Figueiredo, C. S. M., Santos, D. A. D., & Silva, C. L. D. C. D. (2013). Parâmetros curriculares nacionais: uma revisita aos temas transversais meio ambiente e saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 11, 27-52.
- Castellani, F. (1988). *Educação Física no Brasil: a história que não se conta* (Doctoral dissertation, Pontifícia Universidade Católica).
- Farias, G. O., & Nascimento, J. V. D. (2016). *Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física*. Editus.
- Guedes, D. P. (1999). Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 10-15.
- Lemos, J. F. (2008). Imperativos de conduta juvenil no século XXI: a "Geração Digital" na mídia impressa brasileira. *Comunicação, mídia e consumo*, 5(13).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.

## A TOXICIDADE DOS ANABOLIZANTES

Leonardo Rodrigues Leal<sup>1</sup>  
Desirée Mahet Oliveira  <sup>2</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>3</sup>  
José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>4</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universidade

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto “A toxicidade dos anabolizantes” se destaca na literatura por se tratar de um crescente problema social devido seu exacerbado consumo afetar a saúde física e psicológica, colocar em xeque a ética profissional e promover questionamentos sobre padrões de beleza. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica abordando os impactos físicos e emocionais do uso de substâncias esteróides anabólicos androgênicos, com foco em atletas. Para a coleta de dados foi utilizada a base de pesquisa Google Acadêmico, priorizando artigos e monografias a partir dos anos 2000. Para enriquecer o estudo também se analisou a abordagem de conteúdo do documentário da plataforma de streamings Netflix, “Untold: A vergonha do doping”, um dos maiores escândalos de doping do esporte. Por meio dos descritores: drogas ilícitas, esteróides, doping no esporte e doping em atletas, a busca inicial resultou em um total superior a 18 mil trabalhos, dentre os quais foram selecionados 10. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Patologias causadas pelo uso de anabolizantes em homens e mulheres esportistas; o desempenho de atletas do gênero feminino e masculino após altas dosagens de anabolizantes e, por fim, os impactos emocionais dos atletas: o drama da quebra ética e do sonho profissional. Apesar do uso de anabolizantes ter se popularizado a partir da década de 70, este fator tem se acentuado fortemente na atualidade, numa sociedade cada vez mais exigente pela imagética beleza corporal e sua exposição, fomentando a fabricação e o consumo de substâncias ilícitas, tornando-se um agravante a saúde pública, além de ocasionar uma desordem social.

**Palavras-chave:** Atletas. Esporte. Esteróides. Doping. Drogas ilícitas.

### Referências

Cavalcante Guedes, V., Pontes Machado, M. T., & Rodrigues Bachur, T. P. (2023). Quais as consequências físicas do uso de substâncias anabolizantes para aumentar o rendimento de atletas?. *RevInter*, 16(3).

de Faveri Favero, F., & Simões, V. A. R. (2017). Uso abusivo de anabolizantes e suplementos por praticantes de musculação em academias da cidade de Mogi Guaçu-SP. *FOCO: caderno de estudos e pesquisas*, (10), 22-41.

de Medeiros, L. F., da Silva, A. C., & Machado Filho, R. (2023). A relação entre a sobrecarga de treinamento e hipertrofia muscular em praticantes de musculação. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.

Silva, P. R. P. D., Danielski, R., & Czepielewski, M. A. (2002). Esteróides anabolizantes no esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8, 235-243.

Sousa, S. L., Silva, S. P., & Ferreira, T. V. (2023). FATORES ASSOCIADOS AO USO DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(8), 2724-2736.

Verreschi, I. T. N. (1988). Anabolizantes. *Clín. méd*, 40-43.

## AERÓBICO EM JEJUM E SUA EFICIÊNCIA NA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL

Igor Henrique<sup>1</sup>

Caio Henrique de Santana Silva <sup>2</sup>

Grace Barros de Sá <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O exercício em jejum vem se tornando cada vez mais comum entre os praticantes de atividades físicas, principalmente em programas que buscam redução de gordura e controle da composição corporal. O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a sua eficiência na redução de percentual de gordura. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Google Acadêmico, Periódicos Capes, SciELO, e PubMed. Por meio dos descritores Emagrecimento, exercício, malefícios, inefetividade, benefício. A busca inicial resultou em um total de 28 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 14. Observou-se as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Efetividade, inefetividade e malefícios. Em conclusão, a prática do aeróbico em jejum, embora tenha sido promovida como uma estratégia eficaz para a otimização da perda de peso e metabolização de gordura, apresenta evidências conflitantes sobre sua eficiência. Enquanto alguns estudos sugerem benefícios na utilização de lipídeos como fonte primária de energia durante o exercício, outros indicam resultados semelhantes ou até inferiores em comparação com o exercício em estado alimentado. Se mostrando ineficiente em sua proposta principal. A ineficiência do aeróbico em jejum é acentuada pelos potenciais malefícios associados a essa prática. Complicações como hipoglicemia, indução de intolerância à glicose, desregulação metabólica e hormonal, redução da massa magra e variações de peso relacionadas à perda de água são preocupações que merecem atenção. Portanto, é crucial considerar as necessidades individuais, o estado de saúde e os objetivos específicos ao optar por essa abordagem. A falta de consenso sobre os efeitos benéficos e a presença de possíveis riscos indicam que a escolha entre exercício em jejum e alimentado deve ser feita de maneira informada e personalizada, levando em consideração a individualidade de cada indivíduo. Sendo assim, a ineficiência do aeróbico em jejum não apenas destaca a necessidade de mais pesquisas e consolidação de evidências, mas também a importância de uma análise profissional sobre a sua aplicabilidade.

**Palavras-chave:** Atividade física. Emagrecimento. Exercício físico. Percentual de gordura.

### Referências

Antonello, R. A., et al., (2012). O efeito da aerobiose em jejum no percentual de gordura corporal. *Pesquisa de Extensão. XVII seminário interinstitucional de ensino. Cruz Alta*, 1-4.

Gentil, P. (2014). Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas. *2ª edição. Rio de Janeiro: Sprint*.

Genova, L. F. F. (2017). Exercício aeróbico em jejum na obesidade: Revisão Bibliográfica. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*. <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document>.

de Oliveira Freitas, J., Alves, P. D., & da Silva, A. C. (2023). A importância do treinamento funcional no tratamento da obesidade. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-15.

Silva, G. F., & Lima, M. L. F. (2023). Magro sedentário ou obeso ativo: qual perfil apresenta maiores risco à saúde? Um estudo de revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(1), 1-22.

## ANÁLISE CINESIOLÓGICA DO MOVIMENTO DE REMADA EM CANOA POLINÉSIA – VA’A

Bruno Campbell Truci Faro<sup>1</sup>  
Thiago Barcellos Côrtes Barbosa<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Roberta Balzana da Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univero)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** O presente estudo busca contribuir com remadores e treinadores da modalidade de remo praticado em canoas polinésias, levando-se em consideração a falta de material teórico sobre o assunto, bem como o aumento do número de praticantes a cada ano. A Canoagem praticada em canoas polinésias, devidamente denominada de Va’a e popularmente conhecida por canoas havaianas chegou ao Brasil no ano de 2000, sendo portanto um esporte extremamente novo no país. A primeira embarcação trazida para o Brasil foi originária do Havaí, por isso o esporte ser conhecido popularmente por canoa havaiana. Apesar de ser um esporte praticado mundialmente há milhares de anos, certo é que no Brasil esse esporte é praticado apenas há cerca de 20 (vinte) anos. Mesmo sendo um esporte milenar a ciência que envolve essa prática esportiva é bastante escassa em estudos científicos, principalmente a respeito de quais grupamentos musculares são mais exigidos na atividade. Assim, o presente estudo traz à baila uma análise cinesiológica do movimento realizado pelos praticantes desse tipo de atividade física, bem como quais os grupamentos musculares mais utilizados. Para isso buscamos analisar alguns artigos científicos publicados além de imagens capturados do movimento realizado por Bruno Campbell Truci Faro, atual campeão estadual do Rio de Janeiro na categoria Master 40, canoas individuais.

**Palavras-chave:** Cinesiologia do movimento. Embarcações. Esportes aquáticos. Va’a,

### Referências

Hall, S. J. (2016). *Biomecânica básica*. 7a edição.

Knudson, D. V., & Knudson, C. S. (2001). *Análise qualitativa do movimento humano*. Editora Manole Ltda.

Moreira, J. C. C., & Parada, K. (2005). Canoagem: análise cinesiológica da remada básica. *Lecturas Educacion Física y Deportes*, 10(83), 1-1.

Pulz, N. E., Azevedo, O. J. B. D., Correia, C. K., Pinto, M. D. O., Roesler, H., & Pereira, S. M. (2023). Fatores associados a lesões em remadores de canoa havaiana. *Fisioterapia em Movimento*, 36, e36107.

Soares, R. A. S., Machado Filho, R., & Reis, I. S. A. D. C. (2020). Incidência de lesões e estratégias de prevenção em atletas de iatismo: uma revisão de literatura. *Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Univero Juiz de Fora*, 1(12).

## ANÁLISE DE MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA

Milena Diniz Lemos<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** A hipertrofia muscular envolve o aumento da área de secção transversa do músculo como resposta a repetidas sessões de treino de força. Diversos estudos indicam que esse processo é influenciado por estímulos mecânicos relacionados às demandas hormonais e metabólicas decorrentes da constante aplicação de uma carga específica durante o treinamento. Existem vários tipos de treinamentos voltados para a hipertrofia muscular, tornando crucial compreender a importância da consistência no treino. Isso auxilia os profissionais de Educação Física na elaboração de programas eficazes. O objetivo deste trabalho é avaliar o impacto da regularidade do treinamento na hipertrofia muscular. Trata-se de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa exploratória. Considerando os estudos, concluiu-se que, em pessoas treinadas, uma frequência máxima de 2 a 3 vezes por semana para o mesmo grupo muscular é benéfica. No entanto, para pessoas não treinadas, não há uma perspectiva clara devido à diversidade da população e às respostas individuais à frequência de treinamento.

**Palavras-chave:** Força muscular. Hipertrofia muscular. Métodos de treinamento.

### Referências

- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. Phorte.
- Bompa, T. O., & Cornachia, L. J. (2000). *Treinamento de força consciente*. Phorte.
- Carvalho, M. L., Brun, G., Chupel, M. U., de Souza, W. C., de Souza, W. B., Grzelczak, M. T., & Mascarenhas, L. P. G. (2014). Eficácia do método de musculação Drop-Set relacionando força e composição corporal. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, 3(2), 35-43.
- Ceola, M. H. J., & Tumelero, S. (2008). Grau de hipertrofia muscular em resposta a três métodos de treinamento de força muscular. *Lecturas: Educación física y deportes*, (121), 19.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora.
- Gemin Vidal, R. (2022). Métodos de treinamento e hipertrofia: uma comparação entre Rest-pause e Drop-set. *Revista Acadêmica Internacional de Educación Física*, 2(1), 19-25.
- Gentil, P. (2006). *Bases científicas do treinamento de hipertrofia*. Sprint.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.
- Lopes, T. V., Beluco, A. T., Alves, D. N., & Fernandes, R. (2017). Comparativo de metodologias de treinamento resistido piramidal decrescente e tradicional em homens destreinados: alterações morfofuncionais. *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 11(67), 416-423.

## ANÁLISE DOS EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Lucas Torres Quintanilha de Souza<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O treinamento funcional tem ganhado destaque como uma abordagem eficaz para melhorar a qualidade de vida em idosos. Este tipo de treinamento se concentra em movimentos que reproduzem atividades da vida diária, visando melhorar a força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. A análise dos efeitos do treinamento funcional em idosos revela uma série de benefícios significativos. Primeiramente, o treinamento funcional ajuda a manter e até mesmo a aumentar a independência funcional dos idosos, permitindo que realizem suas atividades diárias com mais facilidade e confiança. Isso pode resultar em uma maior autonomia e qualidade de vida. Além disso, o treinamento funcional contribui para a prevenção de quedas, que é uma preocupação comum em idosos e pode levar a lesões graves. Ao melhorar o equilíbrio, a coordenação e a força muscular, o treinamento funcional ajuda a reduzir o risco de quedas e consequentemente aumenta a segurança dos idosos em suas atividades diárias. Outro aspecto importante é a melhoria da saúde geral e bem-estar. O treinamento funcional pode ajudar a reduzir a dor associada a condições musculoesqueléticas, melhorar a postura e promover uma melhor qualidade de sono. Além disso, a atividade física regular tem sido associada a benefícios cognitivos, incluindo melhora da função cognitiva e redução do risco de declínio cognitivo em idosos. Em resumo, a análise dos efeitos do treinamento funcional em idosos indica que essa abordagem pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, promovendo a independência funcional, prevenindo quedas, melhorando a saúde geral e contribuindo para o bem-estar físico e mental.

**Palavras-chave:** Bem-estar. Envelhecimento. Exercício físico.

### Referências

- Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.
- Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.
- Lustosa, L. P., Oliveira, L. A. D., Santos, L. D. S., Guedes, R. D. C., Parentoni, A. N., & Pereira, L. S. M. (2010). Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosos da comunidade. *Fisioterapia e pesquisa*, 17, 153-156.
- Oliveira, J. R. C., Ferreira, L. N., Gonçalves, G. C., & da Silva, A. C. (2023). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-9.
- Resende-Neto, A. G., Da Silva-Grigoletto, M. E., Santos, M. S., & Cyrino, E. S. (2016). Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 24(3), 167-177.

## AS ARTES MARCIAIS COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNOS DE ESPECTRO DO AUTISTA

Leandro Martins Horta<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>3</sup>  
Marília Salette Tavares  <sup>2</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** As artes marciais podem ser uma excelente ferramenta de inclusão para crianças com transtornos de espectro autista. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre as artes marciais como ferramenta de inclusão para crianças com transtornos de espectro autista. Para a coleta de dados foi utilizado o google acadêmico. Por meio dos descritores Lutas, TEA, atividade física, artes marciais, habilidades motoras, qualidade de vida e periodização do treinamento, a busca inicial resultou em um total de 459 trabalhos, dentre os quais foram selecionados cinco. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Habilidades motoras, qualidade de vida e periodização de treinamento. As habilidades motoras de uma criança com autismo podem ser influenciadas por vários aspectos, entre eles o diagnóstico tardio, a pouca literatura sobre o assunto além o preconceito em relação às artes marciais, muitas das vezes julgadas como esporte violento. Contudo os estudos apontaram uma evolução satisfatória das crianças praticantes. Já em relação a qualidade de vida, destaca-se a melhora na interação interpessoal com a sociedade e com sua rede de apoio. Todas as literaturas pesquisadas apontaram uma melhora nas habilidades motoras, qualidade de vida e no modo de se interagir com a sociedade devido a periodização do treinamento, as crianças apresentam uma melhora nas habilidades motoras e consequentemente melhorar a qualidade de vida, além da melhora interpessoal e sua capacidade de se relacionar com os demais, uma vez que a criança passa a entender que depende do professor e do seu companheiro para realização do treinamento. A pouca literatura publicada sobre o assunto ainda é um grande dificultador nos diagnósticos, porém os estudos comprovam a melhora dos indivíduos que praticam artes marciais.

**Palavras-chave:** Atividade física. Habilidades motoras. Lutas. Qualidade de vida. TEA.

### Referências

Guedes, R. F. (2021). Taekwondo: uma ferramenta para a inclusão de pessoas com transtorno do espectro autista. *Saúde e Desenvolvimento*, 10(19), 15-22.

do Nascimento, J. P. R., da Silva, A. C., & Soares, R. A. S. (2023). A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.

Oliveira, R. C., Santana, C. M., Santos, A. C. S., de Carvalho Lucio, G. A., & Júnior, A. H. (2022). Benefícios do esporte para inclusão de crianças autistas. *Revista Faipe*, 12(1), 43-53.

Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.

Gomes, M., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura. *Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).

## ATIVIDADE FÍSICA COMO ALIADA NA LUTA CONTRA A OBESIDADE

Milena Gumiero<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A obesidade é uma condição de saúde multifatorial, influenciada por fatores ambientais (exógenos) e genéticos ou neuro-endócrinos (endógenos). Ela apresenta diversos riscos à saúde e pode desencadear outras enfermidades. O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios dos exercícios aeróbicos e de força em indivíduos obesos. Em sua metodologia, o estudo é descritivo e qualitativo, baseado em uma revisão de artigos publicados nos últimos cinco anos. Os resultados revelaram melhorias na composição corporal, redução de medidas antropométricas, aumento do gasto calórico e melhora na taxa metabólica em repouso. Além disso, os participantes obesos que seguiram um programa de exercícios aeróbicos e de força conseguiram manter ou ganhar massa muscular. Em conclusão, os exercícios aeróbicos e de força oferecem diversos benefícios para indivíduos com obesidade, e esses benefícios podem ser potencializados quando combinados com um programa nutricional adequado.

**Palavras-chave:** Educação Física. Exercício físico. Obesidade. Treino Aeróbico. Treino de força.

### Referências

- Araújo, B. L. M., Barbosa, R. P. C., Romanholo, R. A., de Souza, L. P., & da Silva, M. V. (2023). Benefícios do exercício físico para obesidade: revisão sistematizada. *Recisatec-Revista Científica Saúde e Tecnologia-ISSN 2763-8405*, 3(4), e34278-e34278.
- Bezerra, J. B., Sene-Fiorese, M., de Oliveira Duarte, A. C. G., O'Grady, A. B., & da Silva, L. M. (2019). Influência do treinamento aeróbio sobre a composição corporal de mulheres obesas ou com sobrepeso. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(3), 129-135.
- Christinelli, H. C. B., Souza, J. M. S. D., Costa, M. A. R., Teston, É. F., Borim, M. L. C., & Fernandes, C. A. M. (2020). Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 41, e20190213.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.
- Leite, N., Pizzi, J., Menezes Junior, F. J. D., Tadiotto, M. C., Jesus, Í. C. D., Corazza, P. R. P., ... & Radominski, R. B. (2022). efeito de mict e hiit sobre o risco cardiometabólico e composição corporal de meninos obesos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 274-280.
- De Lorenzo, A., Romano, L., Di Renzo, L., Di Lorenzo, N., Cennamo, G., & Gualtieri, P. (2020). Obesity: A preventable, treatable, but relapsing disease. *Nutrition*, 71, 110615.
- Mozaffarian, D. (2022). Perspective: Obesity—an unexplained epidemic. *The American journal of clinical nutrition*, 115(6), 1445-1450.

## ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA FÍSICA: BENEFÍCIOS E LIMITAÇÕES

Aline dos Santos Lins Duque<sup>1</sup>

Jorge Vitor Fidelis da<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O objetivo deste estudo é discutir os benefícios e as dificuldades de pessoas com deficiência física na prática de atividade física. A inclusão da pessoa com deficiência em qual seja o convívio é de fundamental importância para eles, esse benefício é uma proposta que reconhece e garante o direito de todos os praticantes de utilizar o mesmo espaço, sem discriminação de qualquer natureza. As garantias dos direitos de inclusão estão descritas na lei Federal nº 7853, de 24 de outubro de 1989, que garante os direitos das pessoas com deficiência e estabelece os direitos básicos das pessoas com deficiências no Brasil. Sabemos dos diversos percalços encontrados quando é falado sobre deficiência física e atividade física. Com isso, o direito citado e os benefícios encontrados podem ser exercidos na prática se ela acontecer de forma humanizada, por tanto é necessário, que a base de profissionais aplique de forma eficaz o trabalho para esse público. Neste destacamos o papel fundamental do profissional da Educação Física, uma vez que a inserção e o auxílio partirão do mesmo na quebra das barreiras encontradas e na inclusão das pessoas com deficiência na prática de atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade física adaptada. Qualidade de vida. Saúde coletiva.

### Referências

de Araujo, P. F. (1998). *Desporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade*. Ministério da Educação e do Desporto/INDESP.

Cella, D., & Nowinski, C. J. (2002). Measuring quality of life in chronic illness: the functional assessment of chronic illness therapy measurement system. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 83, S10-S17.

Eiser, C., & Morse, R. (2001). Quality-of-life measures in chronic diseases of childhood. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 5(4), 1-157.

Filus, J. F., Salerno, M. B., Araújo, P. F., Gutierrez, L. G., Vilarta, R., & Mendes, R. T. (2011). Espaços e contextos da atividade física para a pessoa em condição de deficiência. *Políticas públicas, qualidade de vida e atividade física. Campinas: Ipes*, 73-83.

Fox, K. R., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E., & Biddle, S. J. (2003). The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 13-15). Routledge.

Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.

Palma, L. E., Patias, B. C., & Feck, R. M. (2020). Atividade física e deficiência física: preferências, motivações e barreiras para a prática de atividade física. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(2), 145-151.

## ATIVIDADE FÍSICA NA RECUPERAÇÃO PÓS-COVID-19, ABORDAGENS E BENEFÍCIOS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Yan Felipe Ferreira<sup>1</sup>  
Marilia Salet Tavares  <sup>2</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A COVID-19 pode levar a sequelas de longo prazo, conhecidas como síndrome pós-COVID-19. Estas, podem afetar vários sistemas do corpo, incluindo o sistema respiratório, cardiovascular, muscular e cognitivo. O exercício físico pode ser uma intervenção eficaz no contexto da Pós-COVID-19 para prevenir e tratar as sequelas da doença. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática da literatura para avaliar os efeitos do exercício físico nas sequelas pós-COVID-19. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, BVS e PubMed, entre 2020 e 2023. Os descritores utilizados foram *Long COVID, Post-COVID Syndrome, rehabilitation, recovery, exercise, physical activity, training, physical intervention, effects, benefits, impact, outcomes*. A busca inicial resultou em 154 artigos, que posteriormente foram enviados para o aplicativo RAYYAN. Foram excluídos 145 artigos, por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em um total de oito estudos incluídos na revisão. A descrição deste processo de seleção seguiu todas as diretrizes recomendadas pelo PRISMA. Foram incluídos na revisão 8 estudos. Os estudos avaliaram diferentes tipos de exercícios, incluindo exercícios aeróbicos, exercícios de força e exercícios de resistência muscular. A duração dos programas de exercícios variou de 4 a 12 semanas. Os resultados desta revisão de literatura sugerem que o exercício físico pode ser uma estratégia importante para prevenir e tratar uma variedade de sintomas da síndrome pós-COVID-19, incluindo fadiga, dispnéia, dor muscular, dor torácica, dificuldade de concentração e memória, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Os estudos incluídos nesta revisão sistemática mostraram que o exercício físico é uma intervenção eficaz para prevenir e tratar as sequelas da COVID-19, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** COVID longa. Exercício físico. Reabilitação.

### Referências

- de Freitas Vieira, M., & Da Silva, C. M. S. (2020). A Educação no contexto da pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática de literatura. *Revista brasileira de informática na educação*, 28, 1013-1031.
- Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... & Prisma-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4, 1-9.
- Ferreira, E. V. M., & Oliveira, R. K. (2021). Mecanismos de intolerância ao exercício após COVID-19: novas perspectivas além do descondicionamento físico. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 47.
- Pereira, P. S. P. D. F. (2021). *Impacto de programas de reabilitação respiratória na função respiratória de doentes COVID-19 em fase pós-aguda: uma revisão sistemática da literatura* (Doctoral dissertation).
- de Sousa Nunes, G., Bento, M. L. R. S., & de Carvalho, S. A. (2021). Qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes pós-Covid-19: uma revisão sistemática. *Research, Society and development*, 10(15), e542101523534-e542101523534.

## ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: QUESTÕES PREPONDERANTES

Leandro Pereira Ramos<sup>1</sup>  
Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a atividade física no ensino médio. Decidimos por esse tema pois consideramos que a educação física, nesse segmento pode se tornar um ponto de tensão na escola. Nossa revisão apontou que saúde e atividade física sempre estão de mãos dadas e na parte escolar o profissional de educação física tem a obrigatoriedade de mostrar isso para o aluno. Muitas vezes observamos um preconceito na área achando que a educação física seria somente o esporte, porém ela tem o grande papel de mostrar a importância que é a atividade física para o ser humano e como o aluno tem o grande potencial de aprendizagem. Em forma de conclusão, devemos destacar que a revisão apontou a importância do planejamento escolar na escola, assim como o controle das atividades pedagógicas nesse segmento. Como uma questão preponderante devemos destacar que apesar de muitas vezes, no ensino médio os alunos terem poucas atividades existe uma preocupação que o cuidado com a saúde seja incentivado na forma de realização das atividades físicas.

**Palavras-chave:** ensino médio, questões centrais, educação física.

### Referências

- Araujo M.C., França N.M., Madeira F.B., Souza Júnior I., Silva. G.C.B., Silva, E.F.R., Prestes S J. (2012). Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Ciência. e Movimento*, 20 (3): p.14-26, 2012.
- Carvalho, P.D. de., Barros, M.V. de., Lima, R.A., Santos, C. M., Melo, E.N., (2011). Condutas de risco à saúde e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes estudantes do Ensino Médio. *Cadernos de Saúde Pública*, 27 (11).
- Ferreira, C.V., Góis, R.S., Gomes, L.P., Britto. A., Afrânio, B., Dantas, E. H.M. (2017) A importância do exercício para a saúde do cérebro. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v.23, n.6, p.495-503.
- Guedes, D.P. (1999). Educação Física para a saúde mediante programas de educação física escolar. *Motriz*, v.5, n.1, p.10-14.
- Moreira, C.H. Maciel, L.P.F., Nascimento, R.K., Folle, A., (2017). Motivação de escolares nas aulas de educação física: um estudo em revisão. *Corpoconsciência*, v.21, p.67-79.

## ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Nikolay Espindola Araújo<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Rosa Souza da Silva <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univervo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** A deficiência é uma condição que um grupo de seres humanos apresenta, seja por causas pré-natais, no momento do nascimento, ou durante o desenvolvimento de sua vida, incluindo deficiência física, entre outras. Esse tipo de deficiência geralmente afeta o sistema musculoesquelético e principalmente afeta as extremidades, embora também possa aparecer como uma deficiência na mobilidade dos músculos esqueléticos. A atividade física, como parte integrante da vida humana, é essencial para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, uma vez que contribui para a obtenção de níveis físicos e emocionais estáveis de todas as pessoas e particularmente nas pessoas com deficiência física. Pela importância do tema referido, são inúmeros os autores que têm realizado estudos sob diferentes perspectivas, pelo que o objetivo deste trabalho visa sistematizar os pressupostos teóricos e metodológicos que fundamentam os benefícios da prática de atividade física em pessoas com deficiência física. Foi realizado um estudo de revisão teórica a partir da coleta, processamento, análise, síntese e sistematização de informações relevantes em relação ao tema, compiladas a partir de artigos científicos, livros e teses de repositórios e bases de dados reconhecidos.

**Palavras-chave:** Deficiência física. Incapacidade. Inclusão. Pessoa com deficiência.

### Referências

- Amaral, P., Espírito-Santo, G., Osborne, R., & Silva, C. A. (2019). O fenômeno do afastamento de discentes de educação física das aulas práticas. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 1(1), 0-0.
- Chagas, A. K. C., da Silva, Y. I., & Guedes, M. C. (2022). A criatividade como estratégia e intervenção para a inclusão escolar na aplicação dos conteúdos da Educação Física. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(1), 0-0.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Pereira, I. C., de Almeida Esteves, M. C., Elias, R. P., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). A importância da preparação da escola e do corpo docente na temática gênero: percepções dos alunos sobre as aulas de educação física escolar. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-15.
- Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## ATIVIDADES PSICOMOTORAS ADAPTADAS AO PERÍODO DE PANDEMIA

Ediel Teixeira da Silva Junior  <sup>1</sup>  
Mylena de Souza Brites Nunes  <sup>2</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior  <sup>3</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** No período de pandemia de Covid-19 as escolas foram mantidas fechadas junto aos demais estabelecimentos que poderiam aglomerar pessoas. Utilizando-se da tecnologia de vídeo chamadas em plataformas digitais, escolas e instituições de ensino superior adotaram essa modalidade de ensino com o objetivo de dar continuidade com o calendário acadêmico. Este artigo tem como objetivo apresentar algumas atividades adaptadas para o momento pandêmico, onde as crianças passaram a maior parte do seu tempo utilizando dispositivos eletrônicos como computador, *smartphones* e *tablets*, com certa carência para prática de atividades físicas orientada e sistematizada. As atividades propostas incluíram jogos de tabuleiros de origem africana. Além disso, também tiveram o intuito de promover uma maior interação e participação entre os responsáveis e os alunos. Promovendo aprendizagem nos domínios conceitual, procedimental e atitudinal. Observou-se certa aderência das atividades com destaque para o seu caráter lúdico e as possibilidades da afetividade com a ação de construir o seu próprio jogo e/ou brinquedo.

**Palavras-chave:** Aprendizagem. Brincadeiras. Ensino remoto. Ludicidade. Jogos.

### Referências

- Barbosa, C. L., & Dantas, R. F. (2014). Estudo sobre a aplicação de jogos educativos de computador no processo de ensino-aprendizagem de crianças com necessidades educacionais especiais. In *Congresso Nacional de Educação*.
- Buczek, M. D. R. M. (2009). Movimento, expressão e criatividade pela educação física-metodologia ensino fundamental-1º ao 5º ano. *Curitiba: Base Editorial*.
- da Cunha, D. A. (2016). Brincadeiras africanas para a educação cultural. *Castanhal, PA*: Edição do autor.
- Freire, J. B. (1991). *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física*. São Paulo: Scipione.
- Freire, J. B. (2017). *O jogo: entre o riso e o choro*. Autores associados.
- de Melo Souza, A. R. (2021). O lúdico no processo de inclusão escolar e social de estudantes com deficiência intelectual. *Revista Educação Continuada*, 3(4), 23-32.
- dos Santos Diniz, I. K., Rodrigues, H. D. A., & Darido, S. C. (2012). Os usos da mídia em aulas de Educação Física escolar: possibilidades e dificuldades. *Movimento*, 183-202.
- Wallon, H. (1973). A evolução psicológica da criança. Rio de Janeiro: Ed. *Andes*.

## ATIVIDADES PSICOMOTORAS REALIZADAS DE MANEIRA REMOTA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Josiana Campos Ferraz<sup>1</sup>  
Juliana Pinheiro da Silva Carvalho <sup>1</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior  <sup>2</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo evidenciar o grau de interesse de alunos supervisionados de maneira remota por professores de educação física nas práticas de intervenção psicomotora. A psicomotricidade tem como objetivo de estudo o homem através do seu corpo em movimento em relação ao seu mundo externo e interno, sendo assim trabalharam as funções do esquema corporal, da lateralidade, da estruturação espacial e temporal, do controle das diversas coordenações, do equilíbrio, do controle da respiração e do tônus muscular. As aulas foram desenvolvidas de forma síncrona, com encontros semanais de 45 minutos com interação direta por audiovisual. Foram propostas dinâmicas com estímulos verbais, sonoros e visuais. Deste modo, de forma adaptada, se permite a relação entre motricidade e intelecto, movimento e afeto, emoção e controle. Pretendeu-se com as atividades ampliar o repertório de movimentos, assim coma as funções executivas, contribuindo assim para o desenvolvimento da totalidade e complexidade que compreende o ser humano. Conclui-se que as intervenções foram exitosas e fundamentais para o engajamento da proposta pedagógica, tornando viável no momento emergencial o desenvolvimento de potencialidades em tempos de pandemia. No entanto, os resultados apresentados devem ser analisados com cautela e não devem ser extrapolados para qualquer população, visto que cada comunidade possui uma realidade específica.

**Palavras-chave:** Avaliação educacional. Criatividade. Educação psicomotora. Ensino remoto.

### Referências

- Barbosa, C. L., & Dantas, R. F. (2014). Estudo sobre a aplicação de jogos educativos de computador no processo de ensino-aprendizagem de crianças com necessidades educacionais especiais. In *Congresso Nacional de Educação*.
- Buczek, M. D. R. M. (2009). Movimento, expressão e criatividade pela educação física-metodologia ensino fundamental-1º ao 5º ano. *Curitiba: Base Editorial*.
- Rodrigues, H. D. A., & Darido, S. C. (2011). O livro didático na Educação Física escolar: a visão dos professores. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17, 48-62.
- dos Santos Diniz, I. K., Rodrigues, H. D. A., & Darido, S. C. (2012). Os usos da mídia em aulas de Educação Física escolar: possibilidades e dificuldades. *Movimento*, 183-202.
- Tahara, A. K., de Sena Cagliari, M., & Darido, S. C. (2017). Celular, corrida de orientação, Educação Física Escolar: elaboração e avaliação de um material didático. *Arquivos de ciências do esporte*, 5(1).
- Wallon, H. (1973). A evolução psicológica da criança. Rio de Janeiro: Ed. *Andes*.

## ATIVIDADES PSICOMOTORAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Deivid Pereira Queiroz  <sup>1</sup>  
Kerllon Magalhães Rodrigues<sup>1</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior  <sup>2</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** O presente trabalho traz como tema as atividades psicomotoras – relatos de experiência, que conta com algumas experiências vividas por professores na aplicação de atividades. Busca apresentar algumas possibilidades de atividades psicomotoras e como cada uma delas ocorreu na prática do ambiente educacional, levando em consideração inclusive o período pandêmico em que nos encontramos. O principal objetivo do trabalho foi reunir e apresentar relatos de experiências vividas por professores de educação física da educação básica nos municípios de Magé e de São Gonçalo, no Estado do Rio de Janeiro. Além disso, buscamos enriquecer o acervo de atividades psicomotoras existente, com sugestões de aplicabilidade de cada uma delas. A metodologia foi constituída por uma pesquisa nos acervos pessoais de professores e uma entrevista descrevendo um relato de experiência de aplicação das atividades apresentadas. Como resultados, pudemos perceber que os alunos se empenharam na realização das atividades, se divertiram ao longo do processo e construíram novos conhecimentos a partir dos estímulos proporcionados durante a sua realização.

**Palavras-chave:** Atividades psicomotoras. Psicomotricidade. Relatos de experiências.

### Referências

Barrozo, L. M., & dos Santos, J. C. (2021). Educação ambiental e nutricional como práticas educativas para a inclusão de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância. *Revista Práticas em Extensão São Luís*, 5(01), 03-117.

da Fonseca, V. (2009). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Artmed Editora.

Leão, M. F., & Alves, A. C. T. (2018). Oficina pedagógica na licenciatura em química com experimentos e materiais alternativos para o ensino fundamental. *REAMEC-Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática*, 6(1), 87-106.

Henriques, B. M. P. (2013). *O Efeito de um Programa Psicomotor Para Idosos com Demência: Importância da Psicomotricidade Como Terapia Coadjuvante Junto da Fisioterapia*. Universidade Fernando Pessoa (Portugal).

Silva, C. G., Moura, C. M., Gomes, M. S. M., Carvalho, M. B., & Costa, R. R. (2017). Pedagogia de projetos aplicados na iniciação esportiva do mini-tênis utilizando materiais alternativos na escola. *Col Pesq Educ Fis (Várzea Paulista)*, 16(2), 129-36.

de Souza Mendes, M. I. B., & da Nóbrega, T. P. (2009). Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura. *Pensar a prática*, 12(2).

## AUSÊNCIA DE ESPORTES DE RAQUETE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E SOLUÇÕES

Otavio Coelho Kastrup Pereira<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O presente trabalho teve por objetivo apresentar diversos jogos e modalidades esportivas de raquete como possibilidade de inserção nas aulas de Educação Física Escolar. Na Base Nacional Comum Curricular e nos Parâmetros Curriculares Nacionais, existe a orientação para que os professores procurem trabalhar com o que há de mais relevante culturalmente para os alunos. No entanto, apesar dos jogos de raquete proporcionarem diversos benefícios cognitivos e físicos para crianças e adolescentes, esses jogos não são comuns de serem contemplados nas aulas de Educação Física Escolar. As possíveis causas para tal ausência, como custos dos equipamentos, falta de espaço adequado, falta de incentivo e falta de conhecimento dos professores foram abordadas e discutidas neste trabalho. Como consequências, a não inserção de esportes de raquete nas escolas tem impacto tanto sobre a popularidade desses esportes, bem como no baixo número de praticantes e especialmente sobre o futuro do Tênis no país. Logo, viabilizar a inserção do Tênis e dos demais esportes de raquete nas aulas de Educação Física Escolar pode ser uma estratégia interessante para proporcionar aos alunos, novos desafios motores, que geram impactos positivos tanto nas esferas físicas quanto sociais. Afinal, o objetivo das aulas de Educação Física Escolar não é formar atletas e aprimorar o gesto técnico, mas sim proporcionar vivências diversas visando a formação holística dos alunos, oportunizando o acesso a modalidades até então desconhecidas da maioria dos alunos, possibilitando descobertas.

**Palavras-chave:** Escola. Esportes de raquete. Educação física.

### Referências

- Aburachid, L. M. C., & Greco, J. P. (2009). Esportes de raquete na Educação Física Escolar: uma proposta para crianças e adolescentes. *Lecturas: Educación física y deportes*, (135), 4.
- Cardoso, G. G. B., Sobral, G. R., de Souza Santos, L. B. R., & Linhares, R. (2020). Esportes de raquete: uma possibilidade de intervenção para as aulas de Educação Física na Educação Infantil. *Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG*, 2, e2020011-e2020011.
- Corrêa, M. M. L., Freitas, T. C. R., & da Silva, S. A. (2019). O ensino dos esportes de raquete no ambiente escolar. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 309-316.
- Figueirêdo, P. D. A. (2023). *Esportes com raquetes: uma proposta de intervenção na escola pública de tempo integral* (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- Guioti, T. D. T., Toledo, E. D., & Scaglia, A. J. (2014). Esportes de raquete para deficientes intelectuais leves: uma proposta fundamentada na pedagogia do esporte. *Revista brasileira de educação especial*, 20, 357-370.
- de Oliveira Machado, M. A., de Souza, R. R., & da Silva, S. A. (2019). Esportes de raquete, divulgação e infraestrutura: influências sobre a prática. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(2), 177-183.

## AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM PESSOAS IDOSAS

Kauane Lopes Silva  <sup>1</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Na senescência é comum ocorrer uma diminuição gradual da massa muscular e da densidade óssea, porém esse declínio físico pode resultar em fraqueza, perda de mobilidade e um aumento do risco de quedas e lesões. O treinamento de resistência é uma abordagem eficaz para combater esses efeitos e melhorar a capacidade funcional das pessoas idosas, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias com mais facilidade, mantendo sua independência e reduzindo o risco de lesões. Existe uma lacuna no entendimento e divulgação da ação dos exercícios resistivos na população idosa, sendo necessária a divulgação dos principais benefícios desta atividade, que poderá servir de justificativa para a criação de programas de exercícios resistidos para a população idosa, em instituições públicas. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura referente aos efeitos do treinamento resistido em pessoas acima de 60 anos de idade, baseado em estudos científicos publicados nas bases de dados SciELO e na Plataforma Google Acadêmico. A revisão da literatura demonstrou que o treinamento de força para a população idosa é seguro e benéfico. Seus benefícios vão desde a manutenção até ao aumento da massa magra, auxiliando em problemas como a sarcopenia, tão comum na terceira idade.

**Palavras-chave:** idosos, massa muscular, treinamento resistido, sarcopenia.

### Referências

- Garcia, L. X.; Prado, D. S. V.; Caputo, L. R. G.; Gomes, T. F. Costa, T. A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. UniAtenas. Revista Científica Online.12 (2):1-21.
- Godinho, L. H.; Biage, E. L. (2023). Benefícios do treino de força geral para a saúde do idoso: um estudo de revisão bibliográfica. Revista Científica Multidisciplinar. 4(1), e414471.
- Azevedo, A. F.; Cortez, E. N.; Sousa, K. J.; Araujo, M; F; S.(2023). A eficácia de exercícios resistidos em idosos com sarcopenia: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 9(10):480-489.
- Santos, R.; Ferraz, H. (2021). Efeitos da atividade física na avaliação ecográfica muscular de uma população idosa: estudo piloto. *Geriatr., Gerontol., Aging.* 15:1-8.
- Silva Morais, E. C.; Rocha Coelho, K, L.; Santos de Oliveira, M. R.; Teixeira, C. A. (2023). Relevância dos exercícios de fortalecimento para prevenir a sarcopenia na terceira idade. Revista Foco. 16(10): e3446.

## AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA MUSCULAR E DO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS

Luana Raquel Sousa de Andrade  <sup>2</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A Organização Mundial da Saúde classifica o sobrepeso como uma epidemia global, afetando indivíduos de todas as faixas etárias. A obesidade na terceira idade é apontada como um fator de risco para o surgimento de diversas doenças, prejudicando a qualidade de vida e aumentando a probabilidade de mortalidade. A prática de atividades físicas regulares, assim como alimentação saudável, são recursos utilizados para prevenir e tratar a obesidade, pois melhoram os níveis de colesterol, triglicérides e outros problemas relacionados a ela. O objetivo do estudo foi avaliar o índice de Massa muscular, a idade metabólica estimada e o equilíbrio de pessoas idosas participantes do programa 60Up (Ginástica) da Secretaria Municipal do idoso, da cidade de Niterói. Foram recrutadas participantes de 6 núcleos diferentes, que participavam há mais de 3 meses e menos de 24 meses do programa 60Up que acontece diariamente em locais públicos e com duração de 1 hora, sob a orientação de profissionais da Educação Física. A medida do Índice de massa muscular e idade metabólica estimada foram obtidas pelo equipamento ITeckinc®, uma balança com bioimpedância acoplada. O equilíbrio foi avaliado pelo teste *Time Up and Go (TUG)*. O índice de massa corporal foi classificado em: abaixo do peso (IMC entre 17 e 18,49), normal (18,5 e 24,99), sobrepeso (25 e 29,99) e obesidade (30 e 34,99). Os dados foram apresentados na forma de média e desvio padrão e a correlação entre idade cronológica e idade metabólica foi realizada pelo Teste de Correlação de *Pearson*. Os 62 participantes do programa público de atividade foram compostos de 44 do gênero feminino e 18 do gênero masculino. Das 44 idosas participantes (idade de  $69,3 \pm 5,9$  anos e peso de  $67,3 \pm 11,7$  Kg), 16 foram qualificadas com IMC normal, 16 com sobrepeso e 12 com obesidade. Entre os 18 idosos (homens com idade de  $71,2 \pm 6,1$  anos e peso de  $70,33 \pm 13,22$  Kg), 05 foram qualificadas com IMC normal, 6 com sobrepeso e 7 com obesidade. O valor do *TUG* encontrado foi de  $10:15s \pm 1,22$  para homens e  $10:33s \pm 1,87$  para mulheres, estando dentro da normalidade. A idade metabólica estimada foi de  $72 \pm 6,5$  anos, estando acima da idade cronológica.

**Palavras-chave:** Idoso. Equilíbrio. Obesidade.

### Referências

- Garcia, L. X.; Prado, D. S. V.; Caputo, L. R. G.; Gomes, T. F. Costa, T. A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. UniAtenas. Revista Científica Online. 12 (2):1-21.
- Godinho, L. H.; Biage, E. L. (2023). Benefícios do treino de força geral para a saúde do idoso: um estudo de revisão bibliográfica. Revista Científica Multidisciplinar. 4(1), e414471.
- Azevedo, A. F.; Cortez, E. N.; Sousa, K. J.; Araujo, M; F; S.(2023). A eficácia de exercícios resistidos em idosos com sarcopenia: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 9(10):480-489.
- Santos, R.; Ferraz, H. (2021). Efeitos da atividade física na avaliação ecográfica muscular de uma população idosa: estudo piloto. *Geriatr., Gerontol., Aging.* 15:1-8.
- Silva Morais, E. C.; Rocha Coelho, K, L.; Santos de Oliveira, M. R.; Teixeira, C. A. (2023). Relevância dos exercícios de fortalecimento para prevenir a sarcopenia na terceira idade. Revista Foco. 16(10): e3446

## BEFÉFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA: UM ESTUDO PARA IDOSOS

Antonio Domingos Dos Santos Neto<sup>1</sup>

Pamela Regina Sabino Sanches<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Marília Salette Tavares  <sup>3</sup>

Adalgiza Mafra Moreno  <sup>4</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O tema dessa pesquisa é os benefícios da hidroginástica no público idoso. A metodologia utilizada é revisão de literatura com busca nas bases de dados Portal de Periódicos da Capes, Scielo, Pubmed e em Bancos de Teses e Dissertações. Os descritores são “hidroginástica” and “idosos” and “benefícios”. Foram selecionados também os textos citados pelos artigos selecionados. A literatura científica e pesquisas de campo têm demonstrado efeitos positivos da hidroginástica no combate à osteoporose, relaxamento muscular, melhoria na artrite ou osteoporose, controle do peso, controle da diabetes e regulação da pressão arterial e equilíbrio dos idosos.

**Palavras-chave:** Capacidades físicas. Envelhecimento. Força muscular. Osteoporose.

### Referências

Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.

de Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.

de Figueiredo, J. A., & da Silva, C. A. F. (2020). Social factors that influence falls in the elderly: a narrative review. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. D. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev bras cineantropom desempenho hum*, 8(2), 67-72.

Santos, I., & Morouço, P. (2015). Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(2), 157-158.

Silva, N. S. R., da Rocha, F. W. R., Lima, M. D. O. M., de Barros, S. L., de Souza, A. R., & Nascimento, T. (2017). Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. *Revista Interfaces da Saúde, Aracati*, 4(1), 23-46.

## BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A SAÚDE MENTAL

Isabela Rodrigues Gomes<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Analice Antunes da Fonseca  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univero)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** O assunto Benefício do exercício físico sobre a saúde mental se destaca na literatura porque que as atividades físicas têm o consenso junto à manutenção da saúde mental. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a prática regular dos exercícios físicos podem trazer muitos benefícios em nosso organismo. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: revistas, artigos, sites entre outros. Por meio dos descritores como Drauzio Varella; Governo de São Paulo, a busca inicial resultou em um total de 12 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 04. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Benefício do exercício físico sobre a saúde mental. Este estudo visa à área da saúde mental e do comportamento humano, sobretudo mostrando assim o efeito da atividade física no corpo e mente de um indivíduo, mostrando assim as condições sociais e profissionais que são críticas para melhorar as condições de saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Bem-estar. Hábito saudáveis. Qualidade de vida.

### Referências

- de Araujo Aguiar, T., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). Perfil de estudantes de educação física e interesse nas áreas de atuação em educação e saúde. *Research, Society and Development*, 11(10), e43111031856-e43111031856.
- Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.
- de Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.
- Farias Filho, W. A. D., Uchoa, P. E. S., Nascimento Filho, N., Machado, R., & Soares, R. A. S. (2018). Os benefícios do treinamento de força para gestantes. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói*, (1).
- da Silva Miranda, V., da Silva, A. C., da Silva Rocha, J., & Soares, R. A. S. (2020). Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 0-0.
- dos Santos, H. V. M., da Silva, M. H. K. S., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). HIIT-Treino intervalado de alta intensidade: o efeito em pessoas com sintomas de estresse causadas pela Pandemia de Covid-19. *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

João Marcelo Oliveira do Nascimento<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Francisco Lima D’Urso  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universidade

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: Com o envelhecimento da população ocorre o aumento de pessoas com redução da mobilidade funcional que pode interferir na execução das atividades de vida diária. Posto essa questão, cada vez mais vem sendo comentado acerca da prática de forma regular de atividades físicas para o idoso como meio de manter sua qualidade de vida e independência. Objetivo: O objetivo do trabalho é realizar uma revisão bibliográfica para verificar os benefícios que a atividade física pode trazer para um envelhecimento saudável. Métodos: A metodologia aqui empregada trata-se de uma revisão bibliográfica, a qual se fez uso de artigos científicos por meio de levantamento bibliográficos, obtidos por meio de plataformas digitais como SCIELO (Scientific Electronic Library), Pubmed (US National Library of Medicine), Medline, LILACS. Foram utilizadas as seguintes palavras: exercícios físicos, idosos, qualidade de vida., saúde e terceira idade. Resultados: Os resultados dos artigos científicos analisados nesta revisão evidenciam que a atividade física para os idosos além de reduzir riscos de mortalidade, doenças e morte prematura ainda manter sua independência e qualidade de vida nas atividades de vida diária. Conclusão: Neste estudo foi observado que diversos autores abordam que para um envelhecimento saudável inserir a atividade física nos seus hábitos é de grande importância além de fornecer diversos benefícios é uma forma de prevenção de diversas doenças.

**Palavras-chave:** Exercícios físicos. Idosos. Qualidade de vida. Saúde. Terceira idade.

### Referências

Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.

de Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.

de Figueiredo, J. A., & da Silva, C. A. F. (2020). Social factors that influence falls in the elderly: a narrative review. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.

Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

de Oliveira, J. R. C., Ferreira, L. N., Gonçalves, G. C., & da Silva, A. C. (2023). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-9.

## BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Calvin Amorim Maia  <sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A pesquisa aborda a relevância da educação física adaptada para pessoas com deficiência, reconhecendo-a como um elemento crucial para melhorar a qualidade de vida e promover a inclusão social. A educação física desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar, não apenas no âmbito físico, mas também no mental e social. Quando aplicada de forma adaptada e direcionada a indivíduos com deficiência, ela pode proporcionar benefícios significativos. A pesquisa busca entender como a educação física adaptada pode influenciar positivamente a saúde física, mental e social dessas pessoas, considerando diferentes faixas etárias e níveis de deficiência. Além disso, investiga as barreiras e desafios que esses indivíduos enfrentam ao buscar acesso a programas de educação física adaptada. Foi realizada uma revisão bibliográfica para compreender o tema. A prática de atividades físicas e esportivas por pessoas com deficiência se trata de um direito legal e precisa ser realizado em todos os âmbitos e proporções, mantendo sempre o respeito pelas metas e objetivos do esportista, assim como respeitando sempre seus limites. Os benefícios trazidos pela educação física, além de todas as melhoras físicas, estão relacionados com os bons níveis psicológicos, aumento da inclusão social, melhora da vida social, trazendo vantagens não só para a pessoa com deficiência como para toda a família e para aqueles que a rodeiam.

**Palavras-chave:** Deficientes. Atividade Física. Revisão.

### Referências

- Aggio, Marina Toscano, & de Jesus, Luciano Bussolaro. (2022). Benefícios da atividade física para crianças com TEA- Transtorno do Espectro Autista. *Caderno Intersaberes*, 11(31), 177-188.
- Amaral, Lucas Costa. (2019) Pessoa com deficiência: inclusão e acessibilidade na sociedade contemporânea. *Legis Augustus*, 12(1),. 33-52.
- Brasil. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. (2015). Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial da União.
- Da Silva, Marcos Ruiz; Gomes, Ana Carolina; Coelho, Ana Lucia Zattar. (2021). A Educação Física e crianças com Transtorno do Espectro Autista: um cenário. *Caderno Intersaberes*, 10(24), 152-164, 2021.
- Do Rosario, Miguel Longo Vieira Vidal, Dias, Elionai Ribeiro Almeida, Pereira, Bruna Nogueira. (2020). Surf adaptado e parasurf: uma revisão integrativa. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 21(2), 317-332.
- Palma, Luciana Erina, Patias, Bhianca Conterato, & Feck, Roberta Marostega. (2020). Atividade física e deficiência física: preferências, motivações e barreiras para a prática de atividade física. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(2), 145-151.
- Rodrigues, Graciele Massoli & Campos, Maria João Carvalheiro. (2022) Educação física e inclusão: narrativas de graduandos com deficiência visual. *Revista Diálogos e Perspectivas em Educação Especial*, 9(2), 85-98.
- Seron, Bruna Barboza et al. (2021). O esporte para pessoas com deficiência e a luta anticapacitista-dos estereótipos sobre a deficiência à valorização da diversidade. *Movimento*, 27.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO COM FOCO NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA

Patrícia Maria Pereira Nascimento<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Rosa Souza da Silva <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O assunto deste Trabalho de Conclusão de Curso aborda o tema “Benefícios do Exercício Físico sobre a Saúde Mental” em que se destaca na literatura porque sobre os temas gerais das vantagens de conciliar a prática de exercícios como forma de cuidado da mente. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre as vantagens do exercício físico com prioridade para os transtornos de ansiedade e depressão. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA (PubMed), Google Acadêmico, Periódicos da Capes, por meio dos Os descritores utilizados foram: “saúde mental,” “transtornos mentais”, “atividade física”, “depressão” e “ansiedade”, Após A leitura de títulos e resumos e aplicados os critérios de exclusão, um total de 5 artigos foram selecionados para a construção da presente revisão. Dessa maneira, foram observadas a seguintes variáveis que contextualizam com o tema central do estudo: “Quais os transtornos mentais que mais acomete a população?”, “efeitos psicobiológicos do exercício físico” e “tratamento e prevenção de doenças mentais por meio do exercício físico”. Com base neste estudo, conclui-se que profissionais de educação física também atuam em pesquisas e alimentam o sistema de informação científica com embasamento e contribuem para as discussões em saúde mental.

**Palavras-chave:** Educação Física. Sofrimento Psicológico. Tratamento Conciliado.

### Referências

de Araujo Aguiar, T., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). Perfil de estudantes de educação física e interesse nas áreas de atuação em educação e saúde. *Research, Society and Development*, 11(10), e43111031856-e43111031856.

Farias Filho, W. A. D., Uchoa, P. E. S., Nascimento Filho, N., Machado, R., & Soares, R. A. S. (2018). Os benefícios do treinamento de força para gestantes. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói*, (1).

da Silva Miranda, V., da Silva, A. C., da Silva Rocha, J., & Soares, R. A. S. (2020). Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 0-0.

da Silva, C. S., da Silva, A. M. F., do Monte Borges, T., Navarro, F., & Júnior, J. C. (2013). Efeito da atividade física na capacidade psico-social e funcional do idoso. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*, 7(39), 10.

Ribeiro, V. B., et al., (2023). Relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em professores da educação básica brasileira. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 17(111), 392-400.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL

Paulo Rodrigo Guimarães Santos<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Rosa Souza da Silva <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universono)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univeso*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universono)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universono)*

**Resumo:** O tema benefícios do exercício físico para a saúde mental demonstra como sua prática reflete em todos os aspectos da vida humana. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a qualidade de vida e diminuição de doenças tanto físicas quanto mentais, psicológicas e emocionais. A busca ocorreu sem limite de datas na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, por meio dos descritores: qualidade de vida, diminuição de doenças, periodização e exercício físico. A busca inicial resultou em um total de vinte trabalhos, dentre os quais foram selecionados três. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: benefícios do exercício física para a saúde mental. Observou-se como resultado dos estudos retidos para análise: diminuição de doenças, redução na utilização de serviços de saúde médico-hospitalar e redução da adiposidade. Houve melhora na aptidão física, nas saúdes cardiometabólica, óssea, cognitiva, e, principalmente, na saúde mental. Identificou-se que pessoas mais ativas fisicamente, ou seja, que praticam atividade com frequência, encontram-se mais protegidas contra desordens de saúde mental como ansiedade e depressão, ou, manifestam essas condições em níveis menos complexos em relação às pessoas menos ativas e inativas. Podemos concluir que a prática regular de atividade física traz benefícios e agrega na qualidade de vida de pessoas em diferentes faixas etárias e nas mais diversas ocupações profissionais.

**Palavras-chave:** Corpo. Qualidade de vida. Saúde psicológica.

### Referências

Hofmann, J., Alberti, A., Chupel, M. U., & Grigollo, L. R. (2022). Estilo de vida e saúde mental de adolescentes da microrregião de Joaçaba. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 16(106), 595-601.

de Lima, F. E. V., et al., (2022). Associação entre tempo de treinamento físico sobre o IMC, qualidade de vida e flexibilidade em adultas praticantes de ginástica aeróbica. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 16(103), 269-276.

Macedo, J. L., et al., (2020). Efeitos do exercício físico aeróbico na função cognitiva: revisão. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 14(91), 514-524.

Silva, A. C. F., Gonçalves, E., Magdalon, J., Paiva, L., & Liberali, R. (2011). Perfil da qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física em uma academia do rio de janeiro. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, 5(26), 177-184.

da Silva, C. S., da Silva, A. M. F., do Monte Borges, T., Navarro, F., & Júnior, J. C. (2013). Efeito da atividade física na capacidade psico-social e funcional do idoso. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*, 7(39), 10.

Ribeiro, V. B., et al., (2023). Relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em professores da educação básica brasileira. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 17(111), 392-400.

## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O APERFEIÇOAMENTO DA CAPACIDADE FÍSICA DO IDOSO

Marya Eduarda Morisco Znidarcic<sup>1</sup>  
Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** À medida que a população idosa cresce, torna-se necessário mantê-los fisicamente ativos, manter a eficiência das atividades diárias e manter a integridade das capacidades físicas e funcionais. A limitação ou incapacidade dessas habilidades funcionais é caracterizada por dificuldades na realização de determinados gestos e atividades cotidianas da vida do idoso. O treinamento funcional é uma forma de exercício que visa melhorar determinadas funções como equilíbrio, força muscular, potência, coordenação motora e flexibilidade. O treinamento funcional dá ao idoso a oportunidade de adquirir habilidades funcionais que foram perdidas no processo de envelhecimento. Diante dessa realidade foi proposto o seguinte problema de pesquisa: Qual o benefício do exercício funcional na melhora do funcionamento físico em idosos? Para tanto, este estudo foi resultado de uma abordagem qualitativa e de uma revisão bibliográfica descritiva e objetiva. Os resultados obtidos através de toda a fundamentação teórica consolidada permitiram obter uma compreensão mais detalhada da literatura relevante, o que criou uma fundamentação teórica que muito contribuiu para a coerência do estudo proposto.

**Palavras-chave:** Atividades diárias. Coordenação motora. Flexibilidade. Limitações. Força muscular.

### Referências

- Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.
- Guimarães, W. B., Raphael, D. C., de Souza Simas, S., & Coelho, W. S. (2020). Efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosos. *Revista Brasileira De Reabilitação E Atividade Física*, 9(1), 71-79.
- de Oliveira Freitas, J., Alves, P. D., & da Silva, A. C. (2023). A importância do treinamento funcional no tratamento da obesidade. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-15.
- de Resende-Neto, A. G., Andrade, B. C. O., dos Santos, G. V., Santos, D. A. N., de Oliveira, L. A. S., Fernandes, I. G. S., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2018). Influência do treinamento funcional sobre a aptidão física de idosas ativas. *Corpoconsciência*, 49-57.
- dos Santos Coutinho, R., de Souza Vicente, R., & Farjalla, R. V. (2021). O exercício físico e a população de Petrópolis, RJ-Uma amostra populacional. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-11.
- de Souza Baptista, M., Alves, N. D. S., & da Silva, A. C. (2023). Mudanças de comportamento na vida das mulheres com a prática do treinamento funcional. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-10.

## CAPOEIRA E EDUCAÇÃO FÍSICA: AS REGRAS DO JOGO

Raphael Almeida Silva Soares  <sup>1</sup>

Ana Júlia Puglez Carlos da Silva <sup>2</sup>

Lucas Medeiros de Oliveira<sup>3</sup>

Mylena de Souza Brites Nunes  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física (Universo)*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** A Capoeira é uma manifestação afro-brasileira multifacetada. Sua prática está intimamente relacionada com a cultural corporal de movimento a ser desenvolvidas nos espaços escolares de forma crítica. Assim sendo, a capoeira se manifesta de modo que ocorra uma ampliação do repertório das práticas com as relações étnico-raciais e o compromisso com a educação antirracista. O objetivo desse trabalho foi o de realizar uma revisão de literatura sobre a produção científica da capoeira nas aulas de educação física. O modelo de revisão escolhido foi de revisão integrativa. As buscas ocorreram no catálogo de teses e dissertações da capes e em periódicos nas áreas: educação e educação física. Estes, estavam disponíveis de modo digital e foram classificados no *web-qualis* (2017-2020) com variação de estratos de A1 a B5. As buscas iniciais ocorreram sem data limite. Os termos utilizados foram: capoeira; educação; educação física; e, educação física escolar. As buscas iniciais retornaram um total de 220 documentos. Dentre eles, uma tese de doutorado, quatro dissertações de mestrado e sete artigos foram elegíveis. De um modo geral, a literatura disponível compreende a capoeira enquanto instrumento de formação e de construção de saberes baseado em concepções da educação com viés crítico-emancipatória, de forma libertadora. Por outro lado, ainda foi dado muita evidência aos meios e métodos de “como fazer”, e pouca evidência para a Lei de nº 10.639 de 2003, uma vez que esta foi pouco mencionada. O mais grave, caracterizando um ponto crítico e deficitário na literatura foi observado em função da inexistência da palavra racismo nos documentos revisados, pois deveriam ser consideradas enquanto ações indissociáveis.

**Palavras-chave:** Cultura. Educação escolar. Relações étnico-sociais.

### Referências

dos Santos Gorito, A., & Alves, M. P. (2019). Escola Pública e Projeto Social: o cotidiano das aulas de capoeira. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 5(3).

Santos, J. T. D., & Soares, R. A. S. (2021). The importance of the Afro-centered Curriculum in Physical Education classes.

Silva, P. C. D. C. (2011). Capoeira nas aulas de educação física: alguns apontamentos sobre processos de ensino-aprendizado de professores. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33, 889-903.

Soares, R. A. S. (2020). Estado atual de saúde de crianças praticantes de capoeira: avaliação funcional e correlação entre o índice de massa corporal e resistência muscular localizada. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 0-0.

Vaz, A. F. (2019). Dos corpos infantis em ambientes educacionais. *Cadernos de Formação RBCE*, 9(2).

## CAPOEIRA E PSICOMOTRICIDADE: PROPOSTA DE ATIVIDADE

Ricardo Luiz de Oliveira da Silva  <sup>1</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior  <sup>2</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** Este artigo traz a compreensão da eficácia da capoeira na psicomotricidade, em relação a aprendizagem e o desenvolvimento psicomotor infantil. Entender as relações entre o corpo e a mente através da psicomotricidade, e identificar quais as habilidades a capoeira pode estimular e contribuir para o desenvolvimento e a aprendizagem psicomotora. O objetivo desse trabalho é apresentar três atividades utilizando apenas um movimento da capoeira. A base das atividades propostas, utilizou a ginga da capoeira como fonte de estímulo primária. De forma secundária, foram dados comandos de lateralidade e noção espacial: direita, esquerda, afrente, atrás, cima e baixo. Na sequência, a coordenação motora ampla e habilidades visomotoras, conjugando o movimento de braços e pernas, com imagens previamente apresentadas para a criança. Os resultados sugerem que a vivência psicomotora com a ginga da capoeira foi capaz de auxiliar no desenvolvimento de funções psicomotoras e executivas utilizando uma prática diferenciada. Além disso, os profissionais que optarem por utilizar essa metodologia estariam ampliando o repertório de práticas corporais de seus alunos, abrindo oportunidades de movimentos de maior complexidade, de modo a amplificar a progressão pedagógica e as possibilidades de desenvolvimento de novas habilidades.

**Palavra-chave:** Aprendizagem motora. Desenvolvimento infantil. Habilidades. Motricidade humana.

### Referências

- Bessa, L. A. S., & Maciel, R. M. (2016). A Importância da psicomotricidade no desenvolvimento das crianças nos anos iniciais. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 12(1), 59-78.
- Buczek, M. D. R. M. (2009). Movimento, expressão e criatividade pela educação física-metodologia ensino fundamental-1º ao 5º ano. *Curitiba: Base Editorial*.
- Coluná, J. F., & Chaves, S. F. (2017). *Capoeira e psicomotricidade: brincando e aprendendo a jogar*. Editora Vozes Limitada.
- de Oliveira Neto, P. C. (2008). O perfil dos escolares da educação infantil, praticantes de capoeira, em relação às variáveis psicomotoras. *Revista da Graduação*, 1(1).
- dos Santos Gorito, A., & Alves, M. P. (2019). Escola Pública e Projeto Social: o cotidiano das aulas de capoeira. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 5(3).
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.
- Wallon, H. (1973). *A evolução psicológica da criança*. Rio de Janeiro: Ed. Andes.

## COMPARAÇÃO ENTRE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR EM IDOSOS

Douglas Pimenta Barbosa de Almeida<sup>1</sup>

Lucas Cardozo da Silva<sup>1</sup>

Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>

Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O avanço da idade também é associado a uma redução da massa muscular, que tem sido chamada de sarcopenia. A tomografia computadorizada tem revelado que após 30 anos de idade, existe um decréscimo nas áreas de secção transversal de músculos individuais, com um decréscimo na densidade muscular e um aumento na gordura intramuscular. Consta-se que o objetivo foi atendido porque efetivamente o trabalho conseguiu demonstrar que a ACSM também enfatiza a importância da participação dos idosos em atividades físicas regulares, tanto aeróbicas quanto de força, para promover um envelhecimento saudável. Esse trabalho foi feito através de uma pesquisa qualitativa, trata-se de analisar e interpretar os fatos a partir de sua dimensão e não se preocupa em seus aspectos de quantidade numérica, pesquisamos em textos na forma de artigos completos, teses e dissertações disponíveis na íntegra. Bases de diferentes dados eletrônica científica SciELO; IBGE e Google acadêmico. O treino de força e potência muscular para o idoso é um meio seguro e eficaz para o aumento da massa muscular e aumento da força, resultando numa maior independência para a realização de atividades diárias, diminuindo o risco de quedas e demais efeitos negativos resultantes do processo de envelhecimento. Sendo assim, esse trabalho propõe uma discussão sobre a ACSM falar que idoso até após 60 e no Brasil ser 65. Olha poderia ser analisado, poderia ter sido uma coleta de dados com a qualidade de pessoas idosas já que nesse trabalho diante da limitação de tempo, limitação geográfica, só foi possível analisar uma população idosa. Eu sugiro que outras pessoas venham pesquisar o mesmo assunto, vão até determinado lugar questionar a população e pesquisar assuntos complementares.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Musculação. Terceira Idade. Treinamento resistido.

### Referências

Farinatti, P. D. T. V. (2008). Treinamento da força para idosos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 7(3).

Farinatti, P. D. T. V. (2008). Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1. In *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1* (pp. 499-499).

Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.

Gonçalves, J. R. (2019). Como fazer um projeto de pesquisa de um artigo de revisão de literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2(5), 01-28.

de Oliveira, J. R. C., Ferreira, L. N., Gonçalves, G. C., & da Silva, A. C. (2023). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-9.

Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., Magal, M., & PITHON-CURI, T. C. (2018). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.

## COMPARAÇÃO ENTRE OS MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA RECUPERAÇÃO DE LESÃO LCA

Luís Matteo Bahia Moraes<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma ocorrência comum, especialmente em atletas. Dois dos métodos mais comuns são a reabilitação conservadora, que enfatiza o fortalecimento muscular e o treinamento de equilíbrio, e a reconstrução cirúrgica do LCA, seguida de um programa de reabilitação intensivo. A reabilitação conservadora geralmente envolve exercícios específicos para fortalecer os músculos ao redor do joelho, como os quadríceps e os isquiotibiais, além de exercícios para melhorar o equilíbrio e a propriocepção. Este método de tratamento é frequentemente recomendado para pacientes com lesões menos graves ou para aqueles que desejam evitar a cirurgia. Por outro lado, a reconstrução cirúrgica do LCA é frequentemente indicada para lesões mais graves ou para atletas que desejam retornar ao esporte o mais rápido possível. Após a cirurgia, os pacientes passam por um programa de reabilitação intensivo, que pode incluir exercícios para fortalecer os músculos do quadril, joelho e tornozelo, bem como exercícios específicos para melhorar a estabilidade e a coordenação. A comparação entre esses dois métodos de treinamento para a recuperação de lesões do LCA tem mostrado resultados variados na literatura. Alguns estudos sugerem que a reconstrução cirúrgica seguida de reabilitação intensiva pode levar a um retorno mais rápido ao esporte e a melhores resultados a longo prazo, enquanto outros estudos encontraram resultados semelhantes entre os dois métodos de tratamento. Em resumo, a escolha entre métodos de treinamento para recuperação de lesões do LCA deve ser individualizada e baseada na gravidade da lesão. Ambos os métodos têm seus méritos e podem ser eficazes na recuperação de lesões do LCA, mas é importante que o tratamento seja supervisionado por profissionais qualificados e adaptado às necessidades específicas de cada paciente.

**Palavras-chave:** Métodos de tratamento. Reabilitação. Reconstrução cirúrgica. Treinamento de equilíbrio.

### Referências

- Astur, D. C., Xerez, M., Rozas, J., Debieux, P. V., Franciozi, C. E., & Cohen, M. (2016). Lesões do ligamento cruzado anterior e do menisco no esporte: incidência, tempo de prática até a lesão e limitações causadas pelo trauma. *Revista brasileira de ortopedia*, 51, 652-656.
- Chaskel, C. F., Preis, C., & Neto, L. B. (2013). Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. *Ciência & Saúde*, 6(1), 67-76.
- Nunes, M.S.B., (2023). Retreinamento e prevenção de lesões por entorse de tornozelo: breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 1-8.
- Oliveira, E. L., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2023). Os benefícios da prática da musculação na recuperação de lesões no joelho: uma revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-12.
- Ramos, B., da Silva, M. D. O., Soares, R. A. S., Braga, T. B., & da Costa Junior, E. F. (2022). Práticas de prevenção das principais lesões de joelho em atletas amadores de corrida de rua. *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Soares, R. A. S., et al.. (2020). Incidência de lesões e estratégias de prevenção em atletas de iatismo: uma revisão de literatura. *Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).

## COMPARAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS DE FORÇA E PLIOMETRIA NO SALTO VERTICAL EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Beatriz Barcelos Gomes<sup>1</sup>  
Marilia Salete Tavares  <sup>2</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão da literatura a respeito de dois tipos de treinamentos de potência muscular (pliométrie e exercício de musculação) identificando qual era o mais eficaz no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol. Foi levado em consideração as características físicas, somatotípicas, coordenação e habilidades motoras de jogadores de voleibol, bem como a importância do treinamento pliométrico e do treinamento de força nesta modalidade esportiva. As ações principais na situação de jogo incluem sucessivos deslocamentos e saltos para bloqueios e principalmente ataques, dessa forma esses padrões de movimento requerem o aprimoramento das capacidades físicas de força, velocidade, resistência e flexibilidade, que através da coordenação motora resultam na melhora da habilidade técnica e consequentemente na eficiência em desempenho. O salto vertical é um fator decisivo na performance do vôlei, e para otimizar esse fundamento temos que treinar os membros inferiores do voleibolista. A preparação física, dentro do treinamento desportivo, apresenta como principal finalidade o desenvolvimento das capacidades físicas, sendo assim utilizar o treinamento mais eficiente é fundamental para garantir um bom resultado. Os principais métodos utilizados para o desenvolvimento das capacidades de força são a musculação e a pliométrie, já que os dois geram força e potência muscular. Com a análise do estudo podemos concluir que cada atleta tem sua particularidade e sua forma de se desenvolver. Dessa forma, depois de analisar qual tipo de treinamento é o mais eficaz, podemos concluir que mesmo utilizando diferentes métodos de treinamento é possível se aumentar a amplitude do salto vertical em atletas de base de voleibol.

**Palavras-chave:** Alto rendimento. Capacidades físicas. Esporte. Potência Muscular.

### Referências

- Borges, K. M., da Silva, A. C., Nunes, M. D. S. B., & Soares, R. A. S. (2023). Ganho de potência dos membros inferiores com o treinamento de kettlebell: um relato de experiência. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(1), 1-6.
- Caldas, C. C. A., de Deus Gomes, F., de Souza, L. A., de Souza, W. M., & Miranda, F. (2021). Salto vertical após potencialização pós ativação no exercício de puxada alta em atletas amadores de LPO. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-9.
- Rodrigues, L. R., Rezende, F., Di Agostini, G., & Gonçalves, A. (2008). Comparação entre três diferentes métodos de treinamento para aprimoramento do salto vertical de jogadoras de voleibol. *Rev Dig*, 12(118).
- Ugrinowitsch, C., Barbanti, V. J., Gonçalves, A., & Peres, B. A. (2000). Capacidade dos testes isocinéticos em prever a “performance” no salto vertical em jogadores de voleibol. *Rev Paul Educ Fís*, 14(2), 172-83.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## COORDENAÇÃO MOTORA NO CONTEXTO ESCOLAR

Lucas Paiva Nogueira Baptista Soares<sup>1</sup>

Filipe de Aquino Azevedo  <sup>2</sup>

Walace David Monteiro  <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Introdução: A atividade motora na escola é de grande importância e sua ausência pode trazer vários tipos de doenças, como diabetes, colesterol alto e obesidade além do atraso no desenvolvimento motor prejudicando a criança à médio prazo. Entretanto a aptidão motora nas escolas não vem recebendo o devido acompanhamento, gerando dificuldades nas realizações de tarefas simples. Objetivo: Analisar a importância da coordenação motora na educação física escolar nos anos iniciais do ensino fundamental. Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema e a busca sistemática da literatura foi realizada entre 18 de junho de 1997 até 20 de dezembro de 2017. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Em relação à caracterização das amostras dos respectivos estudos, foram utilizadas um total de 378 crianças, sendo 139 meninos e 128 meninas. Resultados: Como principais resultados foi possível demonstrar diferenças na coordenação motora nos pré e pós testes. Seis dos estudos apresentaram melhorias consideráveis na coordenação motora, com ganhos no desenvolvimento motor, prevenindo incapacidades futuras, sendo o período de cerca de 10 a 14 semanas de intervenções. Nenhum estudo apresentou pioras nos aspectos motores. Conclusão: Conclui-se que, a coordenação motora no contexto escolar é de grande importância, pois são nas escolas que trabalhamos e desenvolvemos muitos movimentos desde pequenos no dia a dia da criança para que trabalhando as capacidades motoras, que futuramente no seu crescimento elas possam ter menos dificuldades motoras.

**Palavras-chave:** Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Coordenação Motora. Educação Física Escolar.

### Referências

Albuquerque, R., da Cunha, I. D. S., & de Melo, H. L. D. S. (2020). A psicomotricidade enquanto instrumentalização no processo de ensino e aprendizagem da educação infantil. *Educação & Linguagem*, 2, 1-12.

Le Boulch, J. (2007). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Artmed.

Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).

Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.

Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.

Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## CORPOREIDADES E INFÂNCIAS: DIÁLOGOS POSSÍVEIS ENTRE O TRABALHO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL E OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE NITERÓI

Roberta Balzana da Silva <sup>1</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A presente pesquisa busca entender o papel da Educação Física na Educação Infantil, a partir da experiência de uma professora da rede municipal de Niterói. A autora defende que a Educação Física é uma área do conhecimento que contribui para o desenvolvimento integral das crianças, especialmente no que se refere à corporeidade, ou seja, à consciência e à expressão do próprio corpo. As unidades de Educação Infantil em Niterói em sua maioria não contam com professores habilitados em Educação Física, os próprios educadores são responsáveis por promover as atividades corporais com as crianças. Neste trabalho questiona-se essa situação e aponta-se a necessidade de um trabalho conjunto entre os professores de Educação Infantil e os professores de Educação Física, para que haja um diálogo e uma integração entre as diferentes áreas do conhecimento. O objetivo geral é investigar, a partir de dois campos de conhecimentos: a Educação Infantil e a Educação Física, a potência e relevância do trabalho com a cultura corporal de movimento no processo de formação das infâncias. Especificamente, esta pesquisa tem como objetivo aprofundar as concepções de cultura corporal de movimento, corporeidade e Educação Infantil. refletir acerca da importância do trabalho da cultura corporal, colocando em foco as vivências com as corporeidades infantis e suas relações com os processos de construção de conhecimentos; dialogar com os professores de Educação Física acerca das possibilidades do trabalho da cultura corporal de movimento na Educação Infantil; trazer as narrativas docentes para analisar as múltiplas possibilidades processos de construção de conhecimentos na integração das aulas de Educação Física com o cotidiano da Educação Infantil, com foco nas corporeidades.

**Palavras-chave:** Corporeidade. Educação Física. Educação Infantil.

### Referências

- Agostini, N. (2019). *Os desafios da educação a partir de Paulo Freire e Walter Benjamin*. Editora Vozes.
- Barr, S. (2013). Learning to learn: A hidden dimension within community dance practice. *Journal of Dance Education*, 13(4), 115-121.
- Basei, A. P. (2008). A Educação Física na Educação Infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. *Revista iberoamericana de educación*, 47(3), 1-12.
- Benjamin, W. (1994). Sobre o conceito de história. *Magia e técnica, arte e política*, 7, 222-232.
- Copolillo, M. (2002). Tecendo significados: leituras de professores (as) de Educação Física acerca das concepções de corpo na mídia televisiva. (*Doctoral dissertation*) Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Copolillo, M. (2011). Tessituras que tramam algumas redes de conhecimentos e significados que movimentam o cotidiano escolar, com imagens narrativas de professoras de Educação Física. (*Doctoral dissertation*) Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Copolillo, A. (2011). Sentir, pensar e olhar: múltiplos significados para os corpos sujeitos. *XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/IV Congresso Internacional de Ciências do Esporte*.

## EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INTEGRAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE PÚBLICA

Roberta Sodré Viana Nunes <sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A relação da Saúde com a Educação Física caminha ao longo da história e se apoia na influência benéfica do exercício no status de saúde. De igual forma, existe a necessidade de um educador atualizado e consciente da complexidade e variedade da área da saúde, provido de instrumentação teórica consistente, para que possa estender o compromisso da Educação Física em sua completude, além da esfera da aptidão física. O principal objetivo do Educador Físico é contribuir para o bem-estar e para a saúde das pessoas através da atividade física. Objetivo Geral deste trabalho foi revisar a literatura atual no que tange a importância sobre a Integração da Educação Física na área Saúde. Objetivo Específico é destacar o impacto da inatividade física na Saúde e como o Educador Físico pode contribuir para mudança deste cenário. Revisão da Literatura: trata-se de uma questão de saúde pública a realização de atividade física, pois o trabalho da Educação Física inclui acompanhar e orientar as pessoas na prática de esportes ou atividade física, procurando encontrar o que funciona melhor para cada indivíduo. Os benefícios da atividade física vão além da estética, e contribuem na prevenção de doenças, na manutenção da saúde física e mental. A Metodologia utilizada foi a revisão de literatura em artigos e livros relacionados à Inatividade Física e Políticas Públicas de Saúde, sendo pesquisados nas plataformas da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Scielo.org. Considerações Finais: serão apresentadas ao final deste trabalho.

**Palavras-chave:** Educador Físico. Inatividade física. Inclusão. Prevenção. Saúde.

### Referências

- Barrett, B., Charles, J. W., & Temte, J. L. (2015). Climate change, human health, and epidemiological transition. *Preventive medicine, 70*, 69-75.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento, 29*, e29003.
- Gualano, B., & Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 25*, 37-43.
- Loch, M. R., de Lemos, E. C., Siqueira, F. S., & Facchini, L. A. (2017). A revisão da Política Nacional de Atenção Básica e a promoção da atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 22*(4), 315-318.
- Loch, M. R., Knuth, A. G., Silva, I. C. M., & Guerra, P. H. (2018). As práticas corporais/atividade física nos 30 anos do Sistema Único de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva, 23*, 3469-3469.
- Morris, J. N. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: today's best buy in public health. *Medicine and science in sports and exercise, 26*(7), 807-814.

## EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O CONTEÚDO DANÇAS: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

Thaíza Fonseca Lima Miranda <sup>1</sup>  
Ana Júlia Puglez Carlos da Silva <sup>2</sup>  
Mylena de Souza Brites Nunes <sup>3</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo revisar, analisar e expor as influências da dança sobre o desenvolvimento psicomotor de crianças, especialmente no ambiente escolar. A metodologia utilizada foi revisão sistemática, e foram analisados artigos nacionais e internacionais com publicação entre os anos 2012 e 2022. Como principal resultado, verificou-se que a dança dentro do contexto escolar, gerou melhor desempenho psicomotor nos alunos, beneficiando o desenvolvimento holístico dos mesmos. Concluiu-se que a dança possui influência significativamente positiva no desenvolvimento infantil tanto motor quanto cognitivo e afetivo dos indivíduos que a praticam e por isso, merece receber um pouco mais de atenção e espaço dentro das aulas de Educação Física Escolas de escolas públicas e privadas.

**Palavra-chave:** Atividades rítmicas. Desenvolvimento psicomotor. Educação física escolar.

### Referências

- Alves, R. C. (2007). *Psicomotricidade I. Rio de Janeiro.*
- Arce, C., & Dácio, G. M. (2007). A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. *Revista Eletrônica Aboré*, 3.
- Barbara, R. (2002). *A dança das Aiabás: dança, corpo e cotidiano das mulheres de candomblé* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Batista, M. R. (2004). *Coleção Mário de Andrade: religião e magia, música e dança, cotidiano.* EdUSP.
- Caldeira, S. P. (2008). A religiosidade na dança: entre o sagrado e o profano. *Revista Eletrônica História em Reflexão*, 2(4).
- Carmo Saraiva, M. do. (2005). O sentido da dança: arte, símbolo, experiência vivida e representação. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 11(3), 219-241.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2000). *Educação Física Na Escola: Implicações Para a Prática Pedagógica.* Grupo Gen-Guanabara Koogan.

## EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE À OBESIDADE

Lucas Candido De Souza<sup>1</sup>  
Roberto Borges Campos<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá <sup>2</sup>  
Rosa Souza da Silva <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: Nos últimos tempos tem aumentado a quantidade de pessoas com sobrepeso, tal aumento é causado, entre outros motivos, pela inatividade física, visto que hoje a maioria das crianças não está acostumada com atividades físicas regulares, e atividades que antigamente eram feitas com as crianças, como brincar e estudar com elas no quintal, trocam-se por horas e horas em frente à televisão, computadores e tablets (MARTINS, 2008). A promoção de saúde na escola pode ser incluída na proposta política de ensino nas escolas, pois esta tem um papel importante em paralelo à formação humana e, portanto, no modo de vida das pessoas. Neste sentido, é necessário dar aos jovens acesso à informação e promover atitudes positivas face à atividade física. Objetivo: compreender a importância o ensino acadêmico pode influenciar no desenvolvimento e no combate aos problemas associados à saúde mais especificamente no que trata do sobrepeso infantil. Método: Este estudo é caracterizado como uma pesquisa exploratória de revisão literária priorizando averiguar o desempenho de crianças obesas, nas aulas escolares. Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes parâmetros: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Pubmed. Os descritores foram: “obesidade infantil”; “educação física na escola” e “obesidade na escola”. A coleta de referencial científico para a revisão de literatura foi feita com artigos publicados entre 1993 a 2020 que abordam o tema. Conclusão: Portanto, precaver a obesidade relacionadas a ações educativas na infância e adolescência pode influenciar na formação de comportamentos que desejam hábitos e atitudes saudáveis, além de promover a adoção de atitudes saudáveis na infância e adolescência ainda é um grande desafio e neste âmbito a Escola e o Professor tem um papel importante na ampliação de ações e implementação de programas educativos capazes de melhorar as condições de saúde e estado nutricional dos indivíduos e da comunidade envolvente, desde que esta intervenção tenha um caráter sensível, participativo, interdisciplinar, flexível e centrado em processos lúdicos e interativos.

**Palavras-chave:** Controle de doenças. Educação física escolar. Saúde na escola. Sobrepeso infantil.

### Referências

Bezerra, J. B., Sene-Fiorese, M., de Oliveira Duarte, A. C. G., O'Grady, A. B., & da Silva, L. M. (2019). Influência do treinamento aeróbio sobre a composição corporal de mulheres obesas ou com sobrepeso. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(3), 129-135.

Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.

Leite, N., Pizzi, J., Menezes Junior, F. J. D., Tadiotto, M. C., Jesus, Í. C. D., Corazza, P. R. P., ... & Radominski, R. B. (2022). efeito de mict e hiit sobre o risco cardiometabólico e composição corporal de meninos obesos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 274-280.

de Lorenzo, A., Romano, L., Di Renzo, L., Di Lorenzo, N., Cennamo, G., & Gualtieri, P. (2020). Obesity: A preventable, treatable, but relapsing disease. *Nutrition*, 71, 110615.

Mozaffarian, D. (2022). Perspective: Obesity—an unexplained epidemic. *The American journal of clinical nutrition*, 115(6), 1445-1450.

## EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL EM ADULTOS E IDOSOS HIPERTENSOS.

Adriano Aguiar Moreira<sup>1</sup>  
Maurício da Cruz Campos Santos<sup>1</sup>  
Geanny Zanirate Flôr <sup>2</sup>  
Wallace David Monteiro  <sup>3</sup>  
José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A hipertensão está presente de 60 a 70% da população com mais de 70 anos, e está associada muitas vezes à maus hábitos e sedentarismo. O exercício físico pode ser um instrumento eficaz na redução da Pressão Arterial em adultos e idosos. O objetivo é investigar a influência do treinamento de força no controle e tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em Adultos e Idosos. O presente estudo foi realizado no segundo semestre de 2023, sendo uma pesquisa descritiva e quantitativa, caracterizada como uma revisão narrativa. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: SciELO, Lilacs e PubMed. A busca inicial resultou em um total de 163 artigos, onde após o afinamento restaram 9 artigos. Resultados: Com base na análise dos artigos selecionados, os achados desse estudo sugerem que o treino de força parece influenciar de forma direta na redução da PA em indivíduos hipertensos, além de outros benefícios causados pelo mesmo, como por exemplo o aumento do HDL, Melhora da Função Endotelial, Aumento da força, entre outros benefícios. Alguns estudos sugeriram uma influência mais eficaz em exercícios aeróbios, gerando uma resposta mais rápida na redução da PA e gerando maiores reduções da PA pós exercício, entretanto o treinamento de força parece estar ligado a outros benefícios associados à controle de PA. Quanto ao volume e intensidade no treino de força, observou-se que maiores volumes foram mais eficazes e a mudança de intensidade não diferiu a resposta na redução da PA. Pode-se concluir que ambos os tipos de exercícios são eficazes na redução da PA, porém enquanto o treino aeróbio se destaca na redução de PA pós exercício, o treino de força age também de forma indireta, uma vez que os benefícios do aumento da força, parecem interferir indiretamente no controle da PA.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Hipertensão. Hipotensão. Treinamento Resistido.

### Referências

Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.

de Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.

de Figueiredo, J. A., & da Silva, C. A. F. (2020). Social factors that influence falls in the elderly: a narrative review. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.

Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

## EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO NO BALLET

Larissa Vidal de Azevedo<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A prática do ballet requer um alto nível de condicionamento físico para executar movimentos complexos com graça e precisão. A atividade física desempenha um papel fundamental na melhoria do condicionamento físico dos bailarinos, contribuindo para sua força, flexibilidade, resistência e controle corporal. O treinamento físico no ballet é multifacetado e inclui uma variedade de atividades projetadas para desenvolver diferentes aspectos do condicionamento físico. Isso pode incluir exercícios de fortalecimento muscular específicos para os músculos usados na dança, como os das pernas, abdômen e costas, além de exercícios de flexibilidade para melhorar a amplitude de movimento das articulações. Além dos benefícios físicos diretos, a atividade física no ballet também promove a coordenação, o equilíbrio e a postura adequada, aspectos essenciais para a execução dos movimentos de forma eficaz e elegante. Os bailarinos frequentemente participam de aulas de condicionamento físico específicas para dançarinos, que visam melhorar sua capacidade cardiovascular, resistência muscular e habilidades técnicas. A prática regular de atividade física no contexto do ballet não apenas melhora o condicionamento físico dos bailarinos, mas também pode ajudar a prevenir lesões, promover a recuperação após o esforço físico intenso e aumentar a autoconfiança e a autoestima. Além disso, a atividade física no ballet é uma forma de expressão artística que proporciona benefícios emocionais e mentais, como o alívio do estresse e a melhoria do bem-estar geral. Em resumo, a atividade física desempenha um papel crucial na melhoria do condicionamento físico no ballet, proporcionando aos bailarinos os atributos físicos e mentais necessários para alcançar seu melhor desempenho técnico e expressivo.

**Palavras-chave:** Dança. Exercício físico. Rendimento esportivo.

### Referências

- Farinatti, P. D. T. V. (2000). Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(1), 85-96.
- Gandolfo, L. (2011). Eutonia: a flexibilidade do tônus muscular na dança. *O avesso do avesso do corpo: educação somática como Praxis*. Joinville: Nova Letra, 111-126.
- Martins, V. P. S. (2016). *Os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a flexibilidade, força de resistência, composição corporal e maturação óssea em alunas de ballet* (Doctoral dissertation, Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).
- Roman, C., et al., (2017). Metodologias ativas de ensino-aprendizagem no processo de ensino em saúde no Brasil: uma revisão narrativa. *Clinical and biomedical research*. Porto Alegre. Vol. 37, n. 4 (2017), p. 349-357.
- Silva, A. H., & Badaró, A. F. V. (2007). Influence of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) stretching in flexibility of ballet-dancers. *Fisioterapia em Movimento*, 20(4), 109-116.

## EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Emanuelly Christina Lima de Medeiros<sup>1</sup>

Fillipe Lobo Da Costa<sup>1</sup>

Desirée Mahet Oliveira  <sup>2</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: Os transtornos de ansiedade e depressão vem crescendo de maneira exponencial, uma alternativa na redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometidos por esses transtornos seria a prática regular de exercícios físico. Objetivos: O presente trabalho examinou o efeito do exercício físico sobre os sintomas de transtorno de ansiedade e depressão. Métodos: Esse trabalho se caracteriza como uma revisão de literatura, utilizando duas bases de dados para o desenvolvimento da pesquisa que foram: Google Acadêmico e Scielo, entre 2000 e 2023. Ao final foram incluídos seis trabalhos com experimentos que permitiram examinar a relação entre exercício físico e os sintomas do transtorno de ansiedade e depressão, onde foram observados e comparados sujeitos de diferentes faixas etárias que participaram de alguma intervenção terapêuticas, com aqueles que além da intervenção terapêutica incluíram a intervenção do exercício físico para uma possível melhora da sintomatologia desses transtornos. Os descritores utilizados foram: Atividade física, Saúde mental, depressão e sintomas de ansiedade. Conclusão: Os resultados encontrados sugerem que o exercício físico obteve uma melhora nos sintomas dos transtornos de ansiedade e depressão bem como uma redução medicamentosa para os sujeitos acometidos por eles. Todavia não deve ser substituído pelo tratamento padrão. Para uma melhor compreensão do tema novas pesquisas precisam ser realizadas.

**Palavras-chave:** Atividade física. Transtorno depressivo maior. Transtorno de ansiedade.

### Referências

- Amaral, P., Espírito-Santo, G., Osborne, R., & Silva, C. A. (2019). O fenômeno do afastamento de discentes de educação física das aulas práticas. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 1(1), 0-0.
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.
- Chagas, A. K. C., da Silva, Y. I., & Guedes, M. C. (2022). A criatividade como estratégia e intervenção para a inclusão escolar na aplicação dos conteúdos da Educação Física. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(1), 0-0.
- Cunha, N. D. B., Oliveira, S. M. D. S. S., Silva, T. V., & Oliveira, A. J. F. (2017). Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. *Educação UFSM*, 42(2), 397-410.
- Jatobá, J. D., & Bastos, O. (2007). Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56, 171-179.
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.

## EFETOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM MULHERES NA MENOPAUSA

Marcos Horta Santiago e Silva   <sup>1</sup>

Kauane Lopes Silva   <sup>2</sup>

Sara Lucia Silveira de Menezes   <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A menopausa é definida como a interrupção natural e permanente da menstruação e da ovulação devido à falência ovariana. Estima-se que o Brasil tem atualmente por volta de 30 milhões de mulheres entre climatério e menopausa, o que soma 27,9% da população feminina brasileira. Mesmo com tal relevância, a maioria das mulheres não sabe exatamente do que se trata a menopausa e quando buscam ajuda de profissionais da saúde, geralmente é com o ginecologista. Ademais, as mesmas não se submetem a atividades alternativas visando a melhoria dos sintomas. Nesse período as disfunções metabólicas se agravam já que vários hormônios responsáveis por regular o metabolismo têm suas secreções alteradas. Para divulgar as evidências científicas sobre os efeitos do treinamento de força em mulheres na menopausa, foi realizada uma revisão narrativa sobre o tema com busca dos artigos nas bases: SciELO, Lilacs e PubMed. Em mulheres com menopausa, o treinamento de força é uma intervenção não farmacológica eficiente, porém pouco divulgada, sendo que os estudos demonstram que o mesmo é eficiente na prevenção da sarcopenia, aumento da densidade mineral óssea, melhora no perfil lipídico e estabilizador da pressão arterial.

**Palavras-chave:** Mulheres. Menopausa. Treinamento de força.

### Referências

Alcântara, L.; Nascimento, L.; Oliveira, V. (2020). Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. *Enfermagem em Foco*. 11(1): 44-49.

Fenton, A.; Smart, C.; Goldschmidt, L.; Price, V.; Scott, J. (2023). Fat mass, weight and body shape changes at menopause – causes and consequences: a narrative review. *Climacteric*. 26(4): 381-387.

Oliveira, A. C. S.; Sardinha, H. C.; Souza, J. P.; Almeida, L. G. J.; Santos, L. M.; Póvoa, C. A. (2023). A influência dos diferentes tipos de exercícios físicos na atenuação da sintomatologia climatérica. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 23(9), e13340.

Diniz, T. A.; Rossi, F. E.; Buonani, C.; Mota, J.; Forte Freitas-Junior, I. (2017). Exercício físico como tratamento não farmacológico para a melhora da saúde pós-menopausa. *Rev. Bras. Med. Esporte*. 23(4): 322-327.

Rezende, A. M. L.; Azevedo, A. R. I.; Vieira, J. V.; Sousa, R. C.; Gonçalves, A. I. C. P.; Resende, B. L.; Souza, F. C. (2020). A importância da musculação para a mulher na menopausa. *Braz. J. Hea. Rev.* 3(3) 5250-5262.

## EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Guilherme Campos Cabral<sup>1</sup>  
Ramdel Caldas Ferreira da Silva  <sup>2</sup>  
Walace David Monteiro  <sup>3</sup>  
José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: no final do século passado, houve o envelhecimento elevado da população, que vem acompanhado de fatores fisiológicos e acometimentos de saúde que influenciam a qualidade de vida dos idosos. Várias intervenções vêm sendo estudadas no âmbito de atuação do profissional de educação física, uma delas é o treinamento de força. Neste cenário, as intervenções vêm se valendo entre outros do treinamento resistido na musculação, no treinamento funcional e treinamento suspenso. Objetivo: O presente estudo foi feito por meio de uma revisão bibliográfica e teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento de força na autonomia funcional da pessoa idosa. Métodos: foi realizada uma busca na literatura científica por registros que tivessem os termos: treinamento de força, autonomia funcional e idoso assim como os seus sinônimos e termos correlatos. As bases de dados pesquisadas foram google acadêmico e Scielo. Resultados: Os estudos mostraram que o treinamento de força contribui para a autonomia funcional e a aptidão física funcional do idosos proporcionando assim uma melhora na sua qualidade de vida. Conclusão: Os estudos pesquisados sugerem que o treinamento de força contribui para a melhora da autonomia funcional dos idosos garantindo sua independência, aumento de força evitando os riscos de quedas, além de sua melhora na aptidão física fazendo com que a pessoa idosa possa voltar a sua rotina e a praticar suas atividades físicas diárias normalmente.

**Palavras-chave:** Aptidão Física. Envelhecimento. Treinamento Resistido.

### Referências

- Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.
- de Castro Netto, V. P. (2020). Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 1-20.
- de Figueiredo, J. A., & da Silva, C. A. F. (2020). Social factors that influence falls in the elderly: a narrative review. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.
- Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.
- Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.
- de Oliveira, J. R. C., Ferreira, L. N., Gonçalves, G. C., & da Silva, A. C. (2023). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-9.

## EFETOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NO GANHO DE VELOCIDADE EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

Yan Pereira da Mata Almeida<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Francisco Lima D’Urso  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Esse estudo tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento pliométrico sobre o ganho de velocidade em jovens atletas de futebol, verificando as possibilidades de propor este método de treinamento, manipulando positivamente suas inúmeras variáveis, para melhorar o desempenho e preparação física voltados ao esporte e sua especificidade. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura acerca da temática apontada e após a leitura de dados, foi observado que o treinamento pliométrico, tendo seu planejamento e periodização de acordo com a especificidade do esporte, oferta a possibilidade de aumentar o desempenho da capacidade física de velocidade em jovens atletas de futebol.

**Palavras-chave:** Desempenho físico. Futebol. Pliometria. Preparação Física. Velocidade.

### Referências

- Borges, K. M., da Silva, A. C., Nunes, M. D. S. B., & Soares, R. A. S. (2023). Ganho de potência dos membros inferiores com o treinamento de kettlebell: um relato de experiência. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(1), 1-6.
- Caldas, C. C. A., de Deus Gomes, F., de Souza, L. A., de Souza, W. M., & Miranda, F. (2021). Salto vertical após potencialização pós ativação no exercício de puxada alta em atletas amadores de LPO. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-9.
- Esteves<sup>1</sup>, A. M., de Melo<sup>1</sup>, M. T., Cavagnolli<sup>1</sup>, D. A., & Souza, A. (2012). O treinamento pliométrico: uma revisão. *Revista da Universidade Ibirapuera*.
- Flávio, J. M., de Oliveira, D. C. X., & de Souza, E. G. (2018). Efeito do treinamento pliométrico no desempenho da velocidade e altura dos saltos vertical e horizontal para jovens jogadores de futebol. *RBF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(41), 673-680.
- Rodrigues, L. R., Rezende, F., Di Agostini, G., & Gonçalves, A. (2008). Comparação entre três diferentes métodos de treinamento para aprimoramento do salto vertical de jogadoras de voleibol. *Rev Dig*, 12(118).
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.
- Ugrinowitsch, C., Barbanti, V. J., Gonçalves, A., & Peres, B. A. (2000). Capacidade dos testes isocinéticos em prever a “performance” no salto vertical em jogadores de voleibol. *Rev Paul Educ Fís*, 14(2), 172-83.
- Utsch, R. S., Guerra, T. C., & Porcaro, C. A. (2009). Influência do treinamento pliométrico em areia e grama sobre a potência e velocidade em jogadores de futebol juvenis. *Revista Digital EFDeportes-Buenos Aires*, 14, 137.

## EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES NA MENOPAUSA

Patrick Da Silva Santos<sup>1</sup>  
Kauane Lopes Silva  <sup>2</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** A baixa produção de estrógenos, mudanças no perfil de lipídios, aumento de peso e falta de atividade física são identificados como os principais elementos que contribuem para a elevada ocorrência de pressão alta em mulheres após a menopausa. Para diminuir a frequência dessa condição nesse grupo, várias estratégias têm sido adotadas. Contudo, evidências sugerem que alterações no modo de vida são a alternativa mais eficaz para os fatores de risco durante esse período na vida das mulheres, incluindo a incorporação de exercícios físicos regulares. A maioria dos estudos na área da Saúde utiliza o exercício de intensidade constante (leve a moderada), que se mostrou benéfico para doenças cardiovasculares e endócrino-metabólicas. Esse tipo de exercício é recomendado para ser realizado por, no mínimo, 30 minutos, três vezes por semana, a uma intensidade que varie de 50 a 70% da máxima frequência cardíaca. Por outro lado, o exercício intermitente alterna a intensidade durante o treino, oscilando entre 50 e 85% da máxima frequência cardíaca por cerca de dez minutos. Esse método tem ganhado popularidade em clínicas de controle de peso e programas de treinamento personalizado devido à sua eficiência temporal. Estudos indicam que os benefícios metabólicos e o aprimoramento da condição física alcançados com o exercício intermitente são comparáveis aos do exercício contínuo, embora este último requeira mais tempo para atingir adaptações celulares similares. Esta revisão destaca a relevância dos exercícios físicos na menopausa e divulga os principais tipos de exercícios recomendados, ou seja, exercícios de intensidade constante ou exercício intermitente alternando a intensidade durante o treino.

**Palavra-chave:** mulheres; menopausa, exercícios físicos

### Referências

Oliveira, A. C. S.; Sardinha, H.C.; Souza, J. P.; Almeida, L. G. J.; Santos, L. M.; Póvoa, C. A. (2023). A influência dos diferentes tipos de exercícios físicos na atenuação da sintomatologia climatérica. *Revista Eletrônica Acervo Médico*.23(9):1-8.

Silva, M. T.; Fecury, A. A.; Dendasck, C. V.; Dias, C. A. G. M.; Araújo, M. H. M.; Fecury, J. R. A.; Morais, J. S.; Moreira, E. C. M.; Gomes, C. A. C.; Souza, K. O.; Silva, I. R.; Oliveira, E. (2020) The practice of aerobic physical exercises in improving the health of postmenopausal women. *Research, Society and Development*. 9(10) e409107973.

Marquezini, R. P.; Santana, D. F.; Rodrigues, V. S.; Oliveira, M. R.; Teixeira J. D.; Duarte E. R.; Oliveira M. S.; Lacio, M. L. (2022). Exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopausa: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 15(7), e10679.

Almeida, A, V. C. S.; Lima, J, S.; Farias, R. M. (2023). A Saúde da Mulher é pouco abordada nos cursos de educação física? *Brazilian Journal of Health Review*. 6(2): 7122–7135.

Coelho-Júnior, H.; Gonçalves, I.; Sampaio, R.; Sampaio, P.; Cadore, E.; Calvani, R.; Picca, A.; Izquierdo, M.; Marzetti, E.; Uchida, M. (2020). Effects of Combined Resistance and Power Training on Cognitive Function in Older Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(10): 3435.

## EXERCÍCIOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE DE PESSOAS IDOSAS

Natan da Rocha Neves<sup>1</sup>  
Kauane Lopes Silva  <sup>2</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), espera-se que, até 2025, o Brasil se torne o sexto país com a maior população idosa do mundo. Contudo, para que esse aumento na longevidade seja benéfico, é crucial garantir a qualidade de vida dos idosos, o que abrange uma ampla gama de cuidados de saúde, com um olhar cuidadoso também para a saúde mental. A ansiedade entre a população mais velha está se tornando cada vez mais comum. No entanto, a falta de reconhecimento dos sintomas por parte dos cuidadores ou membros da família pode aumentar o risco de desenvolvimento de depressão, um estado ainda mais difícil de tratar. Notavelmente, em idosos, a ansiedade tende a estar mais frequentemente associada à depressão do que em indivíduos mais jovens. Sintomas como angústia constante, transpiração excessiva e nervosismo sem causa específica podem sinalizar transtornos de ansiedade. Portanto, é importante prestar atenção a esses primeiros indicativos e não simplesmente considerá-los parte do envelhecimento, para que o tratamento apropriado possa ser buscado o quanto antes. O exercício físico é amplamente reconhecido como uma estratégia eficaz para aliviar sintomas de ansiedade e oferecer uma variedade de vantagens tanto para a saúde física quanto mental. Nesta revisão bibliográfica foi explorada a conexão entre a prática contínua de exercícios físicos e a diminuição dos níveis de ansiedade em pessoas idosas. Entender como o exercício físico e a ansiedade se relacionam na velhice é crucial para a criação de estratégias preventivas e programas focados na saúde mental específicos para este grupo etário.

**Palavras-chave:** idosos, ansiedade, exercícios.

### Referências

- Miziara, I. F.; Lemos, A.; Alves, T. C. (2023) Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosos. *Revista Brasileira De Educação Física e Esporte*. 37: e37176929.
- Cardoso, M. R. R.; Lopes, G. de S.; Silva, B. F.; Duarte, J. M. G.; Nicolussi, A. C. (2022). Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. *Revista Família, Ciclos De Vida e Saúde no Contexto Social*.10(3), 515–525.
- Cheik, N. C.; Reis, I. T.; Heredia, R. A. G.; Ventura, M. L.; Tufik, S.; Antunes, H. K. M.; Mello, M. T.(2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev. Bras. Ciência Mov*. 11(2):41-47.
- Medeiros Lima Júnior, J. R.; Soares, P. F.; Leite Carvalho, W.; Smith de Mesquita, L. L.; Moraes Araújo, M. S.; Costa Del Castilo, A. V.; Silva do Carmo, R.; Carvalho Andrade, B. R. (2023). Fatores associados à ansiedade e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. *Nursing*. 26(298), 9495–9508.

## FATORES RELACIONADOS À ADESÃO E PERMANÊNCIA NO EXERCÍCIO FÍSICO

Gabriel Menezes Lessa Carli<sup>1</sup>

Renan José Da Silva<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Francisco Lima D'Urso  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A adesão e a permanência no exercício físico são aspectos fundamentais para alcançar um estilo de vida saudável e promover o bem-estar geral. Diversos fatores influenciam a capacidade das pessoas de adotar e manter uma rotina de atividade física regular. Objetivo geral do estudo: analisar os fatores relacionados à adesão e permanência no exercício físico, visando compreender suas influências no engajamento das pessoas em uma rotina de atividade física e contribuindo para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde. O presente estudo é caracterizado como revisão de literatura. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). Os resultados do estudo evidenciam uma ampla gama de barreiras sociais, ambientais e estruturais que impactam a participação e adesão às atividades físicas em diferentes grupos. Desde questões de gênero e disparidades socioeconômicas até a falta de infraestrutura adequada, as pesquisas destacam a necessidade urgente de abordagens inclusivas e políticas públicas sensíveis às necessidades específicas de cada comunidade. Além disso, enfatizam o papel crucial da educação como ferramenta transformadora, não apenas para informar, mas para inspirar mudanças de comportamento e promover hábitos saudáveis, visando a criação de sociedades mais ativas, saudáveis e igualitárias.

**Palavras-chave:** Educação Física. Estilo de Vida. Treinamento.

### Referências

Correia, A. M., Koeltzsch, G. K., & da Silva, C. A. F. (2023). Walking histories: narratives of young urban dancers in the city of rio de janeiro (Brazil). *Dance and Arts Review-ISSN 2763-6569*, 3(1), 0-0.

Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. D. S., Viana, A. T., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 9(1), 92-100.

Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.

de Lemos, S. E. C., Gouveia, S. G. C., Luna, S. C. F., & Silva, S. G. B. (2016). Programa academia da cidade: descrição de fatores de adesão e não adesão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(4), 75-84.

Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 17, 299-304.

Nunomura, M. (1998). Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 3(3), 45-58.

## GERENCIAMENTO DE ACADEMIAS FITNESS

Maloni Lima Rocha<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Carlos Felipe Cunha Paula  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O assunto gestão de academia fitness se destaca na literatura, porque é um tema proeminente na literatura devido à interseção única de saúde e negócios, à crescente importância do bem-estar e à necessidade de abordar os desafios específicos desse setor em constante evolução. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o gerenciamento das academias fitness. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Por meio dos descritores “Gestão”, “Academia”, “Educador físico”, “Sucesso organizacional” e “Administrador”, a busca inicial resultou em um total de 1.723 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 15. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: o marketing, a satisfação dos clientes e os recursos humanos. Os achados, relacionados à importância do marketing, da satisfação do cliente e dos recursos humanos na gestão de uma academia fitness, apontam que é primordial a aplicabilidade dessas ferramentas no gerenciamento de uma academia fitness. Pois contribui para a aquisição e retenção de clientes, o fortalecimento da marca, um ambiente de trabalho positivo, a satisfação e bem-estar dos colaboradores e dos clientes, entre outros fatores.

**Palavras-chave:** Administrador. Educação física. Gestão de pessoas. Sucesso organizacional.

### Referências

- Furtado, R. P. (2009). Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Pensar a prática*, 12(1).
- Motta, C. F., Da Silva, C. A. F., & Dos Santos, R. F. (2018). Strategies for establishing partnerships between physical education and industry. *Journal of Physical education and Sport*, 18(3), 1524-1532.
- Nascimento, F. M. D. (2019). *Academia pré-pago: sistema de gerenciamento para academias de ginásticas* (Master's thesis, Brasil).
- Parreira, M. F. M., Zeitune, M. R., de Medeiros, M. V. A. F., Mataruna-Dos-Santos, L., Guedes, A. L. A., & da Silva, C. A. F. (2021). Associations, Cooperatives And Solidary Economy: Conservative Or Revolutionary Paths. *Information Technology innovations in Economics, Finance, Accounting, and Law*, 2(4).
- SILVA, Y. F. D. (2015). *As expectativas do consumidor quanto a qualidade dos serviços oferecidos pelas academias de ginástica* (Bachelor's thesis).
- Seixas, T., Figueiredo da Silva, Y., do Nascimento Silva, Â. M., & de Oliveira Ferreira, J. R. (2019). A importância do plano de negócios como estratégia mercadológica de academias de ginástica em Caruaru-PE. *Intercontinental Journal of Sport Management/Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 9(3).

## GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS E LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO: ESTUDO REVISÃO INTEGRATIVA

Angélica da Silva Pina<sup>1</sup>  
Luciana da Silva Borges<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
André Luiz Gomes dos Santos <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto sobre exercícios laborais e prevenção de patologias ocupacionais e lesões por movimentos repetitivos se destaca na literatura porque a ginástica laboral não se limita apenas à prevenção de doenças; ela também pode melhorar o ambiente de trabalho. Funcionários que participam desses programas geralmente relatam maior satisfação no trabalho, redução do estresse e melhor qualidade de vida no trabalho. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre ginástica laboral. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: (SCIELO, LILACS, CILSAUDE, PAHO e REPIDISCA). Por meio dos descritores “Ginástica Laboral”, “Doenças Ocupacionais”, “Lesões por Esforço Repetitivo (LER)”, “Bem-Estar no Trabalho” e “Prevenção de Lesões no Trabalho”, a busca inicial resultou em um total de 88 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 14. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: A prática regular da ginástica laboral emerge como uma estratégia fundamental na prevenção de doenças ocupacionais e na promoção da saúde dos trabalhadores. A conclusão unânime dos estudos destacados enfatiza a importância da frequência dessa prática, que não apenas aprimora a saúde física, mas também influencia positivamente o bem-estar mental e a percepção geral de saúde. A adaptação da ginástica laboral e a consideração da ergonomia se revelam cruciais para atender às necessidades específicas dos trabalhadores e das empresas, contribuindo assim para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Além disso, a ginástica laboral demonstra ser uma ferramenta eficaz na prevenção de LER e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), reforçando sua importância na promoção da saúde ocupacional. Em última análise, essas conclusões apontam para a ginástica laboral como um componente essencial na busca por ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos, com impactos positivos tanto na saúde física quanto na mental dos trabalhadores.

**Palavras-chave:** Exercícios Físicos. Ergopatias. Distúrbios Osteomusculares. Saúde Ocupacional. Lesões no Trabalho.

### Referências

Freire, L. S. D. A., & Mesquita, C. B. F. (2023). *A influência da ginástica laboral no desempenho das atividades do colaborador: uma revisão integrativa* (Doctoral dissertation).

De Lima, V. (2018). *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. Phorte Editora.

Mendes, R. A., & Leite, N. (2004). *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Editora Manole.

de Oliveira, J. R. G. (2007). A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Revista de educação física/Journal of physical education*, 76(139).

Ramos, D. M., & Rufato, J. A. (2023). Ginástica laboral e a qualidade de vida no ambiente de trabalho. *Caderno Intersaberes*, 12(38), 104-110.

## GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÕES DE DOENÇAS OCUPACIONAIS E LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO: UM ESTUDO DE REVISÃO

Kelly Gonçalves<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Luana Raquel Souza e Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** O assunto Ginástica Laboral e prevenções de doenças ocupacionais e lesões por esforço repetitivo se destaca na literatura porque um número crescente de colaboradores que são afastados por doenças relacionadas ao trabalho. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a relação da ginástica laboral com a prevenção de doenças ocupacionais. As seguintes bases foram pesquisadas: SciELO, Google Acadêmico e PubMed, por meio dos descritores LER/DORT; Atividade Física; Qualidade de vida; Movimentos repetitivos; Queixas musculoesqueléticas. A busca inicial resultou em um total de 16 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 10 artigos. Em relação aos benefícios causados por ela, os estudos mostram uma melhora significativa nos casos de doenças ocupacionais, os colaboradores ficam mais dispostos durante o dia, o nível de estresse diminui, há uma melhora no relacionamento interpessoal, levando a um trabalho em equipe integrado. Ela também influencia o trabalhador fora do ambiente laboral. Sobre a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho, os achados mostram que ela irá atuar de forma preventiva nos casos de LER/DORT, reduzindo os índices de acidentes de trabalho, favorecendo hábitos mais saudáveis na vida do trabalhador. Conclui-se que a ginástica laboral é de extrema importância para a empresa e para o colaborador, beneficiando ambos. Para a empresa, gerando menos custos com afastamentos por doenças ocupacionais. Para o empregado, ela atuará diminuindo os casos de dores decorrentes de má postura, movimentos repetitivos e tempo de trabalho em pé.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Movimentos repetitivos. Qualidade de vida. Queixas musculoesqueléticas.

### Referências

Freire, L. S. D. A., & Mesquita, C. B. F. (2023). *A influência da ginástica laboral no desempenho das atividades do colaborador: uma revisão integrativa* (Doctoral dissertation).

Gabriel, J., Rusch, M. H., Nepomuceno, P., Reckziegel, M. B., & Pohl, H. H. (2023, June). Efeitos da ginástica laboral na percepção da dor em trabalhadores de uma indústria. In *Congresso Internacional em Saúde* (No. 10).

de Oliveira, J. R. G. (2007). A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Revista de educação física/Journal of physical education*, 76(139).

Ramos, D. M., & Rufato, J. A. (2023). Ginástica laboral e a qualidade de vida no ambiente de trabalho. *Caderno Intersaberes*, 12(38), 104-110.

Uzunian, M. A., Marquezi, M. L., Ugolini, B. L., Aparecido, J. M. L., Alves, U. S., & Trama, F. B. (2024). Melhora da marcha por intermédio de ginástica laboral. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(310).

## GINÁSTICA RÍTMICA: UM OLHAR PARA O DESENVOLVIMENTO E PRÁTICA DESTA MODALIDADE JUNTO AO PÚBLICO MASCULINO

Anna Luíza Ferreira Burnier Perez  <sup>1</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** A Ginástica Rítmica é uma modalidade da Ginástica que tem sua origem como eminentemente feminina, e ainda hoje, é predominantemente praticada por mulheres. A leveza, beleza, graça e a sensibilidade são elementos fundamentais para alcançar um alto nível de desempenho e atender às expectativas esperadas para as mulheres. Sua vertente masculina é componente de um cenário nacional e internacional incerto, ainda com desenvolvimento lento e com pouca visibilidade. O percurso metodológico segue orientado por pressupostos de análises qualitativas e parte de uma revisão narrativa da literatura. Dessa forma, a proposta que desenha este estudo é discutir e problematizar as questões de gênero que se evidenciam na pouca participação masculina, a partir de referências bibliográficas com foco na temática da participação dos homens na GR.

**Palavras-chave:** Esportes ginásticos. Gênero. Ginastas. Sexualidade no esporte.

### Referências

- Agostini, B. R., & Aleksandrovna Novikova, L. (2015). Ginástica Rítmica: do contexto educacional à iniciação ao alto rendimento. *São Paulo: Fontoura*.
- Béki, P., & Gál, A. (2013). Rhythmic gymnastics vs. boxing: Gender stereotypes from the two poles of female sport. *Physical culture and sport. Studies and research*, 58(1), 5-16.
- Boaventura, P. L. B., & Vaz, A. F. (2010). Políticas do corpo feminino: a (s) identidade (s) feminina (s) em atletas de ginástica rítmica (GR). *FAZENDO GENERO*, 9.
- Gaio, R. C., & SANTOS, A. P. D. (2010). Ginástica e discussões de gênero: a ginástica rítmica na formação profissional em educação física. *Diásporas, Diversidades, Deslocamentos, Londrina*, 1-8.
- Goellner, S. V. (2010). A educação dos corpos, dos gêneros e das sexualidades e o reconhecimento da diversidade. *Cadernos de formação RBCE*, 1(2).
- Kamberidou, I., Tsopani, D., Dallas, G., & Patsantaras, N. (2009). A Question of Identity and Equality in Sports: Men's Participation in Men's Rhythmic Gymnastics. *Nebula*, 6(4).
- Menegaldo, F. R. (2015). A parceria público-privada como alternativa para sustentabilidade de uma equipe de Ginástica Rítmica da cidade de Campinas-SP. *Monografia Universidade Estadual de Campinas*.
- Noda, K.; Hata, M. (2017). Exportação cultural do Japão: um estudo de caso da ginástica rítmica masculina japonesa. In: *Conferência Asiática sobre Mídia e Comunicação de Massa 2017 Anais oficiais da conferência*. P.309-318.
- Osborne, R., & de Carvalho Junior, A. F. P. (2020). *Educação Física Escolar e Questões Curriculares*. Editora Appris.

## IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO ÂMBITO ESCOLAR

Wagner Castorino Batista<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Este estudo apresenta uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de demonstrar a importância da dança no contexto da Educação Física escolar. A Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo a saúde física, habilidades sociais e consciência corporal. A inclusão da dança como parte do currículo da Educação Física acrescenta uma dimensão única de aprendizado, permitindo que os alunos explorem sua expressão corporal, emoções e criatividade. A revisão analisou 59 estudos na literatura, com ênfase em 14 estudos selecionados após um rigoroso processo de triagem. Os resultados da revisão destacam que a dança na escola está intrinsecamente ligada à disciplina de Educação Física, enriquecendo a experiência educacional e proporcionando benefícios que vão além do aspecto físico. A dança também promove a interação social, a cooperação e a comunicação não verbal entre os alunos. Além disso, evidencia-se uma relação positiva entre a dança e a melhoria da saúde física, coordenação motora e bem-estar psicológico dos estudantes. Conclui-se, que a dança desempenha um papel fundamental na Educação Física escolar, enriquecendo a formação dos estudantes e contribuindo para um ambiente educacional mais completo e inclusivo. Este estudo oferece insights valiosos para educadores, gestores escolares e pesquisadores interessados na promoção da dança como parte integrante da educação escolar.

**Palavras-Chave:** Dança na escola. Educação Física. Expressão corporal.

### Referências

- Brasileiro, L. T. (2003). O conteúdo " dança" em aulas de educação física: temos o que ensinar?. *Pensar a prática*, 6, 45-58.
- Brasileiro, L. T. (2002). O conhecimento no currículo escolar: o conteúdo dança em aulas de Educação Física na perspectiva crítica. *Movimento*, 8(3), 5-18.
- Koeltzsch, G. K. (2019). Danzar con la cabeza, pensar con las piernas. La educación corporal dancística de Gret Palucca.
- Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.

## IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA

Larissa de Souza Machado<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A fibromialgia é uma condição complexa caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada aos estímulos. O tratamento convencional envolve uma combinação de medicamentos, terapias físicas e mudanças no estilo de vida. No entanto, o treinamento de força tem emergido como uma abordagem complementar promissora para melhorar os sintomas e a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia. Um dos principais benefícios é a redução da dor. Ao fortalecer os músculos e aumentar a resistência, o treinamento de força pode ajudar a reduzir a intensidade da dor experimentada pelos pacientes. Além disso, o aumento da força muscular pode proporcionar suporte adicional às articulações, ajudando a minimizar a dor relacionada a movimentos. Além da redução da dor, o treinamento de força também tem sido associado a melhorias na função física. Os pacientes com fibromialgia muitas vezes experimentam uma diminuição na capacidade de realizar atividades diárias, devido à dor e à fadiga. No entanto, o treinamento de força pode ajudar a melhorar a resistência e a força muscular, permitindo que os pacientes realizem atividades cotidianas com mais facilidade e menos desconforto. Além dos benefícios físicos, o treinamento de força também pode ter efeitos positivos no bem-estar psicológico dos pacientes com fibromialgia. A atividade física regular está associada à redução da ansiedade e da depressão, sintomas frequentemente relatados por indivíduos com essa condição. O treinamento de força pode ajudar os pacientes a se sentirem mais confiantes em relação às suas capacidades físicas e a lidar melhor com o estresse e a ansiedade associados à condição. Em conclusão, o treinamento de força oferece uma abordagem segura e eficaz para melhorar os sintomas e a qualidade de vida das pessoas com fibromialgia. Ao fortalecer os músculos, reduzir a dor e melhorar a função física e o bem-estar psicológico, o treinamento de força pode desempenhar um papel importante no manejo holístico dessa condição crônica.

**Palavras-chave:** Funcionalidade. Qualidade de vida. Síndrome dolorosa. Treinamento resistido.

### Referências

- Andrade, A., et al., (2022). Treinamento de força em pacientes com fibromialgia: um estudo de viabilidade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e176543.
- Cavalcanti, B. H., et al., (2023). Modelo matemático para treinamento de força em ensaios clínicos na área de reumatologia: uma proposta baseada em síntese de evidências. *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, 6(1), 48-56.
- Nascimento, L. F., Reis, A. D., & Ramallo, B. T. (2021). Treinamento de força e aeróbio em indivíduos com fibromialgia: revisão sistemática. *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 15(98), 416-424.
- Miranda, V. D. S., Silva, A., Rocha, J., & Soares, R. (2020). Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education*, Niterói, 2(1), e20200006.
- Salazar, J. G. V. B., Junior, D. A. F., & Farani, É. I. V. (2023, October). O exercício físico com tratamento não medicamentoso da fibromialgia: um estudo de caso. In *Congresso de Educação Física de Volta Redonda* (pp. 1-11).

## INCLUSÃO: ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA E TENDÊNCIAS ATUAIS

Débora Terleski dos Santos<sup>1</sup>  
Lohana Moreira Rolemberg<sup>1</sup>  
Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sobre a abordagem sobre a inclusão dos deficientes nas aulas de educação física, diante de tantos obstáculos relatando as dificuldades encontradas, assim como apresentar as tendências atuais de inclusão no ambiente escolar. A metodologia desta pesquisa caracterizou-se em qualitativa. Quanto ao procedimento técnico utilizado para o desenvolvimento deste trabalho utilizamos a pesquisa bibliográfica. Concluiu-se que, no âmbito escolar, a prática de atividades físicas é considerada fundamental para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor dos alunos, oportunizando também, um ambiente propício para desenvolver a coletividade, cooperação, socialização e o respeito entre eles, independentemente de qualquer limitação física. A cada dia a inclusão ganha mais espaço e as escolas devem proporcionar um ambiente mais adequado para atender aos alunos com necessidades especiais, e isto inclui recursos materiais, estrutura física, bem como oportunizar a capacitação do professor como um importante mediador do conhecimento, para o desenvolvimento cognitivo, afetivo, social e motor desses alunos. As aulas de educação física devem ser um espaço socializador onde todos os alunos possam interagir e trocar experiências através de atividades.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Inclusão. Tendências modernas

### Referências

Aguiar, J.S., Duarte, E. (2005) Educação Inclusiva: um estudo na área de educação física. *Revista Brasileira de Educação Especial*. Marília, v.11, n.02, p. 233-240, mai/ago.

Cidade, R.E., Freitas, P.S. (2002) Educação física e inclusão: considerações para a prática pedagógica na escola. Brasília: Ministério da Educação. *Revista Integração*, v.14 – Edição Especial – Educação Adaptada, p. 27-30.

Darido, S.C. (2004) A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan/mar.

Mantoan, M.T.E. (2007) Igualdades e diferenças na escola: como andar no fio da navalha. *Cambuí-Campinas*.

Teixeira, C.A.Q., Zych, A.C. (2008). O esporte como alternativa de conteúdo para educação física escolar numa perspectiva inclusiva. *Revista Eletrônica Lato Sensu*. Ano 3, n.1, p.01-14.

## INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA HIPERTENSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Guilherme da Conceição Brotto<sup>1</sup>

Gustavo de Souza De Jesus<sup>1</sup>

Marília Salete Tavares  <sup>2</sup>

Adalgiza Mafra Moreno  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica comum em idosos. Apesar do aumento de casos, metade dos afetados desconhece sua condição. A prática do exercício físico caracteriza-se como aliada no controle dessa comorbidade. Objetivo: Revisar na literatura a influência da atividade física (AF) no controle da HAS em idosos, examinando a eficácia na prevenção, controle e manejo dessa condição. Metodologia: Revisão da literatura, realizada nas bases de dados Pubmed, SciELO e BVS. Busca conduzida com a utilização das palavras-chave: *physical activity; exercise; comparative effectiveness; hypertensive; elderly*, incluídos artigos publicados nos últimos 5 anos. Os artigos selecionados foram encaminhados ao aplicativo RAYYAN para a identificação dos estudos relevantes relacionados ao tema de forma independente por dois pesquisadores. Em caso de desacordo entre esses, um terceiro foi consultado. O processo de seleção seguiu as diretrizes PRISMA. A busca inicial retornou 158 artigos. Após leitura de títulos e resumos, exclusão de duplicatas e remoção de artigos que não possuíam acesso gratuito, 14 artigos foram retidos para análise. Resultados e discussão: A pesquisa revelou que a prática regular de AF, com ênfase na intensidade e no tipo de exercício, está associada à diminuição dos níveis de pressão arterial (PA) em idosos hipertensos. Exercícios de maior intensidade, particularmente a combinação de treinamento aeróbico e resistido, tiveram maiores reduções na PA em comparação aos exercícios de menor intensidade, destacando benefícios adicionais como fortalecimento muscular, autonomia funcional e prevenção de diversas doenças. Conclusão: Os resultados sugerem que exercícios físicos de pelo menos 30 minutos podem desempenhar um papel crucial na prevenção de complicações decorrentes da HAS, melhorando a qualidade de vida desse grupo etário.

**Palavras-chave:** Efeito hipotensor. Saúde cardiovascular. Treinamento aeróbico. Treinamento resistido.

### Referências

Barroso, W. K. S., Jardim, P. C. B. V., Vitorino, P. V., Bittencourt, A., & Miquetichuc, F. (2008). Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 54, 328-333.

Farinatti, P. D. T. V. (2008). Treinamento da força para idosos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 7(3). 151-157.

Miranda, V. S. D. C., Costa Júnior, E. F. D. C. J., Farinatti, P. D. T. V., Nascimento Filho, N., & Guimarães, M. (2018). Atividade física para redução da pressão arterial. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói*, 1(15).

Moz, A., Andrade, F., Morais, T., & Vasconcelos-Raposo, J. (2019). Influência da atividade física nos sintomas depressivos de diabéticos e hipertensos. *Psychotech & Health Journal*, 2(2).

Polito, M. D., & Farinatti, P. D. T. V. (2006). Comportamento da pressão arterial após exercícios contra-resistência: uma revisão sistemática sobre variáveis determinantes e possíveis mecanismos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 12, 386-392.

## INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Juliana Cristina Soares de Andrade<sup>1</sup>

Malu Villalon Novaes de Oliveira<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Francisco Lima D'Urso  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto exercício físico para pessoas com deficiência se destaca na literatura porque há uma falta de informação sobre a necessidade dessa prática ser incluída na rotina das pessoas com deficiência (PCD). Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a influência do exercício físico na qualidade de vida da pessoa deficiente. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: PUBMED E SCIELO. Por meio dos descritores Atividade Física Para Pessoas Deficientes a busca inicial resultou em um total de 50 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 14. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Exercício Físico Adaptado, Sedentarismo e Qualidade De Vida. Resultados: Foram encontrados 50 artigos, dos quais 14 atenderam critérios de inclusão. Conclusão: os resultados demonstram que a atividade física que pode trazer benefícios sob diversos aspectos para as pessoas com deficiência. Independentemente de suas particularidades, como: atividade física, treino de musculação ou um exercício aeróbio com auxílio do instrutor físico e assim trazendo o exercício físico adaptado, transforma um estilo de vida sedentário, em uma rotina ativa.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Deficiente físico. Educação Física Adaptada. Estilo de vida. Promoção da saúde.

### Referências

Catunda, F. N., Ferreira, H. S., Soares, S. L., & Holanda, S. A. (2023). Esporte adaptado e saúde mental: Promovendo a qualidade de vida a partir de experiências vividas. *Nuances: Estudos sobre Educação*, e023010-e023010.

Jacinto, M. Â. S. (2020). *Efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física e qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual e de desenvolvimento* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Santarem (Portugal)).

Noce, F., Simim, M. A. D. M., & Mello, M. T. D. (2009). A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15, 174-178.

de Oliveira, É. P., Eduarda, E. K. D. O. S., & de Oliveira Santos, K. (2023). Acessibilidade à atividade física. *Pensar Acadêmico*, 21(5), 1704-1712.

Rodrigues, D. F. V., da Silva, F. C. T., Washburn, R. A., & Braccialli, L. M. P. (2020). Tradução e adaptação transcultural da escala de atividade física para pessoas com deficiência física (PASIPD BR). *Revista Educação Especial*, 36, 1-15.

Zuchetto, Â. T. (2002). As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. *Kinesis*.

## INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE NA DANÇA: ASPECTOS FÍSICOS PARA MELHOR DESENVOLVURA E MOBILIDADE

Iris Domas Souza<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: A dança como uma atividade física, obtém uma melhora positiva em relação à disposição de seus praticantes nas atividades do dia a dia, além disso, a dança pode proporcionar ao indivíduo melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade, através dos movimentos realizados por tal atividade. Objetivo: Avaliar como a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida dos praticantes. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com busca de artigos científicos nos bancos de dados eletrônicos SciELO e PubMed pelo buscador Google Acadêmico, em português e inglês de publicações entre os anos 2013 e 2023. Resultados: Foram utilizados 22 artigos em português e inglês para compor essa revisão de literatura. Conclusão: O ritmo musical tem impacto significativo na movimentação mecânica, onde o praticante de dança ou qualquer outra atividade que correlaciona o movimento com a música pode aumentar ou diminuir sua intensidade de acordo com a métrica imposta pela música.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Desempenho humano. Mobilidade. Rendimento esportivo.

### Referências

- Araújo, C. G. S. D. (2008). Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 90, 280-287.
- Araújo, C. G. S. D. (2002). Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8, 13-19.
- Farinatti, P. D. T. V. (2000). Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(1), 85-96.
- Gandolfo, L. (2011). Eutonia: a flexibilidade do tônus muscular na dança. *O avesso do avesso do corpo: educação somática como Praxis*. Joinville: Nova Letra, 111-126.
- Martins, V. P. S. (2016). *Os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a flexibilidade, força de resistência, composição corporal e maturação óssea em alunas de ballet* (Doctoral dissertation, Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).
- Roman, C., Ellwanger, J., Becker, G. C., Silveira, A. D. D., Machado, C. L. B., & Manfro, W. C. (2017). Metodologias ativas de ensino-aprendizagem no processo de ensino em saúde no Brasil: uma revisão narrativa. *Clinical and biomedical research*. Porto Alegre. Vol. 37, n. 4 (2017), p. 349-357.
- Silva, A. H., & Badaró, A. F. V. (2007). Influence of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) stretching in flexibility of ballet-dancers. *Fisioterapia em Movimento*, 20(4), 109-116.

## INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO EM PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Thales da Costa Amaral<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A natação tem sido reconhecida como uma atividade física benéfica para pessoas com hipertensão arterial sistêmica (HAS), oferecendo uma abordagem terapêutica eficaz para o controle da pressão arterial e melhorias na saúde cardiovascular. A influência da natação em indivíduos com HAS é multifacetada, envolvendo uma série de fatores que contribuem para seus efeitos positivos. Em primeiro lugar, a natação proporciona um ambiente aquático único que reduz o impacto nas articulações, tornando-a uma opção segura e acessível para pessoas com problemas musculoesqueléticos. Além disso, a resistência natural da água proporciona um treinamento muscular global, fortalecendo não apenas os músculos das extremidades, mas também os músculos do tronco, essenciais para o suporte postural e o equilíbrio. A prática regular de natação tem sido associada a adaptações cardiovasculares favoráveis, incluindo melhorias na função cardíaca, na circulação sanguínea e na eficiência do sistema cardiovascular como um todo. Essas adaptações ajudam a reduzir a resistência vascular periférica, resultando em uma diminuição da pressão arterial. Estudos têm mostrado consistentemente uma redução significativa na pressão arterial em indivíduos com HAS que praticam natação regularmente. Os efeitos benéficos da natação são observados não apenas durante o exercício, mas também persistem a longo prazo, contribuindo para a redução do risco de complicações cardiovasculares associadas à HAS. Em resumo, a natação emerge como uma estratégia terapêutica eficaz na gestão da hipertensão arterial sistêmica, proporcionando uma atividade física segura, acessível e altamente benéfica para a saúde cardiovascular. A incorporação da natação como parte de um programa de exercícios regulares pode ajudar a melhorar o controle da pressão arterial e reduzir o risco de complicações associadas à HAS.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Pressão arterial. Saúde cardiovascular.

### Referências

- Cruz, A. P., Araújo, S. S. D., Santos, J. D., & Leão, A. S. (2011). O efeito hipotensor do exercício aeróbico: uma breve revisão. *Rev Bras Ciênc Saúde*, 15(4), 479-86.
- Cunha, F. A., et al., (2013). Hipotensão pós-exercício induzida por treinamento aeróbio, de força e concorrente: aspectos metodológicos e mecanismos fisiológicos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*. 12(4).
- Dutra, M. T., et al., (2009). O Efeito da Natação e da Hidroginástica sobre a pressão arterial pós-exercício de mulheres normotensas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 14(3), 182-189.
- Gomes, L. P., Navarro, A. C., & Veiga, A. D. (2013). Resposta hipotensivas pós-exercício de natação em treinamentos contínuos e intervalados. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)*, 7(41), 3.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ROTINA DE CRIANÇAS OBESAS NA ESCOLA

Francisco Alex Azevedo De Sousa<sup>1</sup>

Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A obesidade infantil compreendida como uma epidemia, tem sua etiologia truncada às mudanças no estilo de vida, como especialmente a alimentação inadequada e falta de atividade física. O objetivo desse estudo foi destacar a importância do professor de educação física na rotina de crianças obesas, tendo o professor como agente fundamental na abordagem multidisciplinar da obesidade infantil. Por meio de uma revisão bibliográfica, o presente trabalho abordou o papel que os professores de Educação Física desempenham no combate à obesidade infantil, caracterizado como um problema de saúde global em ascensão. Também destacou a relevância da intervenção precoce e da educação física escolar como ferramentas fundamentais no enfrentamento dessa questão. O professor de Educação Física como agente chave nesse processo, tem a capacidade de motivar e envolver as crianças em atividades físicas diversas, promovendo a aquisição de hábitos saudáveis. Através de programas de exercícios adaptados às necessidades individuais das crianças obesas, o professor pode contribuir para a melhoria da aptidão física, autoestima e bem-estar emocional dessas crianças. Adicionalmente, sua influência direta na vida dessas crianças também promove direto e indireto envolvimento dos pais, o qual é enfatizado como um fator elementar e crucial no combate à obesidade infantil, fortalecendo a necessidade de uma abordagem holística necessária para abordar a presente questão. Em resumo, a obesidade infantil é um desafio complexo que requer abordagens multidisciplinares, com o professor de Educação Física desempenhando um papel central na promoção de estilos de vida mais saudáveis para crianças obesas.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Saúde da criança. Sobrepeso. Síndrome metabólica.

### Referencias

Machado Filho, R., Júnior, M. R. G., de Assis, M. L. M., de Avellar, M. A. P., dos Santos, F. G. D., Pereira, I. C., ... & de Almeida Esteves, M. C. (2020). Benefícios da prática de atletismo sobre a aptidão física de alunos de uma escola olímpica da prefeitura da cidade do Rio de Janeiro. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.

Moulaz, J. M. (2021). Promoção da saúde em contexto educacional inclusivo: proposta de intervenção. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-13.

Nascimento, J. P. R., da Silva, A. C., & Soares, R. A. S. (2023). A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.

Rocha, B. R., Maciel, E. A., de Oliveira, S. R. M., Terence, Y. S., & Silva, B. A. (2021). Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-20.

Santos, G. M., & da Silva, C. A. F. (2020). Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 0-1.

Soares, R., Brasil, I., Monteiro, W., & Farinatti, P. (2023). Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 154-163.

## INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Caio Siqueira Tavares Brum<sup>1</sup>  
Marília Salete Tavares <sup>2</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Este estudo tem o objetivo de apresentar as possíveis situações que circundam o tema principal da obra, que é a influência do treinamento de força no processo de crescimento e desenvolvimento em crianças e adolescentes. Como muitos sabem, existe uma certa cultura conservadora em relação a aplicação de treinamentos de força, das suas mais variadas formas, em crianças e adolescentes, por parte de alguns estudiosos ou praticantes da área. De acordo com as pesquisas bibliográficas, o presente estudo elucidará algumas questões negativas que estão envolvidas no tema em questão, como por exemplo, o risco de lesões, o uso de sobrecarga em determinados exercícios, entre outros aspectos. Com isso, o estudo irá confirmar os benefícios que este tipo de treinamento acarreta para o desenvolvimento e crescimento de um indivíduo. Segundo Renato Dutra (2016), a fase conhecida como puberdade, é a melhor fase para se iniciar este treinamento, pois é nela em que existe a maior produção de hormônio por parte do corpo humano, o metabolismo se encontra extremamente acelerado, o que auxilia na queima de gordura e preservação muscular. Além disso, a pessoa que mantiver uma rotina de hábitos saudáveis como alimentação e atividade física, mesmo após os trinta anos, onde a produção hormonal diminui, ela consegue manter bons níveis hormonais e o metabolismo acelerado.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Crianças. Maturação. Treinamento contra resistência.

### Referências

- Farinatti, P. T. V. (1995). Criança e atividade física. *Rio de Janeiro: Sprint*, 65-6.
- Frois, R. R. D. S., Pereira, L. A., Cardeal, C. M., Asano, R. Y., Bartholomeu Neto, J., Oliveira, J. F. D., & França, N. M. D. (2014). Treinamento de força para crianças: uma metanálise sobre alterações do crescimento longitudinal, força e composição corporal. *Rev. bras. ciênc. mov.*, 137-149.
- Ruas, C. V., Brown, L. E., & PINTO, R. S. (2014). Treinamento de força para crianças e adolescentes: adaptações, riscos e linhas de orientação. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 8(1), 1-9.
- Soares, R., Brasil, I., Monteiro, W., & Farinatti, P. (2023). Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 154-163.
- Ughini, C. C., Becker, C., & Pinto, R. S. (2011). Treinamento de força em crianças: segurança, benefícios e recomendações. *Conexões*, 9(2), 177-197.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR EM CRIANÇAS

Vitória Valle de Carvalho<sup>1</sup>  
Taianda Machado de Amorim <sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O treinamento funcional tem despertado interesse como uma abordagem eficaz para o desenvolvimento psicomotor em crianças, promovendo habilidades motoras fundamentais e melhorando aspectos cognitivos e emocionais. Este tipo de treinamento se concentra em movimentos que replicam padrões de movimento comuns à vida diária, desafiando o corpo de forma integrada e dinâmica. Em crianças, o treinamento funcional pode ter um impacto significativo no desenvolvimento psicomotor, incluindo o aprimoramento da coordenação motora, equilíbrio, propriocepção e consciência corporal. Ao realizar uma variedade de exercícios que estimulam diferentes grupos musculares e sistemas do corpo, o treinamento funcional promove uma base sólida para o desenvolvimento motor global das crianças. Além disso, o treinamento funcional envolve atividades que desafiam o cérebro e estimulam funções cognitivas, como atenção, memória e resolução de problemas. Isso pode levar a melhorias na concentração, habilidades de aprendizado e desempenho acadêmico em crianças. O aspecto lúdico e variado do treinamento funcional também pode ter benefícios emocionais, promovendo o prazer pela atividade física e incentivando a participação regular em exercícios. Isso pode contribuir para uma maior autoconfiança, autoestima e bem-estar emocional em crianças. Em resumo, o treinamento funcional oferece uma abordagem holística e integrada para o desenvolvimento psicomotor em crianças, abordando não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos e emocionais. Ao proporcionar uma base sólida para habilidades motoras fundamentais e promover o bem-estar geral, o treinamento funcional pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento saudável e na promoção da qualidade de vida das crianças.

**Palavras-chave:** Bem-estar. Exercício físico. Habilidades motoras.

### Referências

- Machado Filho, R., et al., (2020). Benefícios da prática de atletismo sobre a aptidão física de alunos de uma escola olímpica da prefeitura da cidade do Rio de Janeiro. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.
- Moulaz, J. M. (2021). Promoção da saúde em contexto educacional inclusivo: proposta de intervenção. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-13.
- Nascimento, J. P. R., da Silva, A. C., & Soares, R. A. S. (2023). A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.
- Soares, R., Brasil, I., Monteiro, W., & Farinatti, P. (2023). Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 154-163.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## INFLUÊNCIAS INTERNAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Eyshila Tâmara de Andrade Gomes<sup>1</sup>

Raphaela da Silva Rodrigues<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Rosa Souza da Silva <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universidade

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A importância desse estudo reside na necessidade de entender a relação entre a genética, estímulos e ambientes familiares, e o impacto que esses fatores têm sobre a evolução física, emocional, social e intelectual das crianças. Considera-se que os primeiros anos de vida são fundamentais para a formação do indivíduo, sendo assim, a forma como a criança é tratada nesse período pode ter consequências duradouras. A pesquisa será realizada através de uma revisão sistemática da literatura em bases de dados acadêmicas como JSTOR, PubMed e Google Scholar. Os achados nos permitem uma compreensão aprofundada das evidências existentes sobre o tema. As diferenças genéticas respondem por cerca de metade das variações individuais no desenvolvimento cognitivo e comportamental em crianças. A variável estímulo dentro do contexto familiar, os pais e cuidadores têm um papel fundamental, eles podem ser os principais auxiliares do desenvolvimento da criança através de estímulos adequados e exemplos positivos. A interação social é crucial para o desenvolvimento cognitivo das crianças. Os pais e cuidadores, sendo as principais figuras de interação na vida da criança, têm um papel vital nessa área. A variável do ambiente familiar pode interferir diretamente no desenvolvimento da criança. As habilidades cognitivas, por exemplo, são consideradas um indicador importante do desenvolvimento infantil. Diante dos estudos realizados, pode-se concluir como a família tem grande responsabilidade para o desenvolvimento infantil, através do lar as crianças poderão ter uma visão de como funciona o mundo externo, de acordo com os ensinamentos a ela passados. A oportunidade de crescer em um ambiente saudável contribuirá para seu desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional.

**Palavras-chave:** Crescimento. Criança. Desenvolvimento integral. Educação parental.

### Referências

Machado Filho, R., Júnior, M. R. G., de Assis, M. L. M., de Avellar, M. A. P., dos Santos, F. G. D., Pereira, I. C., ... & de Almeida Esteves, M. C. (2020). Benefícios da prática de atletismo sobre a aptidão física de alunos de uma escola olímpica da prefeitura da cidade do Rio de Janeiro. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.

Moulaz, J. M. (2021). Promoção da saúde em contexto educacional inclusivo: proposta de intervenção. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-13.

Nascimento, J. P. R., da Silva, A. C., & Soares, R. A. S. (2023). A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.

Rocha, B. R., Maciel, E. A., de Oliveira, S. R. M., Terence, Y. S., & Silva, B. A. (2021). Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-20.

Santos, G. M., & da Silva, C. A. F. (2020). Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 0-1.

## INSERÇÃO DA “ALTINHA” NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gustavo Oliveira Dos Santos<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Observando o cenário atual, é notável o significativo aumento das práticas esportivas ao ar livre, impulsionado, em grande parte, pela pandemia do novo Coronavírus. A prática da "altinha" emergiu como um fenômeno nas praias, ganhando rapidamente notoriedade popular e tornando-se um esporte prevalente entre os jovens. Como mais uma opção popular e de fácil acesso na busca pela promoção da saúde, abrange aspectos de bem-estar biológico, psicológico, social, cultural e ambiental. Considerando, que a altinha e suas variações estão em um crescente na sua prática, a presente pesquisa centrou-se na altinha como possível conteúdo da Educação Física escolar, com o objetivo de avaliar a viabilidade dessa modalidade como parte do planejamento de uma aula. A partir de uma revisão de literatura observou-se a considerável escassez de referências bibliográficas sobre a temática pode ter influência negativa sobre sua implementação em ambiente escolar. Especula-se, que a singularidade dessa modalidade diante da falta de regras normativa para sua prática, contribuam para a evidente falta de interesse da comunidade científica em compilar e sistematizar um plano de ação para sua implementação na escola. Por outro lado, a identificação dos variados desafios motores impostos pela “altinha” se apresentam como uma estratégia alternativa e complementar ao contexto da educação física escolar, com potencial de ampliar o repertório de conteúdos no contexto educacional, promovendo uma abordagem mais abrangente e enriquecedora para os estudantes.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Jogos de rua. Futebol. Psicomotricidade.

### Referências

- Arruda, T. A., & Rodrigues, G. M. (2020). O esporte Orientação como ferramenta pedagógica em uma Escola Municipal do Rio de Janeiro. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.
- Barroso, F. M., Belart, V. H. M., & de Figueredo Porto, A. (2021). Noite, Praia e Montanha: apontamentos sobre os espaços de convivência no Rio de Janeiro durante a flexibilização do isolamento social na pandemia de Covid-19. *Dossiê Cultura em foco: Distanciamentos e aproximações culturais em tempos de pandemia*, 132.
- Devide, F. (2023). Práticas corporais, masculinidades e homoerotismo: diálogos entre educação física e arte contemporânea. *FuLiA/UFMG [revista sobre Futebol, Linguagem, Artes e outros Esportes]*, 8(2), 185-211.
- Pereira, B. D. S. (2022). O futevôlei e suas variações como conteúdo para as aulas de Educação Física Escolar. (Bachelor's thesis, Universidade Federal Fluminense).
- Santos, M. C., & da Silva, C. A. F. (2020). Esporte e meio ambiente: aliados ou adversários?. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-8.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.
- Vendramelli, G. J. (2023). *Eventos esportivos como lazer e atrativo turístico: um estudo da modalidade "Altinha" na Praia de Pipa em Tibau do Sul/RN* (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).

## LUTAS, ARTES MARCIAIS, ESPORTES DE COMBATE E A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Mylena de Souza Brites Nunes  <sup>1</sup>

Ana Júlia Puglez Carlos da Silva <sup>2</sup>

Lucas Medeiros de Oliveira<sup>3</sup>

Raphael Almeida Silva Soares  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Docente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física (Universo)*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** Na atualidade, muito se discute sobre performance e rendimento esportivo no tocante as lutas e artes marciais. Tal fato evidencia uma certa carência na literatura no que se refere a produção científica com foco nas características e nos efeitos de intervenções com vistas a saúde de crianças e adolescentes. O objetivo do presente trabalho foi o de revisar e apresentar os principais resultados de programas de intervenção com modalidades de lutas e combate, como foco em crianças e adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa com artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e teses de doutorado disponíveis no *Google Scholar*, *SciELO* e *LILACS*. Inicialmente as buscas iniciais foram idealizadas em qualquer idioma e sem limite de data, retornando assim, um total de 2.857 documentos. Após leitura de títulos e resumos, utilizando os critérios de inclusão e exclusão, um total de 12 estudos foram retidos para análise. A característica dos estudos aponta frequência semanal igual a 2 dias por semana e tempo da sessão de treinamento entre 40 e 60 minutos. O tipo de intervenção diz respeito as modalidades encontradas: Karatê, Judô, Jiu-jitsu, Kung-fu, Taekwondo, Muay Thai e Capoeira. A intensidade do esforço foi a variável menos discutida e pouco reprodutível. No entanto, todos os estudos relataram manutenção ou melhoria do quadro de saúde. Conclui-se que as modalidades analisadas foram eficazes para o controle e prevenção da saúde. Outro fator positivo em relação a essas práticas corporais diz respeito aos sistemas de graduação e nível de preparo. Tal fato pode ser indicativo de engajamento e permanência para um estilo de vida mais ativo.

**Palavras-chave:** Bem-estar. Juventude saudável. Qualidade de vida.

### Referências

- Barbeta, C. J. D. O., et al., (2017). Bone mass by quantitative ultrasound of finger phalanges in young karate practitioners. *Revista Paulista de Pediatria*, 35, 436-442.
- Boente, A., & Braga, G. (2004). Metodologia científica contemporânea para universitários e pesquisadores. *Rio de Janeiro: Brasport*, 79-98.
- Campos, I. S. L., & Antunes, M. M. (2021). Luta marajoara: diálogos com o esporte, saúde e educação. *Cenas Educacionais*, 4, e11870-e11870.
- Correia, W. R., & Franchini, E. (2010). Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 01-09.
- Fong, S. S., Tsang, W. W., & Ng, G. Y. (2012). Taekwondo training improves sensory organization and balance control in children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial. *Research in developmental disabilities*, 33(1), 85-95.

## METODOLOGIA E LIMITES PARA O ENSINO DO FUTEBOL PARA CRIANÇAS

Matheus de Andrade Custódio<sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O esporte desempenha um papel significativo na vida cotidiana das crianças em todo o mundo, sendo o futebol a modalidade mais popular no Brasil. O aumento de escolinhas de futebol reflete a influência da família e a busca por oportunidades profissionais ou realização pessoal dos pais. Este estudo se concentra no futebol, abordando suas metodologias de ensino para crianças de 5 a 12 anos, destacando os benefícios sociais, recreativos, educativos, fisiológicos e psicológicos. Destaca-se a importância de locais regulamentados e profissionais qualificados na iniciação esportiva, com planos de treinamento adequados à idade. A prática esportiva, aliada à estimulação de habilidades e respeito às fases sensíveis da formação, contribui para o desenvolvimento multilateral da criança. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão bibliográfica comparativa de métodos de ensino para identificar abordagens adequadas a diferentes faixas etárias, analisando as fases da iniciação esportiva. A justificativa reside na contribuição para a otimização das práticas em escolinhas de futebol e na promoção de benefícios do esporte no desenvolvimento infantil. A metodologia foi uma revisão bibliográfica em sites e periódicos científicos como Google Acadêmico, Scielo e Scopus. A coleta de dados incluiu análise de estudos alinhados aos objetivos do estudo, resultando na síntese e estruturação dos temas identificados.

**Palavras-chave:** Esporte. Educação. Salvaguarda.

### Referências

- Alves, F. (2012). *Psicomotricidade: Corpo, Ação e emoção*, Rio de Janeiro: Wak.
- Bompa, Tudor O. (2002). *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Barueri: Ed. Manole, 2002.
- Cruz, R. T. (2011). Influência em participar da escolinha de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 3(10), 3.
- Duarte, R. (2006) Modelação do esforço em desportos coletivos: aplicação no futsal. *Treino desportivo*, 30, p. 54-62.
- Freire, J.B. (2006). *Pedagogia do Futebol*. Campinas: Autores Associados.
- Gomes, Hugo et al. (2020) A importância das aprendizagens motoras básicas numa modalidade desportiva: Futebol. *Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente*, 3(1), 59-69.
- Greco, P.J. (1998). *Iniciação Esportiva Universal*. Belo Horizonte: Ed UFMG.
- Weiss, M. R. (2004). Motivando Crianças na Atividade Física. Resumo de Pesquisa do Conselho Presidencial sobre Fitness Físico e Esportes, 5(9).

## MOBILIDADE E ESTABILIDADE NA PREVENÇÃO DE LESÃO

Mayla Carine Ribeiro Santos<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Roberta Balzana da Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto mobilidade e estabilidade na prevenção de lesão se destaca na literatura porque a procura de uma boa saúde e bem-estar é uma preocupação que transcende culturas e fronteiras, e a atividade física é um elemento crucial deste esforço. À medida que pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico se esforçam para melhorar a sua saúde, aumentar o desempenho atlético ou simplesmente levar um estilo de vida ativo, a prevenção de lesões torna-se um componente essencial. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre mobilidade e estabilidade na prevenção de lesão. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA (PubMed), bem como artigos acadêmicos publicados na biblioteca eletrônica Google Acadêmico. Por meio dos descritores exercícios; aparelhos; mobilidade; estabilidade; prevenção; lesões. A busca inicial resultou em um total de 32 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 10. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: variável 1 sobre a importância e a necessidade de atividade física; variável 2, sobre a importância da manutenção da mobilidade e da estabilidade do corpo para a prevenção de lesões; variável 3, sobre o impacto da integração de programas de treinamento de mobilidade e estabilidade na prevenção de lesões musculoesqueléticas em atletas e indivíduos fisicamente ativos. A falta de capacidade física causada por fatores miogênicos pode prejudicar o desempenho atlético e resultar em lesões em outras articulações e a estabilidade muscular é crucial para manter o equilíbrio, a postura e a proteção das articulações. Nesse sentido, os profissionais de educação física devem aplicar uma variedade de exercícios, incluindo treinamento aeróbico e anaeróbico, rotinas pliométricas, exercícios proprioceptivos, treinamento de equilíbrio, alongamentos, exercícios educacionais para fins de promover a mobilidade e estabilidade dos indivíduos na prevenção de lesão e na melhora da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Condicionamento físico. Desempenho. Prevenção de lesões. Saúde.

### Referências

- Chaskel, C. F., Preis, C., & Neto, L. B. (2013). Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. *Ciência & Saúde*, 6(1), 67-76.
- Nunes, M.S.B., (2023). Retreinamento e prevenção de lesões por entorse de tornozelo: breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 1-8.
- Oliveira, E. L., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2023). Os benefícios da prática da musculação na recuperação de lesões no joelho: uma revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-12.
- Ramos, B., da Silva, M. D. O., Soares, R. A. S., Braga, T. B., & da Costa Junior, E. F. (2022). Práticas de prevenção das principais lesões de joelho em atletas amadores de corrida de rua. *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Soares, R. A. S., et al.. (2020). Incidência de lesões e estratégias de prevenção em atletas de iatismo: uma revisão de literatura. *Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).

## MODALIDADES DE AULAS COLETIVAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL DA MULHER

Bárbara Neves de Freitas<sup>1</sup>  
Carine de Almeida Perché<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Francisco Lima D’Urso  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A partir das experiências sociais que foram vividas nos últimos anos, no período de Pandemia Covid-19 e principalmente pós-pandemia, o assunto sobre os benefícios das aulas coletivas e seus benefícios para a saúde mental da mulher se destacaram na literatura. Com o objetivo de abordar e analisar a relação essa relação, foram selecionadas três diferentes modalidades atuantes nos dias de hoje (período pós-Pandemia) – Treinamento Funcional, Ciclismo Indoor e Ritbox®. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: SciELO e Google Acadêmico. Os estudos retidos para análise foram: 1 monografia de graduação, 2 dissertações de mestrado, 6 artigos científicos, 1 trabalho de análises de artigos, 1 trabalho de conclusão de curso de graduação e 1 livro. Conclui-se que os benefícios das aulas coletivas aqui analisadas (Treinamento Funcional, Ciclismo Indoor e Ritbox®) são capazes de induzir melhorias na saúde física e mental, na vitalidade, no bem-estar e na qualidade de vida. Quando uma pessoa se propõe, de forma regular a se manter ativa, cresce a probabilidade dela se sentir melhor durante ou após as aulas coletivas. Características que merecem ter destaque são: a disposição, o bem-estar, além do aperfeiçoamento nas habilidades motoras para a realização de tarefas diárias, e das ausências de sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

**Palavras-chave:** Atividade física. Bem-estar. Mulheres. Qualidade de vida. Treinamento físico.

### Referências

- Ferreira, H. J., Kirk, D., & Drigo, A. J. (2022). “Não é só exercício físico”: o trabalho de profissionais de Educação Física na promoção da saúde. *Movimento*, 28, e28039.
- de Oliveira, C. E. P., Moreira, O. C., dos Santos Pereira, L., & Doimo, L. A. (2013). Efeito de oito semanas de treinamento de ginástica localizada sobre a composição corporal de mulheres sedentárias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21(3), 135-141.
- Pontes, B. F., da Silva, B. M. S., de Oliveira Paixão, T., de Souza, B. G., Quitete, J. B., de Jesus, L., & Silvério, L. Z. A. (2023). Liga acadêmica de saúde da mulher: Empoderamento feminino, promoção de saúde e qualificação profissional. *Research, Society and Development*, 12(9), e7412943250-e7412943250.
- da Silva Miranda, V., da Silva, A. C., da Silva Rocha, J., & Soares, R. A. S. (2020). Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(1), 0-0.
- de Souza Baptista, M., Alves, N. D. S., & da Silva, A. C. (2023). Mudanças de comportamento na vida das mulheres com a prática do treinamento funcional. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-10.

## MOTIVAÇÃO PSICOLÓGICA NOS JOGADORES DE FUTEBOL

Allan Pablo Dos Santos Rosa<sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O objetivo deste estudo é discutir que a motivação psicológica é essencial para o sucesso de todos os desportos. No futebol, os jogadores precisam aumentar seus níveis de automotivação, alcançar objetivos realistas e manter elevados níveis de motivação. Utilizou-se a técnica de revisão bibliográfica do tipo qualitativa, constituindo-se como uma revisão narrativa. Foram utilizados para as pesquisas, artigos científicos buscados nas bases de dados como, Google Acadêmico, Scielo, Cev, Lilacs e Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Justifica-se primeiramente, que a motivação permite que o jogador se mantenha focado no jogo, de modo que eles possam jogar melhor como um time. Em segundo lugar, a motivação permitirá que os jogadores alcancem seus objetivos. Conclui-se que com isso significa que se eles estão se esforçando para atingir algo específico, como ganhar o próximo jogo, terão um maior senso de propósito e serão mais propensos a se esforçar para atingir seus objetivos. Sem motivação, o jogador não conseguirá alcançar seus objetivos.

**Palavras-chave:** Esporte. Psicologia. Rendimento.

### Referências

- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., & Van Der Brug, H. (1983). *Psicologia del deporte*. Madrid: Morata.
- Dominski, F. H; Vilarino, G. T; Coimbra, D. R, Silva, R. B, Casagrande, P. O, & Andrade, A. (2018). Análise da produção científica relacionada a psicologia do esporte em periódicos das ciências do esporte de língua portuguesa. *J. Phys. Educ.* 29(1).
- Dos Santos Januário, M., Magalhães, I. C., & Ferreira Filho, D. A. (2023). A Contribuição Da Psicologia Esportiva Para O Sucesso De Atletas De Alto Rendimento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(4), 9167-9173.
- Gomes, C. M. R. (2006). *Motivação para a prática do futebol: motivos para a prática, objetivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso, de jovens pertencentes a escalões de formação de Futebol*. Porto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Kvillemo, P. et al. (2022). Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. *Frontiers in Public Health*, 10.
- Machado, S. J. F., Martins, J. S., & Júnior, R. M. R. (2023). A Importância Da Psicologia No Futebol: Um Estudo Sobre A Contribuição Da Psicologia No Contexto Do Futebol Profissional. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(6), 2652-2665.
- Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. Barueri: Manole.
- Scalon, R. M. (1998). Fatores motivacionais que influem na aderência e no abandono dos programas de iniciação desportiva pela criança. Dissertação Mestrado em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre.

## O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E A RELAÇÃO COM O DESEMPENHO FÍSICO

Matheus Fernandes de Pessanha<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Luana Raquel Souza e Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universidade

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto, envelhecimento saudável e a relação com o desempenho físico se destaca na literatura em razão da crescente preocupação com a longevidade e preservação da autonomia de vida dos idosos. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os benefícios resultantes das atividades físicas para a qualidade de vida da população idosa. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Google Acadêmico e SciELO. Por meio dos descritores idoso; desempenho físico; benefícios; exercício físico; atividade física; função cardiovascular; função respiratória; saúde mental. A busca inicial resultou em um total de 327 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 14. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: A variável 1, diz respeito a prática de exercícios físicos e a melhora na capacidade funcional nas atividades de vida diária dos idosos; A variável 2, concerne a caracterização da relação do desempenho físico e a melhora nas funções cardiovasculares e respiratórias dos idosos; A variável 3, compreende a avaliação do desempenho físico e os benefícios para a saúde mental do idoso. Os resultados denotaram a importância da prática de exercícios físicos para um envelhecimento saudável em aspectos emocionais, cognitivos e funcionais. Ademais, as atividades de força como musculação apontam melhores rendimentos e resultados na preservação e recuperação das habilidades do desempenho físico.

**Palavras-chave:** Atividade física. Capacidade funcional. Exercícios. Idoso. Qualidade de vida.

### Referências

- Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.
- Farinatti, P. D. T. V. (2008). Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1. In *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1* (pp. 499-499).
- Galvão, D. G., de Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Efeitos de um programa de treinamento funcional nas atividades da vida diária e capacidade funcional de idosos da UATI: um ensaio clínico. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(2), 227-236.
- Gonçalves, J. R. (2019). Como fazer um projeto de pesquisa de um artigo de revisão de literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2(5), 01-28.
- de Oliveira, J. R. C., Ferreira, L. N., Gonçalves, G. C., & da Silva, A. C. (2023). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(3), 1-9.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., Magal, M., & Pithon-Curi, T. C. (2018). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.

## O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE DO TRATAMENTO DE PACIENTES COM ARTRITE REUMATOIDE: REVISÃO DE LITERATURA

Gilcélio Gomes da Silva<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Caio Henrique de Santana Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universidade

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O tema tratamento de artrite reumatoide se destaca na literatura porque a referida doença tem impacto muito negativo na qualidade de vida dos indivíduos, sendo sempre bem-vindas contribuições que amenizem as mazelas por eles sofridas. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a prática regular de exercícios físicos como parte do tratamento da artrite reumatoide. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: SciELO, PubMed, Periódicos CAPES, Google Acadêmico e sítio eletrônico do Ministério da Saúde. Por meio dos descritores artrite reumatoide, inflamação, qualidade de vida, exercício físico, a busca inicial resultou em um total de 11 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 6. Os resultados sugerem que a qualidade de vida é um fator multidisciplinar no qual sempre predomina a satisfação do indivíduo com os aspectos envolvidos em sua vida, especialmente o bem-estar físico. A prática regular de exercícios físicos promove aos praticantes benefícios em diversos aspectos, destacando-se aspectos físico, mental e social, sendo inegável a relevância de sua adoção rotineira por todos os indivíduos, notadamente aqueles que necessitam combater alguma doença crônica. Assim, nos trabalhos considerados foi possível concluir que a prática de exercícios físicos contribui positivamente para a qualidade de vida dos indivíduos acometidos por artrite reumatoide, atuando como tratamento complementar ao tratamento medicamentoso tradicional. Deste modo, considerando os efeitos da prática regular de exercícios físicos por pacientes acometidos de artrite reumatoide, é necessário fomentar a sua adoção como parcela indispensável para o tratamento desta doença.

**Palavras-chave:** Artralgia. Doença autoimune. Exercício resistido. Inflamação. Qualidade de vida.

### Referências

- Areunete, G. S. (2022). Características epidemiológicas e clínicas de pacientes com dor crônica oriundos da atenção primária: experiência de um hospital universitário em um país em desenvolvimento. (*Doctoral dissertation*) Universidade do Estado do Rio de Janeiro, RJ.
- Gualano, B., Pinto, A. L. D. S., Perondi, M. B., Roschel, H., Sallum, A. M. E., Hayashi, A. P. T., ... & Silva, C. A. (2011). Efeitos terapêuticos do treinamento físico em pacientes com doenças reumatológicas pediátricas. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 51, 490-496.
- Perandini, L. A., Dassouki, T., Roschel, H., Gualano, B., Sá-Pinto, A. L. D., & Lima, F. R. (2014). Exercício físico e doenças reumatológicas inflamatórias e autoimunes: evidências científicas e aplicações práticas. *Revista Paulista de Reumatologia*, 13(3), 11-27.
- Santiago, B. V. M., Oliveira, A. B. G. D., Silva, G. M. R. D., Silva, M. D. F. D., Bergamo, P. E., Parise, M., & Villela, N. R. (2023). Prevalence of chronic pain in Brazil: A systematic review and meta-analysis. *Clinics*, 78, 100209.
- Pereira, F. M., Gavazza, C. Z., Areunete, G. S., Maiworm, A. I., Farinatti, P., Parise, M., & Villela, N. R. Grupos remotos para autogerenciamento da dor crônica na pandemia de Covid-19: a experiência do Centro Multidisciplinar de Dor da UERJ.

## O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM PESSOAS COM TRANSTORNO DE PÂNICO

Diego Rangel<sup>1</sup>

Lucas Santos<sup>1</sup>

Marília Salete Tavares  <sup>2</sup>

Adalgiza Mafra Moreno  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: A prática regular de exercícios aeróbicos é reconhecida por sua capacidade de melhorar a regulação do sistema nervoso autônomo, resultando na diminuição da frequência cardíaca em repouso, relaxamento muscular e melhoria na qualidade do sono. Objetivos: Investigar a relação entre a prática de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, e a redução dos sintomas de pânico, examinando os efeitos neuroquímicos e fisiológicos decorrentes dessa prática. Metodologia: Revisão bibliográfica sobre o impacto das atividades físicas em pessoas com transtorno de pânico. A busca foram utilizadas nas seguintes bases: BVS; SciELO e PubMed. Os descritores utilizados foram: *panic disorder, panic syndrome, exercise, physical activity, aerobic exercise, resistance training, high-intensity interval trainin*, que retornaram inicialmente 226 trabalhos. Resultados e Discussão: A seleção dos estudos foi conduzida por meio da plataforma RAYYAN, 17 estudos foram retidos. Destacaram-se efeitos positivos do exercício físico na redução dos sintomas do transtorno do pânico. Os estudos também apresentaram regulação do sistema nervoso autônomo associado a uma melhor resposta neuroquímica, particularmente a liberação de endorfinas. Conclusão: Os resultados da revisão evidenciam a relevância do exercício físico, especialmente os aeróbicos, como um complemento terapêutico promissor para o tratamento do transtorno de pânico. Contudo, há necessidade de pesquisas futuras para determinar a intensidade ideal, duração e aplicabilidade clínica do exercício a longo prazo.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Exercício Aeróbico. Qualidade de Vida. Terapia Complementar.

### Referência

Barreto, C. (2020). *Transtorno Do Pânico*. Clube de Autores.

Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia, R. A., de Lourdes Ventura, M., Tufik, S., Antunes, H. K., & de Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(3), 45-52.

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... & Prisma-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4, 1-9.

Muotri, R. W. (2018). *O exercício físico como terapia de exposição no tratamento do transtorno de pânico* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

Muotri, R. W., Nunes, R. P., & Bernik, M. A. (2007). Exercício aeróbio como terapia de exposição a estímulos interoceptivos no tratamento do transtorno de pânico. *Revista Brasileira de medicina do esporte*, 13, 327-330.

Sardinha, A., Araújo, C. G. S. D., & Nardi, A. E. (2011). Treinamento físico intervalado como ferramenta na terapia cognitivo-comportamental do transtorno de pânico. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60, 227-230.

## O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Marcos Alexandre Moreira Carvalho<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Geanny Zanirate Flôr  <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>4</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto sobre a relação da ansiedade com o exercício físico se destaca na literatura pois atualmente muitas pessoas sofrem de transtornos ansiosos que afetam seriamente seu cotidiano na esfera pessoal e profissional. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o impacto do exercício físico em indivíduos com transtorno de ansiedade. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scielo, PubMed e Google Scholar. Por meio dos descritores Transtorno de Ansiedade; Exercício Físico; Atividade Física, a busca inicial resultou em um total de 24 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 11. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Síndrome do Pânico e Transtorno de Ansiedade Social. Conclui-se que o exercício físico é uma importante ferramenta no tratamento de transtornos de ansiedade, mas como coadjuvante junto ao trabalho psicoterapêutico de tratamento dessas patologias.

**Palavras-chave:** Atividade física. Ansiedade generalizada. Transtorno mental.

### Referência

Baleotti, M. E. (2018). Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. *XI Fórum Científico Fema-Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN*, 2446-4708.

Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia, R. A., de Lourdes Ventura, M., Tufik, S., Antunes, H. K., & de Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(3), 45-52.

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... & Prisma-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4, 1-9.

Muotri, R. W. (2018). *O exercício físico como terapia de exposição no tratamento do transtorno de pânico* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41, 36-42.

Sardinha, A., Araújo, C. G. S. D., & Nardi, A. E. (2011). Treinamento físico intervalado como ferramenta na terapia cognitivo-comportamental do transtorno de pânico. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60, 227-230.

Tomé, T. H., & Valentini, N. C. (2006). Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. *Journal of Physical Education*, 17(2), 123-130.

## O MOVIMENTO NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA

Luiz Ricardo Ribeiro Manhães<sup>1</sup>

Leandro Gomes Covre<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Caio Henrique de Santana Silva  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** O assunto movimento na prevenção da sarcopenia se destaca na literatura onde é amplamente estudado sendo um problema recorrente nos idosos, principalmente com o estilo de vida moderno. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o exercício físico na prevenção da sarcopenia. Realizaram-se buscas na base SciELO, por meio dos descritores: sarcopenia, idoso e exercício físico. A busca inicial resultou em 177 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 10. Foram observadas as seguintes variáveis contextualizadas ao tema central: o impacto do exercício físico na saúde, frequência, intensidade, tipo, tempo, duração e volume dessas atividades. Existem muitas questões que precisam de atenção para prescrever exercícios para idosos, principalmente com sarcopenia. Suas individualidades biológicas, possíveis comorbidades e viabilidade do exercício no seu dia a dia são as mais evidentes. Os exercícios que os estudos apresentam como mais viáveis são: o exercício resistido e a caminhada que aliados podem trazer benefícios concretos na saúde ao passo que ameniza o processo de envelhecimento. Portanto, no combate a sarcopenia, o exercício físico possibilita ao idoso autonomia e independência para as atividades de vida diária. Além disso, há evidências de melhorias na cognição. A frequência variou entre 2 e 5 vezes por semana, com o mínimo de 30 minutos de duração. Intercalar exercícios resistidos e aeróbios também é uma sugestão da literatura revisada, de modo a contribuir para manutenção da força e capacidade cardiorrespiratória. Evidenciamos como o exercício físico é importante na prevenção da sarcopenia e de diversas outras comorbidades provenientes do envelhecimento e do sedentarismo. As informações explanadas também servem de parâmetro para o profissional de educação física prescreverem de maneira adequada os exercícios.

**Palavras-chave:** Declínio muscular. Envelhecimento. Exercício físico. Idosos.

### Referências

Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

Martinez, B. P., Camelier, F. W. R., & Camelier, A. A. (2014). Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 4(1), 62-70.

Oliveira, D. V. D., Yamashita, F. C., Santos, R. M., Freire, G. L. M., Pivetta, N. R. S., & Nascimento Júnior, J. R. A. D. (2020). A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27, 71-77.

Picoli, T. D. S., Figueiredo, L. L. D., & Patrizzi, L. J. (2011). Sarcopenia e envelhecimento. *Fisioterapia em movimento*, 24, 455-462.

## O SURFE COMO ESPORTE REPRESENTANTE NA REALIZAÇÃO DAS METAS DA AGENDA 2030 E DA DÉCADA DOS OCEANOS

Leticia Rosa  <sup>1</sup>

Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Este trabalho surgiu com o intuito de verificar como a Educação Física Escolar e o Esporte podem contribuir para a Agenda 2030. Foi dada preferência aos Esportes Aquáticos devido a sua importância na Década da Ciência Oceânica para o Desenvolvimento Sustentável que foi proclamada em 2017 para ser implementada de 2021 a 2030, buscando cumprir os compromissos da Agenda 2030, com foco no ODS 14 e correlatos. Por essa modalidade esportiva atuar diretamente fazendo uso dos meios físicos (água, terra e ar) para a sua prática, esses esportes também estão ligados com as temáticas sobre o meio ambiente. Foi escolhido então o surf como representante, devido a ele abranger as condições das demais modalidades esportivas aquáticas, sendo ele um ótimo precursor para cooperar, principalmente, nos ODS 6 (Água e Saneamento), 13 (Combater as Alterações Climáticas), 14 (Oceanos, Mares e Recursos Marinhos) e 15 (Ecossistemas Terrestres e Biodiversidade). O Surf pode contribuir também para os ODS 3 (Vida Saudável), 5 (Igualdade de Género), 8 (Trabalho Digno e Crescimento Econômico), 12 (Produção e Consumo Sustentáveis) e 17 (Parcerias para o Desenvolvimento). Esta pesquisa está caracterizada como uma pesquisa bibliográfica e documental com análise qualitativa. O critério para seleção dos artigos e dos documentos nas redes sociais foi de que mencionasse a Agenda 2030 ou os ODS vinculando-os ao surfe ou aos esportes aquáticos. Segundo o documento da BNCC, as práticas corporais de aventura na natureza fazem parte do currículo escolar, podendo ser trabalhadas essas competências com os alunos através do esporte, tendo o surfe como conscientizador dessas temáticas. No ano de 2012 durante a Rio +20 - Conferência das Nações Unidas pelo Meio Ambiente, foi criado o Fórum Brasileiro de Surfe e Sustentabilidade - FBSS, promovido pelo Projeto Ecosurf no VII Fórum Brasileiro de Educação Ambiental em Salvador, Bahia. Em um processo nacional com representantes da comunidade do Surf de cinco Estados (Bahia, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Santa Catarina), foi elaborado e promovido o primeiro documento oficial do FBSS, uma carta de princípios chamada: Carta das Responsabilidades dos Surfistas - CRS | Surf 21, inspirada na Carta das Responsabilidades Humanas - CRH. As propostas da carta se norteiam em quatro eixos de reflexão: I-Surf e Gestão Costeira; II-Surf e Educação Ambiental; III-Cultura Surf e Consumo; IV-Protagonismo dos Surfistas. Na pesquisa bibliográfica não foi possível identificar artigos que mencionassem a ligação do surf com os ODS, a Agenda 2030 e a Década dos Oceanos, apenas 1 artigo sobre Stand Up Paddle vinculado aos ODS, mas foram encontrados muitos projetos de surf com foco nas temáticas dos ODS através da pesquisa documental em mídias sociais como o Instagram, Youtube e Sites. De acordo com as pesquisas encontradas e analisadas até o momento foi possível concluir que o Surfe tem um grande papel na conscientização das pessoas para um mundo melhor até 2030 e que sua atuação pode vir não só através dos projetos como também das aulas de educação física escolar.

**Palavras-chave:** Surf, Esportes Aquáticos, Agenda 2030, ODS, Educação Física Escolar.

### Referências

BRASIL. Ministério da Educação. (2015) Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC.

DÉCADA da Ciência Oceânica Brasil. (2020). Disponível em: Acesso em: 29 out. 2020.

Organização das Nações Unidas (ONU). (2015). Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU

## OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DO COVID-19

Yan Inácio da Silva  <sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O novo COVID-19 vem gerando mudanças nos comportamentos, nos trabalhos, no lazer e hábitos sociais. A prática de atividade física tem total influência na aptidão física e que uma pessoa que buscar ter uma regularidade na prática de exercícios físicos evidencia resultados melhores na aptidão física. A prática regular de exercícios físicos é recomendável para todos, com o objetivo de melhorar a função imunológica. Com isso, este trabalho buscou investigar os benefícios da prática de exercício físico na prevenção do covid-19, através da leitura e análise de artigos acadêmicos. O nome corona vírus surge a partir da descoberta de um conjunto de vírus que gera além da infecção uma síndrome respiratória aguda, embora fosse conhecido desde 1960 e encontrados em outros animais, só em 2019 gerou todo esse transtorno na humanidade, sendo colocado assim COVID-19, isso faz com que o exercício físico seja visto ou percebido sim como um aliado na prevenção de doenças, pois os mesmos autores afirmam que a prática regular de atividade física pode fortalecer o sistema imunológico, reduzindo as chances de transmissão e/ou de ser afetado por doenças virais. Diante disso compreendemos que há mais perguntas a serem feitas do que respondidas, o covid-19 mexeu com a estrutura de muitas áreas do conhecimento, mas em particular com a área de ciências da saúde que vem buscando soluções da prevenção aos cuidados pós infecção.

**Palavras-chave:** Educação Física. Vírus. Pandemia.

### Referências

- Araújo, S. R. de C., Mello, M. T. de., & Leite, J. R. (2007). Transtorno de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164-71.
- Caspersen, C. J. et alii. (1985). Physical, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Escher, A. R. (2020). An ounce of prevention: coronavirus (covid-19) and mass gatherings. *Cureus*, 3(12), e. 7345.
- Junior, L. C. L. (2020). Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. *Boletim de Conjuntura*, Boa Vista, 3(9), 33-41.
- Raiol, R. A. (2020). Praticar exercícios é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da covid-19. *Braz J. Hea*, Curitiba, 3(3), 2084-20813.
- Rizzatti, M., Spode, P. L. C., Erthal, D. B., & de Faria, R. M. (2020). Avaliação geográfica para risco de COVID-19 em população a partir de 50 anos na área urbana de Santa Maria, RS, Brasil. *Geografia Ensino & Pesquisa*, e10-e10.
- Santos, G. C. (2023). Impactos da covid-19 e do home office na saúde do trabalhador: atividade física como provisão. *Intercontinental Journal on Physical Education* ISSN 2675-0333, 4(1), 1-8.
- Yamada, A. K. (2020). Covid-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas para adultos. *Saúde*, Piracicaba, 20(52), 55-66.

## OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES E IDOSOS AFETADOS PELA DEPRESSÃO

Marcos Felipe Fernandes Pereira<sup>1</sup>  
Jose Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto da relação entre exercício físico e saúde mental se destaca na literatura porque representa uma preocupação crescente devido ao impacto significativo da depressão em mulheres e idosos. A depressão é uma condição complexa que afeta ambos os grupos de maneira considerável, e sua compreensão e tratamento são temas de relevância crescente na área da saúde. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres e idosos afetados pela depressão. Para a coleta de dados, foram utilizadas as seguintes bases de dados: SciELO e Lilacs. Os descritores utilizados foram "exercício físico" e "depressão". Após a busca inicial, foram identificados 285 trabalhos. Após a remoção de duplicatas e a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, um total de 20 artigos foi selecionado para análise. Foram observadas diversas variáveis ao longo da revisão bibliográfica, contextualizadas ao tema central. Essas variáveis incluíram a relação entre a prática de atividade física regular e a redução dos sintomas de depressão em mulheres e idosos, bem como o impacto positivo do exercício físico na qualidade de vida, na melhoria do bem-estar emocional e na redução da ansiedade e do estresse em ambos os grupos. Além disso, foram discutidas as diferenças de gênero na prevalência da depressão e como fatores socioculturais, como a maternidade em mulheres e o envelhecimento em idosos, podem influenciar o quadro depressivo. Também foi ressaltada a importância do exercício físico como uma terapia complementar ao tratamento convencional da depressão e como uma estratégia de prevenção em todas as fases da vida. Em conclusão, a revisão bibliográfica realizada sustenta a importância da atividade física como uma abordagem eficaz para melhorar a saúde mental de mulheres e idosos afetados pela depressão. Os benefícios do exercício físico vão além da saúde física e têm um impacto significativo na qualidade de vida, no bem-estar emocional e na redução dos sintomas depressivos. Portanto, a promoção da atividade física deve ser considerada uma ferramenta valiosa na prevenção e no tratamento da depressão em ambos os grupos populacionais, contribuindo para uma sociedade mais saudável e resiliente.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Educação Física. Saúde.

### Referências

- Abelha, L. (2014). Depressão, uma questão de saúde pública. *Cadernos Saúde Coletiva*, 22, 223-223.
- Beserra, A., Oliveira, B., Portugal, E., Dutra, P., Laks, J., Deslandes, A., & Moraes, H. (2022). Cortisol Reactivity to a physical stressor in Patients with Depression and Alzheimer's disease. *Dementia & Neuropsychologia*, 16, 61-68.
- Canale, A., & Furlan, M. M. D. P. (2006). Depressão. *Arquivos do MUDI*, 10(2), 23-31.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Dang, L. (2021). Physical exercises in relieving the current state of depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27, 776-778.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.

## OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE E A PREVENÇÃO E TRATO DE SARCOPENIA

Maira de Oliveira Caetano<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O objetivo deste estudo é analisar o fenômeno da sarcopenia em idosos e como os treinamentos de força podem contribuir para a manutenção da qualidade de vida e prevenção de doenças. Neste sentido cabe explorar reflexões sobre os efeitos da idade e sarcopenia, assim como avaliar as categorias de idosos que pode ser mais suscetíveis a sarcopenia. A metodologia fez uso da técnica de revisão bibliográfica do tipo qualitativa, constituindo-se como uma revisão discursiva sobre os elementos do tema. Foi consultado o banco de dados do Google Acadêmico e Scielo, no período entre 1990 e 2023. A justificativa deste trabalho é a necessidade de contribuir com produção de conhecimentos para o desenvolvimento de estratégias, principalmente de políticas públicas que auxiliem na promoção e manutenção de ações com vias na saúde dos octogenários.

**Palavras-chave:** Educação Física. Idosos. Octogenário. Saúde.

### Referências

- Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.
- Barroso, R., Tricoli, V., & Ugrinowitsch, C. (2005). Adaptações neurais e morfológicas ao treinamento de força com ações excêntricas. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 13(2), 111-122.
- Buzzachera, C. F., Elsangedy, H. M., Krinski, K., Colombo, H., de Campos, W., & da Silva, S. G. (2008). Efeitos do treinamento de força com pesos livres sobre os componentes da aptidão funcional em mulheres idosas. *Journal of physical education*, 19(2), 195-203.
- Carvalho, M., Oliveira, J., Magalhães, J., Ascensão, A., Mota, J., & Soares, J. (2004). Força muscular em idosos II: efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos.
- Duarte, R., Brech, G., Santos, A. J., Santos, A., Iwamoto, J., & Witter, C. (2020). Relação da autopercepção de saúde, capacidade funcional e cognição em idosos octogenários. *Psicol Saúde Doenças*, 21(3), 896-908.
- Frontera, W. R. (1997). A importância do treinamento de força na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*, 3, 75-78.
- Gonçalves, C. H. R., & Silva, C. A. F. D. (2023). Educação Física que não escolhe, acolhe. *Movimento*, 29, e29003.
- Gonçalves, R., Gurjão, A. L. D., & Gobbi, S. (2007). Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos. *Rev bras cineantropom desempenho hum*, 9(2), 145-53.
- MENDONÇA, C. D. S., MOURA, S. K., & LOPES, D. T. (2018). Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. *Revista campo do saber*, 4(1).

## PAPEL E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL NO AMBIENTE ESCOLAR NA ABORDAGEM DE PROBLEMAS DE SAÚDE CONTEMPORÂNEOS

Rodrigo Leite Rittmeyer<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** No ambiente escolar, crianças e adolescentes enfrentam diversas influências que impactam sua saúde física e mental. A obesidade, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, tornou-se uma condição crônica prevalente entre crianças, acarretando riscos significativos de doenças crônicas e problemas psicossociais. Paralelamente, ansiedade e depressão, distúrbios de saúde mental, exercem efeitos negativos no bem-estar emocional e no desempenho escolar dos jovens. A confluência entre a pedagogia e as atividades físicas emerge como um eixo essencial para abordar os desafios de saúde enfrentados pela juventude contemporânea, notadamente obesidade, ansiedade e depressão. A presente revisão de literatura narrativa propõe uma abordagem metodológica que compreende a análise de estudos para investigar a interconexão entre esses elementos. O objetivo foi transcender os limites tradicionais da educação, promovendo uma compreensão holística e fornecendo bases para estratégias educacionais inovadoras que propiciem o pleno desenvolvimento físico, mental e social dos estudantes. A discussão central destacou a relevância de estratégias educacionais que vão além do paradigma convencional, incorporando a pedagogia de forma integrada às atividades físicas para enfrentar as complexas questões de saúde infanto-juvenil, propondo uma visão geral que reconheça a interdependência entre saúde física e mental. Assim, uma abordagem interdisciplinar que una a pedagogia e as atividades físicas é uma combinação fundamental para a base da promoção da saúde integral das crianças no ambiente escolar. Ao compreender a interligação entre obesidade, ansiedade e depressão como condições contemporâneas, é sugestivo orientar a formulação de estratégias educacionais inovadoras que atendam às necessidades complexas da juventude atual, contribuindo assim para a promoção de um ambiente escolar propício ao pleno desenvolvimento dos alunos.

**Palavras-chave:** Obesidade. Pedagogia Integrada. Saúde Infantojuvenil. Saúde Mental.

### Referências

- Machado Filho, R., Júnior, M. R. G., de Assis, M. L. M., de Avellar, M. A. P., dos Santos, F. G. D., Pereira, I. C., ... & de Almeida Esteves, M. C. (2020). Benefícios da prática de atletismo sobre a aptidão física de alunos de uma escola olímpica da prefeitura da cidade do Rio de Janeiro. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(2), 0-0.
- Moulaz, J. M. (2021). Promoção da saúde em contexto educacional inclusivo: proposta de intervenção. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-13.
- Nascimento, J. P. R., da Silva, A. C., & Soares, R. A. S. (2023). A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.
- Santos, G. M., & da Silva, C. A. F. (2020). Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 0-1.
- Soares, R., Brasil, I., Monteiro, W., & Farinatti, P. (2023). Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 154-163.

## PAPEL E DESAFIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INCLUSÃO SOCIAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Luca Tostes Pimentel<sup>1</sup>

Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Este trabalho destaca a importância da Educação Física na promoção da inclusão social de pessoas com deficiência, evidenciando a necessidade de adaptações no sistema educacional, político e familiar para assegurar acesso, permanência e condições de aprendizagem sem preconceitos. A abordagem visa contribuir para a compreensão e implementação efetiva da educação inclusiva, respeitando a diversidade de habilidades e características de cada indivíduo. Além de seu papel no desenvolvimento físico, a Educação Física também abraça aspectos emocionais e sociais inclusivos, cujos benefícios se estendem para além do ambiente escolar, desafiando estereótipos e fomentando uma visão positiva das capacidades individuais de cada aluno. No entanto, para uma implementação efetiva da educação física no que tange a inclusão, medidas abrangentes são essenciais. A conscientização contínua, a formação de profissionais a fim de capacitar professores a adaptarem materiais e desenvolverem estratégias educacionais que garantam a acessibilidade física e a revisão constante de políticas públicas, de modo que investimentos sejam direcionados em maior escala ao tema, são manobras imperativas para garantir eficácia a longo prazo. Logo, a colaboração entre governo, escolas, famílias e comunidade é crucial, sendo a Educação Física uma peça-chave na engrenagem da inclusão social em ambiente escolar. Contudo, reconhece-se que tal demanda coletiva requer esforços contínuos a longo prazo para traduzir diretrizes teóricas em práticas efetivas, promovendo, assim, o pleno desenvolvimento de todos, independentemente de suas habilidades e limitações.

**Palavras-chave:** Acessibilidade. Equidade. Educação física adaptada.

### Referências

- Amaral, P., Espírito-Santo, G., Osborne, R., & Silva, C. A. (2019). O fenômeno do afastamento de discentes de educação física das aulas práticas. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 1(1), 0-0.
- Chagas, A. K. C., da Silva, Y. I., & Guedes, M. C. (2022). A criatividade como estratégia e intervenção para a inclusão escolar na aplicação dos conteúdos da Educação Física. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(1), 0-0.
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Pereira, I. C., de Almeida Esteves, M. C., Elias, R. P., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). A importância da preparação da escola e do corpo docente na temática gênero: percepções dos alunos sobre as aulas de educação física escolar. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-15.
- Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## PLIOMETRIA NO TREINAMENTO DE POTÊNCIA COMO MÉTODO NO PREPARO FÍSICO PARA JOGADORES DE FUTEBOL

Wesley Martins Felício<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Luana Raquel Souza e Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** O presente trabalho visa buscar conhecimentos necessários para entender a pliometria como método de treinamento de potência no preparo físico de atletas do futebol. Atletas de qualquer esporte precisam de resistência, força, agilidade, potência entre outras habilidades para conseguir alcançar os objetivos do esporte. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho será responder o porquê a pliometria como método de treinamento no preparo físico deve ser a escolha do treinador físico para melhorar a potência dos jogadores e como esse treino pode ser adaptado especificamente para cada atleta e suas necessidades. Para a coleta de dados, foram utilizados artigos científicos disponíveis no Google Acadêmico. A busca ocorreu nos últimos cinco anos por meio dos descritores pliometria, treinamento e futebol. Após o resultado inicial e a aplicação de critérios de exclusão, foram selecionados 12 trabalhos. Os resultados sugerem que a aplicação da pliometria como treinamento de potência no preparo físico dos jogadores do futebol é recomendada. O método é considerado um diferencial e deve compor o conjunto de atividades que serão supervisionadas pelos treinadores e preparadores físicos que cuidam desses atletas. As estratégias são as mais diversas, no entanto, observou-se o cumprimento da progressão pedagógica. Desse modo, as atividades foram escalonadas e sempre sofriam alterações com grau de dificuldade em função da adaptação na tarefa anterior. A literatura revisada indicou que os atletas que treinavam pliometria, alcançaram melhores resultados, contribuindo para o rendimento físico, em especial, para as habilidades específicas da modalidade futebol. Tais como: potência muscular, agilidade, velocidade, impulsão e equilíbrio dinâmico.

**Palavras-chave:** Alongamento. Encurtamento. Força explosiva. Impulsão. Velocidade de reação.

### Referências

- Borges, K. M., da Silva, A. C., Nunes, M. D. S. B., & Soares, R. A. S. (2023). Ganho de potência dos membros inferiores com o treinamento de kettlebell: um relato de experiência. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(1), 1-6.
- Caldas, C. C. A., de Deus Gomes, F., de Souza, L. A., de Souza, W. M., & Miranda, F. (2021). Salto vertical após potencialização pós ativação no exercício de puxada alta em atletas amadores de LPO. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 3(1), 1-9.
- Colombeli, V. M., & Peres, L. S. (2001). Treinamento pliometrico para goleiros de futebol. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 3(1), 11-32.
- Esteves<sup>1</sup>, A. M., de Melo<sup>1</sup>, M. T., Cavagnolli<sup>1</sup>, D. A., & Souza, A. (2012). O treinamento pliométrico: uma revisão. *Revista da Universidade Ibirapuera*.
- Rodrigues, L. R., Rezende, F., Di Agostini, G., & Gonçalves, A. (2008). Comparação entre três diferentes métodos de treinamento para aprimoramento do salto vertical de jogadoras de voleibol. *Rev Dig*, 12(118).
- Soares, R. A. S., Machado Filho, R., & da Silva Pereira, L. F. (2022). Classificação dos níveis de aptidão física de jovens futebolistas do Canto do Rio Futebol Clube da Cidade de Niterói, RJ. *Revista Valore*, 7, 7057.

## PREPARAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA PARA PRÉ-TEMPORADA DE ATLETAS DE FUTEBOL

Diogo Matheus de Sousa Barboza<sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Este estudo teve por objetivo analisar as pesquisas contemporâneas disponíveis sobre testes fisiológicos para jogadores de futebol diferentes, com foco especificamente em testes cardiorrespiratórios, incluindo testes de campo e de laboratório. Este tema se mostra relevante em razão de ser cada vez mais essencial e imprescindível que técnicos e preparadores físicos busquem por informações que permitam maximizar o potencial de seus atletas. Portanto, este estudo se justifica pelo desafio aparente que é reconhecer e compreender os componentes que colaboram para um elevado desempenho em uma determinada modalidade esportiva. Para tanto, a metodologia aplicada para o desenvolvimento do presente estudo foi a revisão bibliográfica. A pesquisa feita teve um aspecto de exploratória-descritiva, tendo um caráter qualitativo. Concluiu-se que a literatura vem mostrando que os testes realizados em laboratório têm alta precisão, mas, podem ser adotados com uma sensibilidade limitada às mudanças no desempenho e a especificidade do jogo de futebol para fornecer um perfil geral de aptidão de um jogador e durante partes da temporada em que se espera que as mudanças na aptidão sejam grandes. Os testes de campo oferecem uma alternativa viável e mais prática para times de futebol. Tais testes demonstraram maior sensibilidade às alterações de desempenho, alta correlação com o VO<sub>2</sub> máx e alta validade.

**Palavras-Chave:** Treinamento. Aeróbico. Pesquisa.

### Referências

- Angoorani, H.; Basharkhah, A.; Mazaherinezhad, A.; Nazari, A. (2021). Evaluation of Cardiorespiratory Fitness and Its Correlation with Team Performance, Player Position and Physical Characteristics in the Soccer Premium League of Iran. *Asian J. Sports Med.*; 12(3).
- Aquino, R. et al. (2020). Influence of Situational Variables, Team Formation, and Playing Position on Match Running Performance and Social Network Analysis in Brazilian Professional Soccer Players. *J. Strength Cond Res.*; 34(3).
- Bangsbo, J. (2014). Physiological Demands of Football. *Sports Sci. Exch.*, 27(1) 2014.
- Dolci, F. et al. (2018). Movement Economy in Soccer: Current Data and Limitations. *Sports.*, 6(1).
- Drust, B.; Gregson, W. *Science and soccer*. (2013). 3rd ed. London: Routledge.
- Fransson, D. et al. (2018). Skeletal muscle and performance adaptations to high-intensity training in elite male soccer players: Speed endurance runs versus small-sided game training. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 118 (1).
- Nyberg, M. et al. (2016). Adaptations to Speed Endurance Training in Highly Trained Soccer Players. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 48(1).
- Paul, D. J.; Nassis, G. P. (2015). Physical fitness testing in youth soccer: issues and considerations regarding reliability, validity and sensitivity. *Pediatr. Exerc. Sci.*, 27(3).

## PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CATEGORIAS DE BASE

Diego Siqueira da Silva<sup>1</sup>

Jose Vanderlin Nascimento Miranda  <sup>2</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O propósito desta pesquisa é examinar a atuação do preparador físico nas categorias de base do futebol e destacar as principais características que determinam o êxito das equipes nesse esporte. A evolução contínua do esporte demanda dos treinadores um vasto conhecimento na elaboração de treinamentos que se diferenciem e proporcionem resultados positivos para suas equipes. O objetivo geral é avaliar a influência da preparação física na formação de jovens atletas de futebol. O objetivo específico é analisar essa influência de maneira mais detalhada. Na revisão de literatura, utilizamos as bases de dados Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os descritores adotados foram: Futebol, Categoria de Base, Preparação Física e Preparador Físico. Para a coleta de dados, excluímos trabalhos que não estavam alinhados com o objetivo da pesquisa ou não estavam disponíveis no momento da coleta. Tanto as buscas quanto as seleções foram conduzidas pelo pesquisador responsável.

**Palavras-chave:** Categoria de base. Futebol. Preparação Física. Preparador físico.

### Referências

- de Almeida, F. A. G. (2015). Nutrição no futebol. *Anais do EVINCI-UniBrasil*, 1(3), 163-163.
- Barbanti, V. J. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. Editora Blucher.
- Borges, P. H., Costa, L. C., Oliveira, J. G., Pereira, V. R., & Rinaldi, W. (2015). A inclusão dos contextos de exercício em programas de treinamento para o desenvolvimento de jogadores de futebol: a visão de treinadores portugueses. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(23), 102-110.
- CAFÉ, L. (2010). Futebol, Poder e Política. *Revista de divulgação do LEHRB. I Encontro de História do CAHL. Centro de Artes, Humanidades e Letras. Outubro*, 1-10.
- Danielik, K. Ksiazek, A. Zagrodna, A. & Slowińska-Lisowska, M. (2022). Como os jogadores de futebol masculino atendem às recomendações dietéticas? Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública*, 19(15), 1-18.
- Figuerôa, K. M., da Cruz, L. D., & da Silva, M. R. (2019). Recreação na formação de atletas de base: experiência em um clube de futebol profissional da cidade de Curitiba. In *30º ENAREL Encontro Nacional de Recreação e Lazer e IX Seminário de Estudos do Lazer*.
- Freire, N. M. (1998). A ciência por dentro. *Petrópolis, RJ: Vozes*.
- Gomes, A. C., & de Souza, J. (2009). *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. Artmed Editora.
- da Silva, A. G. V., de Sousa Alvarenga, R. N., & Carvalho, A. F. V. (2022). Características físicas e antropométricas de atletas de futebol e a sua relação com a Prática desse esporte: uma revisão narrativa. *Research, Society and Development*, 11(16), e594111638861-e594111638861.

## PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ADOLESCENTES NO FUTEBOL: FORÇA E RESISTÊNCIA AERÓBICA

Victor Hugo Costa Ribeiro<sup>1</sup>  
Ithalo de Oliveira Bastos Lima<sup>1</sup>  
Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Este trabalho, em forma de revisão bibliográfica abordou a importância da preparação física específica para adolescentes praticantes de futebol, focando nas dimensões de força e resistência aeróbica. Analisamos métodos autênticos e inovadores, considerando o desenvolvimento físico peculiar desta faixa etária. A pesquisa destacou protocolos de treinamento adaptados, levando em conta as características individuais dos adolescentes, visando maximizar o desempenho esportivo e prevenir lesões. Além disso, exploramos a integração de abordagens psicossociais para promover uma abordagem holística ao desenvolvimento atlético durante essa fase crucial. Nesse contexto, é imprescindível salientar a importância da individualização dos programas de treinamento, considerando não apenas as características físicas, mas também as diferenças biológicas e maturacionais entre os adolescentes. Além da dimensão física, a pesquisa explorou a inter-relação entre fatores psicológicos e sociais, reconhecendo que o desempenho esportivo não é apenas resultado da capacidade física, mas também da mentalidade e do ambiente em que os adolescentes são inseridos. Portanto, este estudo buscou transcender a concepção tradicional de preparação física, abraçando uma visão mais abrangente que não apenas aprimora as capacidades atléticas, mas também contribui para a formação integral desses adolescentes, preparando-os não apenas como jogadores habilidosos, mas como indivíduos resilientes e adaptáveis no esporte e na vida.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Força. Preparação física.

### Referências

- Barreiros, M.S.L., Borges, M.A.O., Camões, J.C. (2020). Velocidade e resistência de velocidade de sprint em atletas de futebol amador. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 12. N. 47, p.22-30.*
- Ganzer, V.R., Ribeiro, Y.S., Del Vecchio, F.B. (2016). Análise da Aptidão física de jovens praticantes de futebol: efeitos do período de preparação e titularidade competitiva. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 8. N.29, p.142-154.*
- Guedes, D.P., Guedes, J.E.R.P., Barbosa, D.S., De Oliveira, J.A. (2002). Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento. Vol.10. n. 1, p.32-43.*
- Paquarelli, B.N., Dourado, A.C., Stanganelli, L.C.R., Mattos, B.R. (2010) A relação entre força rápida de membros inferiores e velocidade em jogadores de futebol sub-20. *Revista Brasileira de Futebol. Vol.2, n.3. p.65-72.*
- Rebello, A., Oliveira, J., (2006) Relação entre velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol.6. n.3.p.342-348.*

## PROJETO AFRICANIDADE - SANKOFA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Isabella Vieira de Souza Amara <sup>1, 2</sup>

Élida Amaral Ribeiro <sup>1, 2</sup>

Raphael Almeida Silva Soares <sup>2, 3</sup>

<sup>1</sup>Docente da Rede Municipal de Educação do Maricá - RJ (SME – Maricá)

<sup>2</sup>Membro do Coletivo Afro-encantamento e Projeto Afro-saberes (SME – Maricá)

<sup>3</sup>Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)

**Resumo:** Embora não se reconheça, o Brasil é um país multicultural com dimensão continental que apresenta grande diversidade no que se refere as identidades e representações sociais. Por outro lado, grupos minoritários sofrem episódios de injúria racial, racismo, homofobia, machismo e transfobia. Dessa maneira, o papel social da escola frente aos diversos episódios de intolerância é de estar na linha de frente no combate a qualquer forma de violência e discriminação. O objetivo do presente trabalho foi o de descrever as intervenções pedagógicas desenvolvidas em uma escola pública do município de Maricá-RJ. O desenho metodológico adotado para o presente trabalho caracteriza-se por relato de experiência. Após aplicação das atividades, exposições e festa de culminância, observou-se que é possível promover práticas antirracista na educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental em um contexto interdisciplinar que se fundamenta na pedagogia de projetos. Conclui-se que a educação para as relações étnico-raciais precisa estar embasada em uma perspectiva em que todos os sujeitos pertencentes a aquela comunidade escolar, estejam inseridos de alguma forma e atuantes no projeto.

**Palavras-chave:** Aprendizagem. Educação antirracista. Relações étnico-raciais.

### Referências

Crelier, C. M. S. (2017). Africanidade e Afro brasilidade em Educação Física. *Revista de Estudos Afro-Americanos*, 6(1), 26-45.

Crelier, C. M., & Silva, C. A. F. D. (2022). Africanidade e afrobrasilidade em educação física escolar. *Movimento*, 24, 1307-1320.

Ferreira, G. R. (2019). Educação: Políticas, Estrutura e Organização. *Ponta Grossa: Atena Editora*.

Pereira, I. C., de Almeida Esteves, M. C., Elias, R. P., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). A importância da preparação da escola e do corpo docente na temática gênero: percepções dos alunos sobre as aulas de educação física escolar. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-15.

Pinheiro, M. J., Carvalho, R. P. V. D., Santos, E. R. C. D., & Vanzuita, S. (2017). As expressões artísticas no fazer pedagógico com as crianças: releitura de obras de artes na educação infantil. *II Seminário institucional. Práticas de iniciação à docência na Região Sul*. Unisinos. São Leopoldo/RS.

dos Santos, J. T., & Soares, R. A. S. (2021). A importância do Currículo Afrocentrado nas aulas de Educação Física. *Research, Society and Development*, 10(13), e27101321014-e27101321014.

de Souza Mendes, M. I. B., & da Nóbrega, T. P. (2009). Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura. *Pensar a prática*, 12(2).

## PROPOSTA DE EDUCAÇÃO PSICOMOTORA PARA ADULTOS E IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tania Regina Moreira da Silva<sup>1</sup>  
Ana Júlia Puglez Carlos da Silva <sup>2</sup>  
Lucas Medeiros de Oliveira<sup>1</sup>  
Mylene de Souza Brites Nunes  <sup>3</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Graduação em Educação Física (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** Este trabalho teve como objetivo resgatar memórias, comportamentos e entendimento sobre ações, reações e emoções, partindo do improviso, exigindo a espontaneidade, em um resgate mais próximo da realidade vivida. Participaram da atividade dezoito pessoas, adultos com idade entre 30 e 65 anos, envolvidas em um evento beneficente para as famílias que sofreram com a falta de recursos durante a pandemia de Covid-19. As atividades desenvolvidas tiveram como foco as relações familiares. Observou-se uma grande manifestação de emoções, expressões corporais e pensamentos externalizados que os levaram a refletir sob cada tema abordado. Nesse sentido, as atividades psicomotoras aqui aplicadas para adultos e idosos são recomendadas para promover o bem-estar e a saúde em seu contexto mais amplo. Sugere-se que novas abordagens e novos públicos sejam testados para ampliar a literatura nessa área de conhecimento.

**Palavras-Chave:** Bem-estar. Envelhecimento. Motricidade Humana. Saúde.

### Referências

- Dias, G. P., & Mascioli, S. A. Z. (2020). A psicomotricidade atrelada ao lúdico na terceira idade. *Revistas Publicadas FIJ-até 2022*, 3(1), 87-99.
- Estevão, G. R., & Monteiro, A. M. (2010). A reeducação psicomotora na terceira idade. *Interação-Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 12(12), 118-129.
- Fernandes, J. A. (2014). Gerontopsicomotricidade como prática terapêutica de mediação corporal. *Journal of Aging and Innovation*, 3(3).
- da Fonseca, V. (2019). *Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese*. Digitaliza Conteúdo.
- Foltran, E. P., & da Silva Oliveira, R. D. C. (2020). A Presença do Lúdico na Vida do Idoso. *Faculdade Sant'Ana em Revista*, 4(1), 30-52.
- Franchi, E. P. L. P., Alvim, M. C. T., Monteiro, L. D., & Odorizzi, V. F. (2021). Ensino, pesquisa e extensão na saúde de moradores de uma comunidade quilombola do Tocantins, Brasil. *Humanidades & Inovação*, 8(38), 235-249.

## PSICOMOTRICIDADE NA ESCOLA

Sophia Alves Soares<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** A complexidade do processo educacional na primeira infância requer uma compreensão profunda das práticas pedagógicas que promovem um desenvolvimento integral e eficaz das crianças. A presente revisão narrativa de literatura teve como escopo explorar o papel intrínseco desempenhado pela instituição escolar no contexto do desenvolvimento das aptidões infantis, com enfoque especial na interconexão entre a psicomotricidade e a educação física. O objetivo principal foi analisar e integrar os resultados de estudos que abordam a relevância da educação psicomotora no progresso das habilidades infantis, especialmente no ambiente escolar. Além disso, buscou-se compreender como a interação entre a psicomotricidade e a educação física pode potencializar as experiências educacionais nas fases iniciais da vida. Os resultados convergentes dos estudos revisados destacam a necessidade de uma abordagem integrada entre psicomotricidade e educação física no ambiente escolar. A educação física não deve ser definida apenas como uma prática mecânica, mas como um campo de conhecimento enriquecido por elementos lúdicos, de lazer e de experimentação, intrinsecamente ligado ao cotidiano das crianças. Paralelamente, a psicomotricidade, configura-se como um alicerce essencial para o desenvolvimento psicomotor infantil, proporcionando um ambiente propício para a exploração do mundo por meio de experiências motoras. As evidências apresentadas fornecem subsídios significativos para aprimorar as práticas educativas, reforçando a necessidade de uma abordagem pedagógica sensível e adaptativa que considere as especificidades de cada criança. O estudo contribui, assim, para o entendimento mais amplo do cenário educacional infantil e para a construção de estratégias pedagógicas mais eficientes.

**Palavras-Chave:** Habilidades psicomotoras. Educação infantil. Motricidade.

### Referências

- Albuquerque, R., da Cunha, I. D. S., & de Melo, H. L. D. S. (2020). A psicomotricidade enquanto instrumentalização no processo de ensino e aprendizagem da educação infantil. *Educação & Linguagem*, 2, 1-12.
- Gomes, M., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura. *Revista de trabalhos acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.
- Le Boulch, J. (2007). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Artmed.
- Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.

## PSICOMOTRICIDADE NA PRIMEIRA INFÂNCIA NO ÂMBITO ESCOLAR

Jonathan Gomes Ferreira<sup>1</sup>  
Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Este estudo abordou a integração da educação física no contexto da educação infantil, com foco no desenvolvimento de habilidades motoras em crianças de 0 a 5 anos. O objetivo principal foi proporcionar uma base teórica para embasar práticas pedagógicas que promovam o desenvolvimento integral nessa faixa etária crucial. A metodologia empregada consistiu em uma revisão de literatura abrangente, explorando obras relevantes para a temática. A análise crítica revelou a importância do período de 0 a 5 anos para a construção de competências motoras, cognitivas, sociais e afetivas, destacando a necessidade de equilibrar o uso de tecnologia com práticas lúdicas e corporais. A revisão destacou que a educação física e as práticas lúdicas desempenham papéis fundamentais no crescimento físico e cognitivo, bem como na formação das bases emocionais e sociais das crianças. O desafio pedagógico contemporâneo reside na busca pelo equilíbrio entre o uso de dispositivos digitais e a promoção de experiências que preservem a conexão intrínseca da infância com o lúdico e o corpo. Esta compreensão é crucial para preparar as crianças não apenas para o presente, mas também para o futuro, reconhecendo a importância de um desenvolvimento integral que abrange diversos aspectos da vida infantil.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento psicomotor. Educação infantil. Educação física escolar.

### Referências

- Albuquerque, R., da Cunha, I. D. S., & de Melo, H. L. D. S. (2020). A psicomotricidade enquanto instrumentalização no processo de ensino e aprendizagem da educação infantil. *Educação & Linguagem*, 2, 1-12.
- Gomes, M., Soares, R. A. S., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura. *Revista de trabalhos acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora*, 1(12).
- Le Boulch, J. (2007). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Artmed.
- Magalhães, J. S., Kobal, M. C., & de Godoy, R. P. (2007). Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3).
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Silva, C. G. D. L. S., Andrieu, B., & Nóbrega, T. P. D. (2018). A Psicocinética de Jean Le Boulch e o conhecimento do corpo na Educação Física. *Movimento*, 24, 1041-1054.
- Soares, R. A. S., Silva, C. M., Queiroz, D. P., Santos, S. R., & Miranda, T. F. L. (2021). Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. *Research, Society and Development*, 10(12), e530101220718-e530101220718.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## RECOMENDAÇÕES PARA OTIMIZAÇÃO DA HIPERTROFIA DO TRÍCEPS BRAQUIAL ATRAVÉS DO TREINO DE RESISTÊNCIA: BREVE REVISÃO

Daniel Etchecoin de Medeiros<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Ana Camilla das Neves Borges  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero*

<sup>3</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)*

<sup>4</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)*

**Resumo:** O assunto "Recomendações para otimização da hipertrofia do tríceps braquial através do treino resistido" se destaca na literatura porque representa uma busca contínua por atletas e entusiastas do fitness para alcançar a hipertrofia muscular, especialmente do tríceps braquial, que tem relevância tanto estética quanto funcional. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre as recomendações para otimização da hipertrofia do tríceps braquial através do treino resistido. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: SciELO e PubMed, por meio dos descritores: tríceps braquial, hipertrofia, treinamento resistido, e termos correlatos. A busca inicial resultou em um total de 20 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 13. Foi identificado que a utilização de exercícios de extensão do cotovelo com diferentes posicionamentos do ombro é necessária para uma estimulação efetiva das três cabeças do tríceps, enfatizando a importância da variação nos ângulos das articulações. No que diz respeito ao volume, um mínimo de 10 séries semanais para cada grupo muscular é sugerido para promover a hipertrofia, indicando uma resposta proporcional ao aumento do volume de treino. A ordem dos exercícios também é um fator determinante, com exercícios mais críticos recomendados no início das sessões para maximizar a força e a hipertrofia. A aplicabilidade prática destes achados é de suma importância para profissionais de educação física. Ao compreender as nuances da hipertrofia do tríceps braquial e as variáveis que a influenciam, é possível criar programas de treinamento mais eficazes e individualizados, otimizando a hipertrofia muscular e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos alunos.

**Palavras-chave:** Ativação muscular. Extensão do cotovelo. Musculação. Volume de treinamento.

### Referências

- Dominski, F. H., Simão, R., Amorim, L. M. S., & Vilarino, G. T. (2022). Variáveis Da Prescrição De Treinamento Resistido Aplicadas A Hipertrofia Muscular: Uma Revisão Narrativa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 30(2).
- Gomes, B. G. D. R. C. (2023). *Análise da relação entre o volume do exercício resistido e o aumento da área de secção transversa do músculo estriado esquelético: um estudo de revisão* (Bachelor's thesis).
- Iossi Junior, C. (2023). *Influência da posição do antebraço na atividade elétrica do músculo tríceps braquial durante a execução do exercício de extensão de cotovelo na polia alta* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Macedo, A. G., de Oliveira, D. M., Simionato, A. R., da Silva, A. B., & Pessôa Filho, D. M. (2020). Exercício resistido e hipertrofia regional da musculatura esquelética: revisão de literatura. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 01-11.
- de Medeiros, L. F., da Silva, A. C., & Machado Filho, R. (2023). A relação entre a sobrecarga de treinamento e hipertrofia muscular em praticantes de musculação. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(2), 1-14.

## RECREAÇÃO ESCOLAR: O BRINCAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

Flávia Bento Libânio<sup>1</sup>  
Rosa Souza da Silva  <sup>2</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** O objetivo desta revisão bibliográfica foi colocar luz na questão do brincar na educação infantil. O ato de brincar por muito tempo não era visto por grande parte da sociedade como algo fundamental ao desenvolvimento infantil, sendo considerado apenas mais uma forma de se passar o tempo. O objetivo deste trabalho foi fazer com que possamos compreender a importância do brincar no processo de ensino e aprendizagem da educação infantil. Nesse sentido é indispensável a atuação do professor de educação física neste processo, e como os pais e educadores podem participar em incentivar as crianças para o momento da brincadeira. Nossa revisão bibliográfica, que foi a metodologia utilizada, apontou que o espaço escolar deve ser visto como um espaço de interação entre os alunos, mas certamente com a supervisão do professor de educação física. Para isso a escola deve estar preparada para receber o aluno e integrá-lo em todo o ambiente escolar. O brincar que aparentemente pode parecer fútil, na educação infantil ganha grande importância para a formação dos educandos. Além disso, o brincar deve e pode ser considerado momento de formação da cognição e solidificação das emoções dos alunos.

**Palavras-chave:** Educação infantil. Brincar na escola. Ludicidade.

### Referências

- Canto, R. (2004) Recreação escolar. Universidade Federal de Rondônia. *Apostila. PROHACAPRO. Educação Física*, Porto Velho.
- Debortoli, J.A.O. (2008) Imagens contraditórias das infâncias: crianças e adultos na construção de uma cultura pública e coletiva. In. Debortoli., J.A.O. Martins, M.; Martins., S. (Orgs) *Infâncias na metrópole*. Belo Horizonte: Editora UFMG, p. 71 – 86.
- De Almeida, P. N. (2008) *Educação lúdica: técnicas e jogos pedagógicos*. São Paulo, Loyola.
- Horn, M.G.S. (2004) *Sabores, cores, sons, aromas. A organização dos espaços na educação infantil*. Porto Alegre, Artmed.
- Oliveira, V.B.de (Org) (2000) *O brincar e a criança do nascimento aos seis anos*. Petrópolis, Vozes.

## RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE AERÓBICA E DEPRESSÃO EM IDOSOS

Elen Alves de Moura Oliveira <sup>1</sup>  
Kauane Lopes Silva  <sup>2</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univervo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univervo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univervo)*

**Resumo:** Os avanços tecnológicos, cultural e de saúde tem contribuído sistematicamente para o aumento da expectativa de vida do brasileiro, sendo que envelhecer constitui em um processo natural da vida. Porém conforme a idade avança existe a possibilidade de desenvolvimento de doenças crônicas, dentre as quais se destaca a depressão. O objetivo deste estudo foi verificar, através de uma revisão da literatura, a relação entre a atividade aeróbica e depressão em idosos. Este tema é de grande relevância visto que normalmente não é abordado em sala de aula para profissionais da Educação Física, os quais irão atender pessoas idosas no seu âmbito de atuação. A metodologia utilizada foi uma revisão narrativa da literatura, cujos artigos científicos foram selecionados os estudos publicados na Base de Dados SCIELO e na Plataforma Acadêmica, Google Acadêmico. Os critérios de inclusão eram estudos com idosos publicados em português, no ano de 2023, com desfecho depressão e atividade física. Nesta primeira busca foram encontrados 6.710 estudos publicados. Após a exclusão de estudos que além da depressão abrangesse outra doença restaram 32 estudos que se encontravam dentro dos critérios de elegibilidade. Os resultados demonstraram que as atividades aeróbicas contribuem de forma significativa para a redução da sintomatologia da depressão nos idosos, proporcionando, inclusive, a socialização e aumento da qualidade de vida. Concluiu-se que atividades aeróbicas proporcionam redução dos sintomas da depressão, sendo portanto um tratamento coadjuvante a ser oferecido em pacientes idosos com depressão.

**Palavras-chave:** Exercício Aeróbico; Depressão; idosos.

### Referências

Vallim, Y. V., Portela M. V. M., Figueiredo Júnior H. S. (2023). Uma análise da depressão em idosos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(5), e13031.

Calixto, F. C., Paglia, B. A. R., Silva, M. F. P. T. B. (2023). Impactos da depressão sobre o envelhecimento: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 9(6), 19480–19494.

Santos, D. L.; Terra, N. L.; Casarotto, V. J.; Rosa, C. L. L.; Berlet, L. J. (2023). Atividade física, sintomatologia depressiva e autopercepção do envelhecimento em idosas ativas de Porto Alegre-RS. *Nursing*. 26(306): 10038-10044.

Ávila do Nascimento, F. W., Araújo dos Santos, A. (2023). Os benefícios do exercício físico para a saúde do idoso. *Revista Multidisciplinar do Sertão*.5(4):517-24.

Ferraz, N. R.; Oliveira, L. A.; De Souza, M. C. V. M.; Santana, E. C. A.; Santos, C. A.; Almeida, E. S.; Caldeira, L. K.; Santos, K. S.; Gomes, K. A.(2023). Depressão na terceira idade: fatores desencadeantes e formas de intervenção. *Brazilian Journal of Health Review*. 6(2) 8168–8181.

## RETRATO DE UM PROJETO SOCIOCULTURAL E ESPORTIVO: REDE DO BEM

Jussara de Souza Soares  <sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Este estudo consiste em uma pesquisa qualitativa e tem como objetivo entender a importância que o projeto social rede do bem tem na percepção dos seus participantes. As principais perguntas selecionadas para nortear os objetivos desse estudo foram: Você se sente acolhido no projeto? O que você mais gosta e menos no projeto? Como vai para o projeto? Você acha importante ir para o projeto? Que tipos de atividades você pratica no projeto? O que acha dos professores? O que você acha das oficinas, do lanche e dos esportes? Você falta muito no projeto? O que eles ensinam para você? Você teria alguma sugestão para melhorar o projeto e as atividades oferecidas por ele? Foram entrevistados 13 participantes do projeto de ambos os sexos, adolescentes, funcionários e responsáveis dos adolescentes residentes da cidade de Cabo Frio. Os resultados revelaram que todos os adolescentes perceberam o espaço como acolhedor, de aprendizagem e de ocupação de tempo ocioso. Dos cinco adolescentes entrevistados, três disseram que vão a pé até o projeto e dois disseram que vão de bicicleta, alguns participantes vão sozinhos e outros acompanhados por algum familiar. Todos alegaram não terem nenhum tipo de problema para chegarem até à praça e que não participam de outro projeto e nem participaram de outro antes de entrarem nele. Os responsáveis alegaram o que facilita a participação dos filhos no projeto: é por ser perto das suas residências e ser o único do bairro com essa oportunidade e o principal não ter que pagar. Através dos relatos dos participantes entendemos que o projeto é o único existente naquela localidade e que mais iniciativas como essa são muito importantes para que as pessoas, crianças, adolescentes, adultos e idosos tenham oportunidade de estarem aprendendo e convivendo em grupo, através das aulas e oficinas ofertadas.

**Palavras-chave:** Educação Física. Esporte. Projeto social. Trabalho em rede.

### Referências

Brasil Brasil, C. N. S. (2012). Resolução nº 466/12. *Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Recuperado de:

[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau/legis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau/legis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html).

Galardini, A.. & Giovannini, D. (2002). Pistóia: Elaborando um sistema dinâmico e aberto para atender às necessidades das crianças, das famílias e da comunidade. In Edwards, Gandini, L. *Bambini: a abordagem italiana à educação infantil*. Porto Alegre: Artmed, p. 117-131.

Thin, Daniel. (2006). Para uma análise das relações entre famílias populares e escola: confrontação entre lógicas socializadoras. *Revista Brasileira de Educação*, 11(32) maio/ago., p. 211-225.

Thomassim, Luís Eduardo Cunha. (2010). *O “público-alvo” nos bastidores da política: um estudo sobre o cotidiano de crianças e adolescentes que participam de projetos sociais esportivos*. 296 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal do rio Grande do Sul.

Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

## REVISÃO SOBRE AS PRINCIPAIS METODOLOGIAS DE TREINAMENTO APLICADOS EM LUTAS

Arthur William dos Santos Soares<sup>1</sup>

Filipe de Aquino Azevedo  <sup>2</sup>

Walace David Monteiro  <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univervo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univervo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univervo)

**Resumo:** Introdução: Pelo caráter esportivo, há uma crença cultural por parte de treinadores que ignoram as evidências fisiológicas e científicas adquiridas por estudo e experimentos, baseando-se somente em próprias vivências práticas, limitando a alta performance, cujo atleta poderia se beneficiar em uma determinada competição. Objetivo: Analisar os diferentes métodos de treinamento utilizáveis em diferentes tipos de lutas associadas ao MMA. Métodos: Este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo exploratória. Resultados: Os treinamentos de curta duração em alta intensidade realizados de maneira intervaladas, foram considerados como mais eficazes no condicionamento aeróbio, pois promovem o menor risco de lesão e “overtraining” (treino excessivo). Algumas sessões agudas sendo utilizadas a resistência elástica, método complexo e pliometria em seus exercícios, promovem a maior capacidade de melhorar a velocidade dos chutes. Já exercícios em isometria não se mostraram efetivos significativos. O treinamento de força também se mostrou benéfico na questão da manutenção da massa magra do atleta, prevenção de lesões nas articulações e muscular, força e potência através das adaptações neurais encontradas na hipertrofia. Conclusão: A literatura ainda é escassa para descrever quais protocolos de treinamento são mais eficientes para se atingir o alto rendimento no atleta MMA.

**Palavras-chave:** Lutas. MMA. Treinamento Físico.

### Referências

Correia, W. R., & Franchini, E. (2010). Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 01-09.

Nascimento; I., Oliveira; D.L., Carmo; F.V. & Soares; R.A.S. (2023). Treinamento de força e lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro: uma revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education*, e2020044. 5(1).

Oliveira, J. M. L., & Gagliardo, L. C. (2014). Análise sobre os métodos e estratégias de perda de peso em atletas de MMA no período pré competitivo. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 8(43).

de Oliveira, D. B., Perussolo, I., & da Fonseca Pimenta, T. F. (2020). Como o treinamento de força pode influenciar os atletas de artes marciais. *Anais do EVINCI-UniBrasil*, 6(1), 128-128.

Silva, L. S. D. (2019). *Protocolos de treinamento físico para o judô: efeitos sobre parâmetros fisiológicos, neuromusculares e desempenho específico e não específico* (Master's thesis, Universidade Federal de Pernambuco).

del Vecchio, F. B., & Ferreira, J. L. M. (2013). Mixed martial arts: Rotinas de condicionamento e avaliação da aptidão física de lutadores de Pelotas/RS. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35, 611-626.

## SÍNDROME DO OVERTRAINING E SUA CORRELAÇÃO COM O TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM PRATICANTES DE CROSSFIT®

Gracielle Dos Santos Carneiro Curcio<sup>1</sup>

Zenilda Sabino Da Silva<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Francisco Lima D'Urso  <sup>3</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Univero)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** A presente pesquisa tem como objetivo apresentar uma discussão teórica acerca da síndrome de *overtraining* e suas possíveis correlações com o transtorno dismórfico corporal, conhecido também como vigorexia ou síndrome de adônis, em alunos praticantes da modalidade de *Crossfit*®. É perceptível que o excesso de atividade física, sem o devido acompanhamento, tem gerado uma série de implicações, no que diz respeito as mais variadas disfunções físicas e emocionais. A distorção da imagem corporal pode estar, intrinsecamente relacionada, ao excesso de treinamentos, mudanças de hábitos alimentares, à busca de perfis estéticos corporais com altos índices de massa muscular e baixos índices de percentual de gordura. De tal forma, é de suma importância que os profissionais e demais envolvidos no desempenho esportivo compreendam os sintomas e as causas do *overtraining*, sendo capazes de aplicar estratégias que favoreçam a redução de sua ocorrência. Assim sendo, pode-se citar, dentre os objetivos principais desta revisão: conceituar *overtraining* em seus diferentes contextos, evidenciando seus tipos e indicadores; correlacionar as causas e consequências do *overtraining*, frequência e evidências atuais em alunos praticantes de *Crossfit*®, sua possível correlação com transtornos de imagem corporal, bem como, tratamentos e recomendações preventivas. É irrefutável, a partir da leitura dos estudos elencados, que o debate sobre os mecanismos que conduzem o *overtraining*, assim como sua correlação com o transtorno dismórfico, ainda são imprecisos, e altamente, discutidos na literatura. Diante de tais aspectos, infere-se a necessidade da elaboração de estudos efetivos e complementares, que enfatizem o processo de periodização de treinamentos, visando a importância do acompanhamento multidisciplinar contemplando a integração de aspectos físicos, psicológicos e emocionais dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Distúrbios de imagem. Saúde psicológica. Transtorno mental. Vigorexia.

### Referências

Freitas, D. S. D., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2009). Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do *overtraining*. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 11(4), 457-465.

de Macedo, F. S. A., & Martins, L. C. X. (2018). Síndrome de *overtraining*—sintomas e prevenção: uma revisão sistemática. *Revista de educação física/journal of physical education*, 87(1).

Moscatelli, F., Messina, G., Polito, R., Porro, C., Monda, V., Monda, M., ... & Valenzano, A. (2023). Aerobic and anaerobic effect of CrossFit training: a narrative review. *Sport Mont*, 21(1), 123-128.

Rogero, M. M., Mendes, R. R., & Tirapegui, J. (2005). Aspectos neuroendócrinos e nutricionais em atletas com *overtraining*. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 49, 359-368.

da Silveira Castanheira, L. F., Penna, E. M., Franco, E. C. S., & Coswig, V. S. (2023). Training load monitoring and physiological responses to RX CrossFit® training. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1076-1085.

## SUBJETIVIDADES DA PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Hemilly Mendonça Fernandes <sup>1</sup>  
Melissa da Silva Siqueira Souza <sup>1</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares <sup>2</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** As estratégias utilizadas para alcançar o objetivo central deste artigo são analisar, problematizar e entender a relevância da psicomotricidade integrada à ludicidade na educação infantil, fase essa ideal para o desenvolvimento motor, afetivo e psicológico. A metodologia do presente estudo constituiu-se de uma revisão de literatura, com caráter qualitativo, composta por uma leitura interpretativa, tencionada a apresentar a psicomotricidade como ferramenta de ensino aprendizagem na educação infantil. Com o estudo realizado, certificamos como discussão principal que a psicomotricidade é o alicerce do desenvolvimento global da criança, e se torna essencial no processo educacional dela, afinal sua aplicabilidade proporciona uma diversidade de movimentos que favorecem a aquisição da consciência corporal da criança. Por fim, levando-se em consideração os argumentos observados foi possível concluir que é imprescindível referir-se à psicomotricidade no processo educacional, visto que ela incentiva a prática dos movimentos em todas as etapas da vida e contribui de maneira expressiva para o desenvolvimento da criança.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento motor. Educação física escolar. Educação psicomotora. Infância.

### Referências

- Garanhani, M. C. (2002). A educação física na escolarização da pequena infância. *Pensar a Prática*, 5, 106-122.
- Melo, G. P. A. N., & da Silva Félix, M. I. (2019). A psicomotricidade na educação infantil: um olhar sobre o desenvolvimento global das crianças. *Pró-Discente*, 25(2).
- Mendes, M. I. B. D. S., & Nóbrega, T. P. D. (2004). Corpo, natureza e cultura: contribuições para a educação. *Revista Brasileira de Educação*, 125-137.
- Moraes, S., & Maluf, M. F. D. M. (2015). Psicomotricidade no contexto da neuroaprendizagem: contribuições à ação psicopedagógica. *Revista Psicopedagogia*, 32(97), 84-92.
- Negrine, A. D. S. (1997). Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. *Revista Perfil. Porto Alegre. n. 1 (1997), p. 3-12.*
- Petersen, R. D. D. S., & Catuzzo, M. T. (1995). Estrutura coordenativa: a unidade de estudo da coordenação e do controle no comportamento motor humano. *Movimento. Porto Alegre. Vol. 2, n. 3 (1995), p. 43-50.*
- de Souza Mendes, M. I. B., & da Nóbrega, T. P. (2009). Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura. *Pensar a prática*, 12(2).

## SUSTENTABILIDADE E MEIO AMBIENTE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES PSICOMOTORAS

Kaio Felipe Tavares Santos <sup>1</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior <sup>2</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)

**Resumo:** Com o crescimento do desmatamento e a quantidade de resíduos tóxicos que podem poluir o meio ambiente, ações sustentáveis devem ser pensadas para os espaços educacionais. O presente estudo tem como objetivo apresentar sugestões de atividades psicomotoras com materiais alternativos a serem aplicados na educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental. A psicomotricidade pode também ser definida como o campo transdisciplinar que estuda e investiga as relações e as influências recíprocas e sistêmicas entre o psiquismo e a motricidade. Desta forma a ideia inicial é promover a interligação da psicomotricidade à sustentabilidade. Dessa maneira, pretende-se habilidades e competências nos aspectos intelectual, emocional e motor. Constatou-se que é possível criar e recriar com os materiais reciclados diversos jogos e atividades psicomotoras que vão ajudar no desenvolvimento holístico ao mesmo passo que se contribui para as discussões e ações educativas de uma pauta emergente: sustentabilidade e meio ambiente. Conclui-se que o professor no ambiente escolar possui total autonomia para reformular as propostas a serem aplicadas em função das características e demandas da comunidade a qual está inserido.

**Palavras-chave:** Aprendizagem motora. Educação escolar. Escola. Psicomotricidade.

### Referências

Barrozo, L. M., & dos Santos, J. C. (2021). Educação ambiental e nutricional como práticas educativas para a inclusão de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância. *Revista Práticas em Extensão São Luís*, 5(01), 03-117.

da Fonseca, V. (2009). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Artmed Editora.

Leão, M. F., & Alves, A. C. T. (2018). Oficina pedagógica na licenciatura em química com experimentos e materiais alternativos para o ensino fundamental. *REAMEC-Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática*, 6(1), 87-106.

Henriques, B. M. P. (2013). *O Efeito de um Programa Psicomotor Para Idosos com Demência: Importância da Psicomotricidade Como Terapia Coadjuvante Junto da Fisioterapia*. Universidade Fernando Pessoa (Portugal).

Silva, C. G., Moura, C. M., Gomes, M. S. M., Carvalho, M. B., & Costa, R. R. (2017). Pedagogia de projetos aplicados na iniciação esportiva do mini-tênis utilizando materiais alternativos na escola. *Col Pesq Educ Fis (Várzea Paulista)*, 16(2), 129-36.

## TRANSFORMAÇÕES FISIOLÓGICAS COM O AVANÇAR DA IDADE: IMPLICAÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA A MANUTENÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

Pedro Diovani Gomes Silva<sup>1</sup>

Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>

Geanny Zanirate Flôr <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>4</sup>

Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Universo

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** O assunto envelhecimento e desempenho físico se destaca na literatura pois examina o impacto do envelhecimento no desempenho físico em um contexto crescente da população idosa global. O processo de envelhecimento é uma ocorrência natural e inevitável que afeta todas as pessoas ao longo da vida. No entanto, é de extrema importância compreender como esse fato influencia no desempenho físico, considerando o crescente número de idosos em todo o mundo. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o assunto. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scielo, Lilacs, PubMed, Bireme e Cochrane. Por meio dos descritores Idoso; Força muscular; Sarcopenia; Envelhecimento ativo; Exercício, a busca inicial resultou em um total de 2.032 trabalhos, dentre os quais foram selecionados 11. Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: capacidade aeróbica, força muscular e flexibilidade. As evidências sugerem que práticas como atividade física regular, com treinamentos de força e flexibilidade, além de dietas adequadas podem minimizar os efeitos do envelhecimento, otimizando a qualidade de vida na terceira idade bem como a manutenção da autonomia e dignidade durante o processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo. Exercício físico. Força muscular. Idosos. Sarcopenia.

### Referências

- Atahyde, A. L. M. & Soares, R. A. S. (2023). O papel da atividade física na saúde do idoso durante a pandemia do Covid-19: revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 5(2), 0-0.
- Farinatti, P. D. T. V. (2008). Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1. In *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas*. v. 1 (pp. 499-499).
- Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.
- Martinez, B. P., Camelier, F. W. R., & Camelier, A. A. (2014). Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 4(1), 62-70.
- Oliveira, D. V. D., Yamashita, F. C., Santos, R. M., Freire, G. L. M., Pivetta, N. R. S., & Nascimento Júnior, J. R. A. D. (2020). A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27, 71-77.
- Pícoli, T. D. S., Figueiredo, L. L. D., & Patrizzi, L. J. (2011). Sarcopenia e envelhecimento. *Fisioterapia em movimento*, 24, 455-462.

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE: COMO O AMBIENTE ESCOLAR E AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONTRIBUEM PARA O COMBATE?

Nathália Araujo Ribeiro Morse Fernandes<sup>1</sup>

Roberto Poton Martins  <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Os transtornos de ansiedade são doenças psicológicas que caracterizam o medo e excesso de expectativa, causando sintomas que prejudicam o desenvolvimento do indivíduo. Esse transtorno pode acometer crianças e adolescentes em fase escolar. Podem ser causados por traumas e problemas familiares, que não estão ligados ao ambiente escolar, mas também podem estar ligados com problemas escolares, como a dificuldade de interação com professores e alunos e pela proximidade do vestibular. A falta de atividade física também pode estar relacionada com o desenvolvimento desse transtorno. A atividade física proporciona benefícios contra a ansiedade, pois sua prática libera neurotransmissores no organismo, capazes de proporcionar a sensação de bem-estar e felicidade. A educação física escolar é uma disciplina obrigatória na educação básica, o seu principal objetivo é incentivar e inserir os alunos a prática de atividade física. O objetivo do trabalho é entender de que forma a educação física escolar contribui para o combate a esses transtornos. A educação física é uma disciplina ligada diretamente promoção da saúde por proporciona inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico e mental do aluno. No entanto, para torná-la mais eficaz no combate aos transtornos de ansiedade, sugere-se a possibilidade de adaptações no tempo dedicado aos exercícios físicos e na escolha dos tipos de atividades realizadas.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Ambiente escolar. Crianças. Educação física escolar. Transtorno de Ansiedade.

### Referências

- Amaral, P., Espírito-Santo, G., Osborne, R., & Silva, C. A. (2019). O fenômeno do afastamento de discentes de educação física das aulas práticas. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 1(1), 0-0.
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.
- Chagas, A. K. C., da Silva, Y. I., & Guedes, M. C. (2022). A criatividade como estratégia e intervenção para a inclusão escolar na aplicação dos conteúdos da Educação Física. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 4(1), 0-0.
- Cunha, N. D. B., Oliveira, S. M. D. S. S., Silva, T. V., & Oliveira, A. J. F. (2017). Ansiedade e desempenho escolar no ensino fundamental I. *Educação UFSM*, 42(2), 397-410.
- Jatobá, J. D., & Bastos, O. (2007). Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56, 171-179.
- Pinheiro, B. M. S., Silva, V. C., da Costa Junior, E. F., & Soares, R. A. S. (2022). A importância da estimulação psicomotora para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245*, 3(1), 0-0.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

## TREINAMENTO DE RESISTIDO PARA PESSOAS IDOSAS

Bruno Estevo Prado<sup>1</sup>  
Luana Raquel Sousa de Andrade  <sup>2</sup>  
Sara Lucia Silveira de Menezes  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)*

<sup>2</sup>*Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)*

**Resumo:** Na senescência é comum ocorrer uma diminuição gradual da massa muscular e da densidade óssea, porém esse declínio físico pode resultar em fraqueza, perda de mobilidade e um aumento do risco de quedas e lesões. O treinamento de resistência é uma abordagem eficaz para combater esses efeitos e melhorar a capacidade funcional das pessoas idosas, permitindo que os idosos realizem suas atividades diárias com mais facilidade, mantendo sua independência e reduzindo o risco de lesões. Existe uma lacuna no entendimento e divulgação da ação dos exercícios resistivos na população idosa, sendo necessária a divulgação dos principais benefícios desta atividade, que poderá servir de justificativa para a criação de programas de exercícios resistidos para a população idosa, em instituições públicas. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura referente aos efeitos do treinamento resistido em pessoas acima de 60 anos de idade, baseado em estudos científicos publicados nas bases de dados SciELO e na Plataforma Google Acadêmico. A revisão da literatura demonstrou que o treinamento de força para a população idosa é seguro e benéfico. Seus benefícios vão desde a manutenção até o aumento da massa magra, auxiliando em problemas como a sarcopenia, tão comum na terceira idade.

**Palavras-chave:** Idosos. Massa muscular. Treinamento resistido. Sarcopenia.

### Referências

Garcia, L. X.; Prado, D. S. V.; Caputo, L. R. G.; Gomes, T. F. Costa, T. A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. UniAthenas. Revista Científica Online.12 (2):1-21.

Godinho, L. H.; Biage, E. L. (2023). Benefícios do treino de força geral para a saúde do idoso: um estudo de revisão bibliográfica. Revista Científica Multidisciplinar. 4(1), e414471.

Azevedo, A. F.; Cortez, E. N.; Sousa, K. J.; Araujo, M; F; S. (2023). A eficácia de exercícios resistidos em idosos com sarcopenia: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 9(10):480-489.

Santos, R.; Ferraz, H. (2021). Efeitos da atividade física na avaliação ecográfica muscular de uma população idosa: estudo piloto. *Geriatr., Gerontol., Aging.* 15:1-8.

Silva Morais, E. C.; Rocha Coelho, K, L.; Santos de Oliveira, M. R.; Teixeira, C. A. (2023). Relevância dos exercícios de fortalecimento para prevenir a sarcopenia na terceira idade. Revista Foco. 16(10): e3446.

## TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE APLICADO AO DESEMPENHO FÍSICO

Fábio Peixoto de Mendonça Filho<sup>1</sup>

Filipe de Aquino Azevedo  <sup>2</sup>

Walace David Monteiro  <sup>3</sup>

José Eduardo Lattari Rayol Prati  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

<sup>3</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Universo)

**Resumo:** Introdução: O treinamento funcional de alta intensidade (HIFT), são programas de condicionamento extremo tais como Cross Training, Crossfit® entre outros. O HIFT ainda que comparado com treinamento resistido convencional parece apresentar uma ligeira vantagem em relação ao condicionamento cardiorrespiratório. Objetivo: Investigar os efeitos do treinamento funcional de alta intensidade aplicado ao desempenho físico. Métodos: A busca sistemática da literatura foi realizada entre 13 de setembro de 2022 até 29 de setembro de 2022. Foi utilizado a base de dados do Google Acadêmico para a pesquisa. Resultados: Foram selecionados 10 estudos com mulheres, homens, atletas amadores, jovens, sedentários e pessoas com obesidade e sobrepeso. Através dos 10 artigos analisados e de toda pesquisa geral, como resultados principais, foi possível demonstrar uma melhora da capacidade física geral, melhora da composição corporal (perda de gordura e ganho de massa), ganho de força e potência, melhora da capacidade aeróbica, resistência muscular, melhora da frequência cardíaca, melhora da saúde de uma maneira geral. Conclusão: O treinamento funcional de alta intensidade e suas variações, mesmo que recente e ainda pouco estudado num contexto geral, agrega de forma positiva em diversos âmbitos, seja na qualidade de vida, estética e performance de seus praticantes e atletas, gerando melhora não só de desempenho físico, mas também qualidade corporal e promovendo saúde.

**Palavras-chave:** Desempenho Físico. HIFT. Treinamento Funcional de Alta Intensidade.

### Referências

Cruz Junior, F. C. D., & Lima, A. S. D. (2023). *A influência do treinamento de força para ganho de performance no futebol: uma revisão de literatura* (Doctoral dissertation).

Jia, P., & Zhang, M. (2022). Efeitos do treinamento funcional na propriocepção física de atletas esportivos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 672-675.

Jia, W. (2023). Efeito de 12 semanas de treinamento funcional sobre os jogadores universitários de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2022\_0805.

Oliveira, L. A., Santos, M., Santos, D. A., Fernandes, I. G., dos Santos, G., Teixeira, C. L. S., & da Silva-Grigoletto, M. (2019). A adição de exercícios específicos do core ao treinamento funcional não influencia a performance em tarefas de força rápida. *Motricidade*, 15, 105-119.

Poças, R. D., da Cunha Voser, R., dos Santos Duarte, M. A., Aimi, G. A., Marques, P. A., & Hein, A. P. (2018). Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)*, 12(77), 694-700.

Silva-Grigoletto, M. E. D., Resende-Neto, A. G. D., & Teixeira, C. V. L. S. (2020). Treinamento funcional: uma atualização conceitual. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 22, e70646.

## UM DUALISMO HORMONAL, A TESTOSTERONA O CORTISOL E SEUS NÍVEIS NO TREINAMENTO RESISTIDO

Wagner Ramos De Brito<sup>1</sup>  
Grace Barros de Sá  <sup>2</sup>  
Luana Raquel Souza e Silva  <sup>3</sup>  
Thiago Teixeira Guimarães  <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso Graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Universo)

<sup>2</sup>Docente e Gestora da Graduação em Educação Física da Univero

<sup>3</sup>Discente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

<sup>4</sup>Docente do curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física (PPGCAF-Univero)

**Resumo:** Esse trabalho teve o objetivo descrever os efeitos do treinamento resistido, sobre as respostas hormonais da Testosterona e do Cortisol e a relação entre eles. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases Scielo e Google Acadêmico, por meio dos descritores: sistema endócrino, exercício físico, hormônio. Os resultados indicam que a Testosterona e o Cortisol desempenham papéis importantes no anabolismo e no catabolismo muscular esquelético. Logo, para manter o eixo testosterona-cortisol em níveis alterados de forma positiva, deve-se medir a interdependência volume-intensidade. Os protocolos de treinamentos devem ser considerados com base nas doses que os indivíduos possam ter de tempo de recuperação apropriado entre as sessões para que os níveis da testosterona e cortisol permaneçam alterados, mas dentro dos níveis aceitáveis. Os níveis de testosterona aumentam após sessões curtas e intensas de treinamento, assim também como os níveis de cortisol aumentam com sessões longas e intensas de treinamento. Conclui-se que os níveis de testosterona e cortisol induzidas pelo treinamento resistido são influenciados por diversos fatores, pois as muitas interações, as diferentes dimensões do treinamento resistido tais como a intensidade (cargas do treino, o intervalo de descanso, velocidade do movimento), o volume (número de séries, repetições, exercícios, frequência e duração do treino), tipo de ação muscular (concêntrica, excêntrica, isométrica), diretamente interferem na concentração dos hormônios em reações agudas ao exercício.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Hormônios. Sistema Endócrino.

### Referências

- Cadore, E. L., Brentano, M. A., Lhullier, F. L. R., & Kruehl, L. F. M. (2008). Fatores relacionados com as respostas da testosterona e do cortisol ao treinamento de força. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14, 74-78.
- Cherem, E. H. L. (2014). Alteração da testosterona, cortisol, força e massa magra após 20 semanas como resposta a três metodologias de treinamento de força. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 13(4), 188-196.
- Foschini, D., & Prestes, J. (2007). Respostas hormonais e imunes agudas decorrentes do treinamento de força em Bi-Set. *Fitness & performance journal*, (1), 38-44.
- Macedo, A. G., da Silva, A. B., de Oliveira, D. M., Simionato, A. R., Goes, A. T. R., & Pessoa Filho, D. M. (2020). Treinamento resistido e sistema endócrino: revisão de literatura. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 01-15.
- Uchida, M. C., Aoki, M. S., Navarro, F., Tessutti, V. D., & Bacurau, R. F. P. (2006). Efeito de diferentes protocolos de treinamento de força sobre parâmetros morfofuncionais, hormonais e imunológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12, 21-26.
- Uchida, M. C., Bacurau, R. F. P., Navarro, F., Pontes Jr, F. L., Tessuti, V. D., Moreau, R. L., ... & Aoki, M. S. (2004). Alteração da relação testosterona: cortisol induzida pelo treinamento de força em mulheres. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10, 165-168.

## UM DIA DE BRINCADEIRAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO BRINCAR MIX

Leandro Santos Sousa <sup>1</sup>  
Edson Farret da Costa Júnior  <sup>2</sup>  
Raphael Almeida Silva Soares  <sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Discente do curso de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>2</sup>*Docente do curso de Graduação e da Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

<sup>3</sup>*Docente do curso de Graduação e Gestor de Pós-graduação em Psicomotricidade (Universo)*

**Resumo:** O relato de experiência busca promover uma aprendizagem significativa pautada em orientações psicomotoras bem formuladas, através de atividades lúdicas proporcionando ao aluno uma maior percepção do mundo que o cerca, favorecendo a compreensão da consciência corporal influenciando o cotidiano do discente, de modo que perceba o contexto ao seu redor. O método de pesquisa foi a metodologia qualitativa com diário de campo, de modo que foram observadas as atividades realizadas pelos professores do projeto Brincar Mix. Os relatórios foram desenvolvidos por meio dos resultados obtidos através de avaliações diagnósticas e formativas. Os resultados foram satisfatórios no que se refere aos fatores psicomotores, os quais são a tonicidade, o equilíbrio, a lateralidade, a noção corporal, a estruturação espaço-temporal e práxis fina e global. Houve um aumento bem expressivo na aprendizagem do conteúdo, percebido no habitual dia a dia do estudante, relatado em *feedback* dos pais e alunos através da conversa informal. Portanto é notório neste relato que atividades psicomotoras lúdicas bem formuladas aumentam o interesse dos discentes e o prazer pelo conhecimento, tornando a experiência relevante para o desenvolvimento holístico.

**Palavras-chave:** Aprendizagem. Atividade lúdico. Conhecimento. Psicomotricidade.

### Referências

- Barrozo, L. M., & dos Santos, J. C. (2021). Educação ambiental e nutricional como práticas educativas para a inclusão de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância. *Revista Práticas em Extensão São Luís*, 5(01), 03-117.
- Buczek, M. D. R. M. (2009). Movimento, expressão e criatividade pela educação física-metodologia ensino fundamental-1º ao 5º ano. *Curitiba: Base Editorial*.
- da Fonseca, V. (2009). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Artmed Editora.
- Leão, M. F., & Alves, A. C. T. (2018). Oficina pedagógica na licenciatura em química com experimentos e materiais alternativos para o ensino fundamental. *REAMEC-Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática*, 6(1), 87-106.
- Henriques, B. M. P. (2013). *O Efeito de um Programa Psicomotor Para Idosos com Demência: Importância da Psicomotricidade Como Terapia Coadjuvante Junto da Fisioterapia*. Universidade Fernando Pessoa (Portugal).
- Silva, C. G., Moura, C. M., Gomes, M. S. M., Carvalho, M. B., & Costa, R. R. (2017). Pedagogia de projetos aplicados na iniciação esportiva do mini-tênis utilizando materiais alternativos na escola. *Col Pesq Educ Fis (Várzea Paulista)*, 16(2), 129-36.
- Wallon, H. (1973). *A evolução psicológica da criança*. Rio de Janeiro: Ed. Andes.

