

ANAIIS DO XII SEMINÁRIO DE PESQUISA PPGCAF - 2024  
Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

gratuita



Igreja de São Lourenço dos Índios - Niterói

# ANAIIS DO XII SEMINÁRIO DE PESQUISA PPGCAF

Programa de Pós-graduação em Ciências da  
Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

doi: <https://doi.org/10.51995/2675-8245.v6i2e20200556>

NITERÓI, 2024

# FICHA TÉCNICA

## XII SEMINÁRIO DE PESQUISA PPGCAF

**Data:** Dias 03 e 04 de dezembro de 2024

**Local:** Universidade Salgado de Oliveira, Rua Marechal Deodoro 217, 2º andar, Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física.

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

### **Comissão Organizadora**

CARLOS ALBERTO FIGUEIREDO DA SILVA  
EDUARDO CESAR RODRIGUES PEREIRA  
EMANUEL DAVI FARIAS RIBEIRO  
ERICK SANTANA DE SOUZA  
FERNANDA DE MORAES BRUM  
GLÓRIA LONTRA  
MATHEUS GARCIA DE ALVARENGA FERREIRA  
ANALICE ANTUNES DA FONSECA  
ROBERTA BALZANA DA SILVA

### **Comissão de avaliação**

DANIELLA DE CARVALHO COSTA MARTELOTE (Prof. Roberto Santos)  
DANIEL JOPERT (Profs. Sara e Adalgiza)  
DESIREÉ MAHET OLIVEIRA (Prof. Lattari)  
EDUARDO CESAR RODRIGUES PEREIRA (Prof. Thiago)  
ERICK SANTANA DE SOUZA (Prof. Aldair)  
FERNANDA DE MORAES BRUM (Profa. Adalgiza)  
GABRIEL FERREIRA DA SILVA CARVALHO (Profa. Martha)  
GLÓRIA LONTRA BAPTISTA (Prof. Carlos)  
IGOR MATTOS RANGEL (Prof. Bruno)  
KAROLLIN KAROLINE DIAS SILVA (Profa. Martha)  
LUIZ PAULO PIMENTA RAMBAL (Prof. Claudio)  
PATRICK BITTENCOURT DE MACEDO (Prof. Wallace)  
RAMDEL CALDAS FERREIRA DA SILVA (Prof. Lattari)  
ANALICE ANTUNES DA FONSECA (Profa. Martha)  
ROBERTA BALZANA DA SILVA (Profa. Martha)

---

# Programação

## Dia 03 de dezembro de 2024

 10:30 - 11:00: Registro e café da manhã de boas-vindas

 11:00 – 11:10: Sessão de Abertura:

 11:15 – 12:30: Sessão de Pôsteres (Comissão de Avaliação: DANIELLA DE CARVALHO COSTA MARTELOTE (Prof. Roberto Santos); DANIEL JOPPERT (Profs. Sara e Adalgiza); IGOR MATTOS RANGEL (Prof. Bruno); LUIZ PAULO PIMENTA RAMBAL (Prof. Claudio); JOSE VANDERLIN NASCIMENTO MIRANDA (prof. Carlos); EMANUEL DAVI FARIAS RIBEIRO (prof. Adalgiza); ERICK SANTANA DE SOUZA (Prof. Aldair);

JOSÉ VICTOR DOS SANTOS QUEIROZ & ARIEL BARROSO PINHEIRO (prof. Carlos Silva) *“A relevância do treinamento de potência no desempenho de jogadores de futebol”*

BEATRIZ LOURENÇO DE MESQUITA & GIOVANA MAFRA FORTUNA (prof. Renata Osborne) *“O apoio psicológico aos atletas de alto rendimento em lutas”*

CRISTINA ALVES LEMOS & DELSON CONCEIÇÃO CARVALHO (prof. Silvio Netto) *“Importância do treinamento resistido em mulheres com câncer de mama”*

DOUGLAS RIMES DA COSTA & SANDER COSTA RIBEIRO (prof. Renata Osborne) *“Corrida de rua e seus benefícios na saúde do praticante”*

ENZO GIUSEPPE FAUCEGLIA VIEGAS, GUSTAVO OLIVEIRA DOS SANTOS & EMANUEL DAVI FARIAS RIBEIRO (prof. Silvio Netto) *“A prevalência de lesões nos clubes de futebol brasileiro da série A”*

ENZO GUIDO MERECCI E SOUZA, GILBERTO GUIMARÃES COSTA MARQUES & MATHEUS GARCIA (prof. Silvio Netto) *“A importância da Educação Física escolar no desenvolvimento das habilidades motoras para o basquetebol”*

ESTHER TENÓRIO VIANA CUSTÓDIO, JENNIFER SÁ DE OLIVEIRA & ALEXANDRE LIMA GONCALVES (prof. Silvio Netto) *“Os benefícios do treinamento de força da terceira idade”*

FELIPE POLYCARPO SANCHES & LUCAS LAGE ROSA (Prof. Silvio Netto) *“Métodos de desenvolvimento motor infantil no futebol do clube Fluminense”*

GABRIEL SILVA SOBRINHO, PEDRO LUCAS SOARES MENDONÇA & MATHEUS GARCIA DE ALVARENGA FERREIRA (prof. Silvio Netto) *“Análise dos sistemas táticos e técnicos do futsal profissional do Brasil”*

GABRIELLE GONÇALVES RIBEIRO (prof. Carlos Silva) *“Exercício físico e funcionalidade na terceira idade”*

JULIANA FERNANDES MEDEIROS (prof. Carlos Silva) *“A educação física no processo de educação inclusiva no ensino fundamental 2”*

KYANNE SOUSA DA MOTTA & JOSE VANDERLIN NASCIMENTO MIRANDA (prof. Silvio Netto) *“A importância da motricidade na educação infantil: a educação física como desenvolvimento motor”*

LETÍCIA ROSA DE SEIXAS (prof. Renata Osborne) *“Contribuições do Surfe para os objetivos de desenvolvimento sustentável da Agenda 2030”*

LOHANA MOREIRA ROLEMBERG, SUELLEN SIQUEIRA DA COSTA & NAIARA JAQUELINE PEREIRA DOS SANTOS (prof. Sara Menezes) *“O papel do profissional de educação física na promoção da qualidade de vida das pessoas idosas”*

MARIA EDUARDA LOPES MARQUES DE OLIVEIRA (prof. Carlos Silva) *“A exclusão feminina no futebol escolar: barreiras e soluções”*

MARIA EDUARDA REZENDE DE ABREU MARINS & JOSE VANDERLIN NASCIMENTO MIRANDA (prof. Carlos Silva) *“A influência da Educação Física escolar no desenvolvimento motor de crianças com síndrome de Down”*

MARIANA SOUZA BERRIEL & VICTOR FERREIRA DE SOUZA (prof. Renata Osborne) *“A evolução da participação feminina brasileira nos jogos olímpicos”*

MATHEUS CORTAT DE SANTANA (prof. Carlos Silva) *“Condicionamento físico e desempenho no basquetebol”*

MATHEUS DOS SANTOS BRAZ & JOSE VANDERLIN NASCIMENTO MIRANDA (prof. Carlos Silva) *“Jiu-jitsu na educação: uma ferramenta de desenvolvimento físico e mental”*

#### **12:30 - 13:30**

- Intervalo para o almoço (*Lunch break*)



**13:30 – 17:00: Sessão de Comunicação Oral (Mediadores: EDUARDO CESAR RODRIGUES PEREIRA (Prof. Thiago); ERICK SANTANA DE SOUZA (Prof. Aldair); GLÓRIA LONTRA BAPTISTA (Prof. Carlos); ); FERNANDA DE MORAES BRUM (prof. Adalgiza)**

- CLARICE ZACARIAS RODRIGUES & ROBERTO FERREIRA DOS SANTOS *“Violência, exclusão e sociabilidade: expressões das relações de gênero da prática esportiva na escola municipal de São Gonçalo e possíveis intervenções da realidade para transformações da realidade escolar e social”*
- DELSON CONCEICAO CARVALHO & SILVIO NETTO *“Associação entre níveis de atividade física com o sobrepeso, obesidade e suas relações com parâmetros psicossociais em adolescentes”*
- JAQUESSON SERPA & RENATA DE SÁ OSBORNE DA COSTA *“Características de projetos esportivos sociais no Brasil”*
- VIVIAN LIMA DE BARROS & CARLOS ALBERTO FIGUEIREDO DA SILVA *“Práticas corporais indígenas: análise etnometodológica do cotidiano escolar”*

## Programação

**Dia 04 de dezembro de 2024**



**17:00 – 19:00: Sessão de Comunicação Oral**

- ALEXANDRE LIMA GONÇALVES & JOSE EDUARDO LATTARI RAYOL PRATI *“Efeitos da estimulação transcraniana por corrente contínua combinada com treinamento de força nas funções motoras e não motoras em pacientes com Doença de Parkinson (DP): um ensaio clínico randomizado”*
- EMANUEL DAVI FARIAS RIBEIRO & ADALGIZA MAFRA MORENO *“A eficácia do programa 60 UP no ganho de força de membros inferiores, superiores e equilíbrio em idosos praticantes de atividade física”*
- MATHEUS GARCIA DE ALVARENGA FERREIRA & WALACE DAVID MONTEIRO *“O efeito de um programa público de atividades físicas, na aptidão física, funcionalidade e cognição de indivíduos idosos”*
- KAROLLIN KAROLINE DIAS SILVA & MARTHA LENORA QUEIROZ COPOLILLO *“Educação física e inclusão social no contexto escolar: diálogo entre uma pedagoga e um professor de educação física”*



19:00 – 21:00: Sessão de Pôsteres (Comissão de avaliação: DESIREÉ MAHET OLIVEIRA (Prof. Lattari); GABRIEL FERREIRA DA SILVA CARVALHO (Profa. Martha); RAMDEL CALDAS FERREIRA DA SILVA (Prof. Lattari); PATRICK BITTENCOURT DE MACEDO; MATHEUS GARCIA DE ALVARENGA FERREIRA (Prof. Wallace); FERNANDA DE MORAES BRUM (Profa. Adalgiza); KAROLLIN KAROLINE DIAS SILVA (Profa. Martha); GLÓRIA LONTRA BAPTISTA (Prof. Carlos)

ANTONIO VENÂNCIO ALVES DINIZ (prof. Carlos Silva) *“Atividade física e hérnia de disco”*

BEATRIZ NUNES DO NASCIMENTO & FERNANDA DE MORAES BRUM (prof. Adalgiza Moreno) *“Prevalência de lesões em praticantes de Crossfit”*

BRUNO ÁVILA SOARES & WILSON FERNANDO DA CONCEIÇÃO GOMES (prof. Carlos Silva) *“Lesão do ligamento cruzado anterior no futebol”*

CAIO DIAS CHAVES, DOUGLAS MENEZES SANTOS, & GABRIEL FERREIRA DA SILVA CARVALHO (prof. Martha Copolillo) *“O futebol da inclusão e o futebol do alto rendimento: abordagens pedagógicas e seus impactos no aprendizado”*

CLAUDIANA RODRIGUES DA SILVA (prof. Carlos Silva) *“Dança e musculação: efeitos e benefícios para o desempenho físico”*

DANIEL LEITE DE CASTRO & THIAGO ALVARENGA PEIXOTO (prof. Carlos Silva) *“Treinamento de força para skatistas”*

WELLINGTON AGUIAR DE SOUZA BARBOSA ELIANE ROCHA DE OLIVEIRA (prof. Carlos Silva) *“O papel da educação física na promoção da saúde”*

EMILY LIMA DE CARVALHO, JOÃO VICTOR PACHECO NOGUEIRA & DESIREÉ MAHET OLIVEIRA (prof. Eduardo Lattari) *“Os efeitos do treinamento de força sobre a obesidade infantil”*

FÁBIO BRITO FERREIRA, RAFAEL DA SILVA RODRIGUES & ANDRE LUIZ GOMES DOS SANTOS (prof. Wallace Monteiro) *“A influência do exercício físico no comprometimento cognitivo por meio da írisina”*

FABRÍCIO HARDUIM THEODORO, PATRICK RAMOS SALGADO & RAMDEL CALDAS (prof. Eduardo Lattari) *“Efeito do treinamento de força durante a gestação: uma revisão de literatura”*

JONATHAN GOMES FERREIRA & GABRIEL FERREIRA DA SILVA CARVALHO (prof. Martha Copolillo) *“Hidroginástica e a promoção do bem-estar social”*

KÁTIA LUCIA DA CONCEIÇÃO LESSA & DESIREÉ MAHET OLIVEIRA (Prof. Eduardo Lattari) *“Treinamento de força na prevenção de quedas sem idosos”*

KAYAN OLIVEIRA AMORIM & MATHEUS GARCIA DE ALVARENGA FERREIRA (prof. Wallace Monteiro) *“A importância do exercício físico para indivíduos acometidos pelo vírus da COVID-19”*

MATHEUS FELIX DE BARROS SODRÉ & KELLY DE OLIVEIRA BARBOSA (prof. Carlos Silva) *“Efeitos da natação com crianças com transtorno do espectro autista”*

LÁSARO DE OLIVEIRA SOUZA NETO, PAOLLA KELLY DA CONCEIÇÃO & RAMDEL CALDAS (prof. Eduardo Lattari) *“Efeito do treinamento de força em pessoas com depressão e ansiedade: uma revisão de literatura”*

LEONARDO PEREIRA DA SILVA, MATEUS DA SILVA MARCELINO & ANDRE LUIZ GOMES DOS SANTOS (prof. Wallace Monteiro) *“Efeitos do treinamento de força em corredores”*

LUCAS CORREIA TOSTES (prof. Carlos Silva) *“Efeitos e influência das novas tecnologias no desenvolvimento infantil e a relação com a atividade física”*

PATRICIA AYRES WANDERLEY MEIRELLES, SANDRO FERREIRA DE SOUSA & MATHEUS (prof. Wallace Monteiro) *“Aplicabilidade do treinamento de força no futebol”*

RODRIGO DE SOUSA CARDOSO & WILLIAM COSTA GONÇALVES (prof. Carlos Silva) *“Fortalecimento muscular em idosos: impactos físicos, mentais e sociais das atividades físicas”*

SILAS FABIANO COSTA DO ROZÁRIO & DESIREÉ MAHET OLIVEIRA (prof. Eduardo Lattari) *“Benefícios do exercício físico no controle e prevenção da hipertensão em idosos”*

TAMIRES DE MORAES TEIXEIRA & SUELLEN NEGRÃO BARAXO (prof. Carlos Silva) *“Psicomotricidade e autismo: estratégias para o desenvolvimento motor, sensorial e social”*

VANDER DA SILVA (prof. Carlos Silva) *“Futebol e relações étnico-raciais no Vasco da Gama”*

WESLEY PASSOS DE ASSIS & FERNANDA DE MORAES BRUM (prof. Adalgiza Moreno) *“O papel do educador físico como agente de saúde na promoção de estilo de vida saudável para portadores de diabetes”*

FELIPE DE MATTOS GUERRA LIMA ROCHA (prof. Roberto Santos) *“A visão da igreja católica apostila romana do significado da pessoa humana na perspectiva da teologia do corpo”*

JONATHA ALMEIDA TORRES & LETÍCIA DE JESUS ÂNGELO (prof. Roberto Santos) *“O papel da educação física escolar na prevenção e combate à obesidade infantil”*

LEONARDO RANGEL DOS SANTOS FILHO & IGOR SOARES PEREIRA (prof. Roberto Santos)  
*“O ensino do futebol na educação física escolar”*

## CARACTERÍSTICAS DE PROJETOS ESPORTIVOS SOCIAIS NO BRASIL

Jaquesson Serpa<sup>1</sup>

Renata Osborne<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Investigar o tema projetos esportivos sociais no Brasil é relevante por seu papel na inclusão social, na promoção de saúde e no desenvolvimento educacional e cultural de crianças e adolescentes. Algumas características comuns desses projetos são ações planejadas e implementadas pelo governo para promover o acesso, o desenvolvimento e a qualidade das práticas esportivas na sociedade. Elas visam democratizar o esporte, torná-lo acessível para todos e promover seu papel como meio de inclusão social, saúde pública e educação. No Brasil, diversos projetos esportivos são desenvolvidos por instituições governamentais, ONGs, clubes e empresas privadas. Esses projetos buscam fomentar o acesso ao esporte, desenvolver novos talentos, e promover a inclusão social. O esporte é um valioso instrumento de desenvolvimento humano, dispondo de vários benefícios, tanto para o plano individual como coletivo. Os projetos esportivos sociais não se limitam apenas à prática esportiva, mas também envolvem questões de cidadania, autoestima, educação, respeito, disciplina, bem-estar e o trabalho em equipe, que são fundamentais para a formação do caráter e o desenvolvimento pessoal. Os projetos, em geral, objetivam oportunidades de ascensão social, além de atuar na prevenção de problemas como a violência, o uso de substâncias ilícitas e o abandono escolar. Esse tema está sendo investigado primeiramente por uma pesquisa bibliográfica, buscando artigos acadêmicos, livros, dissertações, teses e relatórios de instituições. Posteriormente será realizada uma pesquisa de campo com objetivo de analisar os impactos de um projeto esportivo social para a transformação pessoal e social. Será realizada uma coleta de dados por meio de entrevistas com os participantes, professores, estagiários, coordenador e os participantes que saíram do projeto.

Palavras Chaves: Projetos Esportivos, inclusão social, Brasil, esporte, lazer.

### Referências

ASSIS, Simone. Gonçalves, PESCE, Renata Pires.; AVANCI, Joviana Quintes. Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BRASIL. Lei no 8069, de 13 de julho de 1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm) . Acesso em: 16 de novembro. 2024.

CASTRO, Suélen Barbosa Eiras; SOUZA, Doralice Lange. Significados de um projeto social esportivo: um estudo a partir das perspectivas de profissionais, pais, crianças e adolescentes. Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 04, p. 145-163, out./dez. 2011.

CORREIA, Marcos Miranda. Projetos Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer: Reflexões e considerações para uma gestão socialmente comprometida. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 114-127, jan./jun. 2008.

SOARES, J. S.; MACHADO, A. F. A. M.; OSBORNE, Renata. A contribuição do professor de Educação Física em projeto social esportivo na inclusão de alunos deficientes e no apoio ensino-aprendizagem In: MONTENEGRO, Rubia Kátia Azevedo; PARANHOS, William Roslindo; AZEVEDO, Hugo José Coelho Corrêa de. *A Educação na contemporaneidade*. : AMPLLA, 2023, v.II, p. 52 - 62.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO EM IDOSOS

Silas Fabiano Costa do Rozário<sup>1</sup>  
José Eduardo Lattari Rayol Prati<sup>2</sup>  
Desirée Mahet Oliveira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO EXPANDIDO

**Introdução:** A hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma síndrome crônica caracterizada pelo alto nível da pressão arterial (PA) com múltiplas causas e fatores, entre elas hábitos alimentares e heranças genéticas. De acordo com o ministério da saúde a hipertensão arterial está presente em 50% da população idosa no Brasil, e é a doença com a maior prevalência entre as doenças crônicas. Parece que o exercício aeróbico seria uma boa estratégia para a melhora desse cenário. **Objetivo:** Investigar os efeitos do exercício aeróbico sobre o controle e prevenção da hipertensão arterial em idosos. **Métodos:** Esse presente estudo se caracteriza como uma revisão de literatura e as bases eletrônicas acessadas foram: Google Acadêmico e Scielo, com buscas entre os anos de 2020 e 2024. **Conclusão:** O presente estudo concluiu que a prática diária de atividades físicas aeróbicas causa resultados impressionantes na queda da pressão arterial (PA). É importante salientar que se tratando de idosos hipertensos a presença de um profissional qualificado para controlar os níveis de intensidades dos exercícios físicos aeróbicos.

**Palavras-chave:** treinamento aeróbico; envelhecimento; pressão arterial; exercício físico, idoso.

### ABSTRACT

**Introduction:** Systemic Arterial Hypertension (SAH) is a chronic syndrome characterized by high blood pressure (BP) with multiple causes and factors, including eating habits and genetic inheritance. According to the Ministry of Health, hypertension is present in 50% of the elderly population in Brazil, and is the disease with the highest prevalence among chronic diseases. It seems that aerobic exercise would be a good strategy to improve this scenario. **Objective:** To investigate the effects of aerobic exercise on the control and prevention of hypertension in the elderly. **Methods:** This present study is characterized as a literature review and the electronic databases accessed were: Google Scholar and Scielo, with searches between the years 2020 and 2024. **Conclusion:** The present study concluded that the daily practice of aerobic physical activities causes impressive results in the drop in blood pressure (BP). It is important to note that in the case of hypertensive elderly people, the presence of a qualified professional to control the levels of intensity of aerobic physical exercises.

**Keywords:** aerobic training; aging; blood pressure; physical exercise, elderly.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma condição natural comum, entretanto, baseado no princípio da individualidade biológica o processo de envelhecimento acontece mais rápido para uns e mais lento para outros. (Medeiros et al., 2021). O envelhecimento está atrelado a grande perda de massa muscular, que acarretam fraqueza nos músculos, falta de equilíbrio e dificuldades para se locomover, este processo de grande perda de massa é conhecido como sarcopenia, segundo a pesquisa de alguns autores o processo da sarcopenia começa a partir dos 50 anos (Baptista e Vaz, 2009). A perda da massa do tecido muscular gradativamente vai comprometendo as funções motoras como a flexibilidade, força e a capacidades aeróbicas funcionais. (Medeiros et al., 2021).

Segundo a World Health Organization (WHO, 2009) em 2025 o contingente de idosos com mais de 60 anos será de 1,2 bilhões de pessoas sendo que a faixa etária de 80 anos ou mais terá o maior crescimento. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) apontam que a população idosa mundial quanto a brasileira representava 7,3% do total da população do Brasil ano de 1991, no ano de 2000 esse número subiu para 8,6%. Em países desenvolvidos a faixa etária para idosos é de 65 anos, e em países em desenvolvimento como o Brasil, é considerado idosos a faixa etária de 60 anos. (Zago, 2010). Com o crescimento da população idosa tem-se notado uma incidência significativa de doenças crônicas não transmissíveis, bem como cardiopatias, doenças crônicas renais, obesidade e hipertensão Arterial Sistêmica, entre outras.

Doenças cardiovasculares tem um índice de mortalidade de mais de 250.000 mortes por ano no Brasil, a hipertensão arterial sistêmica está presente em quase metade deste contingente. (Medeiros et al.,2021). De acordo com o ministério da saúde a hipertensão arterial está presente em 50%da população idosa no Brasil, e é a doença com a maior prevalência entre as doenças crônicas. (Medeiros et al., 2021). A hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma síndrome crônica caracterizada pelo alto nível da pressão arterial (PA) com múltiplas causas e fatores, entre elas hábitos alimentares e heranças genéticas, (Zago, 2010), hábitos alimentares inadequados são características determinantes para elevar a pressão arterial, alimentos com níveis elevados de sódio cominam a elevar a (PA) em um nível extremamente perigoso, (Carvalho et al., 2023), um dos principais fatores de risco é associado a doenças cárdio vasculares, como insuficiência cardíaca e infarto do miocárdio. (Medeiros et al.,2021)

A hipertensão é um problema de saúde pública de caráter mundial, e a população que mais sofre com essa condição é a faixa da terceira idade por questões fisiológicas degenerativas naturais, por conta dessas características degenerativas, é de suma importância obter programas de tratamentos adequados na forma de prevenir e tratar esta doença que tem um potencial muito agressivo, é dever do profissional da saúde orientar a população acometida a essa condição, com formas adequadas para controle e prevenção. Ha duas maneiras de se tratar a (HAS) e outras doenças relacionadas, uma delas serias a base de medicações devidamente prescritas por um médico, e a outras é através de atividades físicas devidamente acompanhadas por um profissional da Educação Física, come é documentado em vários artigos científicos pesquisados, naturalmente a o método mais indicado. (Silva et al., 2021) (Pereira et al., 2023).

A individualidade biológica de cada indivíduo determina o método mais adequado de treinamento a ser prescrito, sabendo que as reações de carga interna são diferentes para cada pessoa, no público diagnosticado com doenças crônicas, essa atenção deve ser mais minuciosa ainda devido as suas limitações, com o público idoso com hipertensão essa atenção deve ser devidamente dobrada, atividades físicas com altos gastos calóricos são fundamentais para fazer a manutenção da saúde. Exercícios aeróbicos se enquadra nessas atividades com grandes gastos calóricos, o sistema energético aeróbico trabalha com exercícios de intensidades baixa ou moderada e com uma longa duração, é de suma importância que tenha um profissional de educação física para orientar de forma correta o controle de intensidade, e controle do metabolismo energético, esse sistema trabalha com a **captação de oxigênio que passa por** todo um processo energético na criação de moléculas de ATP(adenosinatrifosfato) que são moléculas de energia (Morais et al, 2023).

São notáveis os efeitos da atividade física aeróbica em idosos hipertensos tendo em vista que que promove alterações na pressão arterial sistólica e diastólica melhorando a frequência cardíaca máxima, e o nível da pressão arterial, é fundamental que se mantenha a frequência da atividade física para que se mantenha os processo evolutivo e continue progredindo, com tudo, os hábitos alimentares também devem ser de maneiras saudáveis para que se mantenha estável de forma adequada o nível da PA, além disso as atividades físicas também age como uma forma de terapia, melhorando humor e doenças psicológicas como transtorno de ansiedade, entre outros (Morais et al., 2023).

### 1.1 JUSTIFICATIVA

A hipertensão arterial afeta mais de 60% dos indivíduos acima de 60 anos, sendo uma das principais causas de eventos adversos, como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e doença arterial coronariana (Whelton et al., 2018). Embora as diretrizes recomendem intervenções não farmacológicas, como o exercício aeróbio, há lacunas no entendimento das respostas específicas dessa modalidade em idosos, considerando as alterações fisiológicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento (Seals et al., 2019).

Os idosos apresentam características particulares, como rigidez arterial acentuada, diminuição da complacência vascular e comprometimento da função endotelial, que podem influenciar os benefícios obtidos com o exercício aeróbio (Ashor et al., 2014). Além disso, essa população frequentemente convive com comorbidades e fragilidade, fatores que tornam essencial investigar protocolos de exercício seguros e eficazes, ajustados à sua capacidade funcional. Estudos recentes sugerem que o exercício aeróbio pode promover reduções significativas na pressão arterial e melhorar a saúde vascular em idosos, mas os mecanismos exatos e a magnitude dos benefícios em diferentes subgrupos ainda não estão completamente elucidados (Cornelissen et al., 2013).

Essa investigação pode contribuir para a formulação de estratégias terapêuticas mais individualizadas, otimizando a adesão ao tratamento e reduzindo a dependência de fármacos, cujos efeitos colaterais são uma preocupação em idosos devido à polifarmácia. Assim, pesquisas nessa área têm o potencial de não apenas melhorar o manejo clínico da hipertensão, mas também promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida nessa faixa etária.

Este estudo se justifica pela necessidade de compreendermos melhor sobre a hipertensão em idosos, visto que essa doença vem crescendo de maneira exponencial e como o treinamento aeróbico contribuir com a melhora desse cenário.

## 1.2 OBJETIVO

Investigar os efeitos do treinamento aeróbico sobre o controle e a prevenção da hipertensão arterial sistêmica em idosos.

## 2 RACIONAL TEÓRICO

### 2.1 IDOSO

O conceito de idoso, amplamente utilizado em contextos científicos e sociais, refere-se à fase da vida caracterizada pelo envelhecimento biológico e por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais inerentes ao avanço da idade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em países em desenvolvimento, como o Brasil, são considerados idosos os indivíduos com 60 anos ou mais, enquanto nos países desenvolvidos esse limite é fixado a partir dos 65 anos (OMS, 2002). Essa classificação, além de nortear políticas públicas e estratégias de saúde, é fundamental para compreender as demandas específicas dessa população, que pode apresentar grande variabilidade no estado de saúde, funcionalidade e qualidade de vida em função de fatores como condições socioeconômicas, estilo de vida e genética.

Os idosos estão sujeitos a uma variedade de problemas de saúde que podem impactar significativamente sua qualidade de vida e autonomia. Entre os mais comuns estão as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e osteoartrite, que tendem a aumentar com o envelhecimento devido às alterações fisiológicas naturais e ao acúmulo de fatores de risco ao longo da vida (Brasil, 2021). Além disso, condições como a sarcopenia e a osteoporose comprometem a funcionalidade, aumentando o risco de quedas e fraturas, que são causas frequentes de morbimortalidade nessa faixa etária (Cruz-Jentoft et al., 2019).

Outro desafio comum é o comprometimento da saúde mental, incluindo transtornos como depressão, ansiedade e demência, sendo a doença de Alzheimer uma das mais prevalentes, especialmente entre idosos acima de 80 anos (World Health Organization, 2020). Ainda, a polifarmácia – o uso simultâneo de múltiplos medicamentos – eleva o risco de interações medicamentosas e efeitos adversos, exigindo atenção dos profissionais de saúde (Gupta et al., 2022).

Por fim, alterações sensoriais, como a perda auditiva e a diminuição da acuidade visual, afetam a comunicação e a mobilidade, influenciando a participação social e a independência dos idosos (Livingston et al., 2020). A identificação e a abordagem desses problemas são essenciais para a promoção do envelhecimento saudável e para o planejamento de intervenções que considerem as necessidades específicas dessa população.

### 2.2 HIPERTENSÃO ARTERIAL EM IDOSOS.

Hipertensão arterial (HA) é uma das condições crônicas mais prevalentes entre idosos, afetando cerca de 60% a 70% dessa população, de acordo com estimativas globais (Whelton et

al., 2018). Caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial sistólica ( $\geq 140$  mmHg) e/ou diastólica ( $\geq 90$  mmHg), a hipertensão está associada a alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, como a redução da complacência arterial e o aumento da resistência vascular periférica (Fuchs et al., 2020).

Nos idosos, a hipertensão arterial frequentemente ocorre em sua forma sistólica isolada, devido ao enrijecimento das grandes artérias, como a aorta, fenômeno amplificado por processos de calcificação e perda de elasticidade (Williams et al., 2018). Essa condição está associada a um maior risco de complicações cardiovasculares, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e doença renal crônica, sendo considerada um dos principais fatores de morbimortalidade nessa faixa etária (Muntner et al., 2020).

A abordagem terapêutica da hipertensão em idosos deve ser individualizada, considerando não apenas os níveis pressóricos, mas também a presença de comorbidades, fragilidade e o risco de hipotensão ortostática, comum nessa população. Diretrizes recentes recomendam o uso criterioso de medicamentos anti-hipertensivos, como inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA), bloqueadores dos receptores da angiotensina II (BRA) e diuréticos, associados a mudanças no estilo de vida, incluindo a adoção de dieta saudável, redução do consumo de sal e prática regular de atividade física (Arnett et al., 2019).

### 2.3 EXERCÍCIO AERÓBIO

O exercício aeróbio, também denominado exercício cardiovascular, é uma modalidade de atividade física caracterizada por movimentos rítmicos, contínuos e de grande envolvimento de grupos musculares, que aumentam a frequência cardíaca e a ventilação pulmonar por períodos prolongados. Esse tipo de exercício utiliza predominantemente o metabolismo oxidativo como fonte de energia, ou seja, o consumo de oxigênio para a produção de ATP nas mitocôndrias, sendo ideal para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a eficiência metabólica (ACSM, 2021).

A prática regular de exercícios aeróbios, como caminhar, correr, pedalar ou nadar, está associada a uma ampla gama de benefícios para a saúde. Dentre eles, destacam-se a melhora do condicionamento cardiovascular, o controle da pressão arterial, a redução dos níveis de colesterol LDL e triglicérides, e o aumento do colesterol HDL, além de contribuir para a prevenção e o manejo de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e obesidade (WHO, 2020). Adicionalmente, o exercício aeróbio desempenha papel relevante na promoção da saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão e melhorando a qualidade do sono e o bem-estar geral (Anderson; Shivakumar, 2013).

O exercício aeróbio é amplamente reconhecido como uma intervenção eficaz no manejo da hipertensão arterial, desempenhando papel significativo na redução dos níveis pressóricos tanto em indivíduos hipertensos quanto na população geral. Estudos mostram que a prática regular de exercícios aeróbios, como caminhar, correr ou pedalar, pode reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica em aproximadamente 5 a 7 mmHg em hipertensos, com benefícios observados também em normotensos (Cornelissen; Smart, 2013). Essa redução ocorre devido a mecanismos como melhora da função endotelial, aumento da vasodilatação mediada pelo óxido nítrico e redução da resistência vascular periférica (Diaz; Shimbo, 2013).

Além disso, o exercício aeróbio contribui para a regulação autonômica, reduzindo a hiperatividade simpática e aumentando a atividade parassimpática, fatores fundamentais para o controle da pressão arterial (Cunha et al., 2017). Ele também atua no controle de fatores de risco associados, como obesidade e resistência à insulina, promovendo a saúde cardiovascular de forma integrada (Pescatello et al., 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbia de intensidade moderada para a população em geral, incluindo hipertensos, como estratégia não farmacológica eficaz na prevenção e no tratamento da hipertensão (WHO, 2020).

O exercício aeróbio é uma estratégia não farmacológica eficaz para o manejo da hipertensão arterial em idosos, promovendo benefícios clínicos significativos nessa população. Estudos indicam que a prática regular de atividades aeróbias, como caminhada, natação ou ciclismo, pode reduzir a pressão arterial sistólica em até 10 mmHg e a diastólica em até 5 mmHg em idosos hipertensos, com efeitos comparáveis aos de algumas intervenções farmacológicas (Huang et al., 2017).

Os mecanismos subjacentes incluem a melhora da função endotelial, com aumento da biodisponibilidade de óxido nítrico, redução da rigidez arterial e da resistência vascular periférica, além de uma regulação autonômica que diminui a atividade simpática e eleva o tônus parassimpático (Seals et al., 2019). Além disso, o exercício aeróbio em idosos favorece o controle de fatores de risco metabólicos frequentemente associados à hipertensão, como obesidade, resistência à insulina e dislipidemias (Pescatello et al., 2015).

A segurança e a efetividade do exercício aeróbio em idosos requerem atenção a particularidades, como a presença de comorbidades e limitações físicas. Assim, a intensidade deve ser ajustada para níveis moderados (50%-70% da frequência cardíaca máxima) e supervisionada quando necessário, de forma a evitar riscos e maximizar os benefícios (Cornelissen et al., 2013). Essas adaptações permitem que o exercício não apenas reduza a pressão arterial, mas também melhore a qualidade de vida e a autonomia funcional dos idosos.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo busca revisar na literatura os efeitos causados pela prática dos exercícios aeróbicos em idosos portadores da hipertensão arterial sistêmica, a busca foi feita em duas bases de dados científicos; Scielo e google acadêmico. Utilizando as palavras chaves; hipertensão, exercícios aeróbicos, idosos, do ano de 2020 a 2024 foi encontrado um total de 1770 artigos, foram selecionados 50 artigos, dos 50 artigos foram utilizados 6 artigos com conteúdo mais relevantes para serem revisados, entre 2020 e 2024. Os outros 44 artigos foram excluídos por não atenderem aos objetivos desse presente estudo.

O critério de exclusão foi relacionado a artigos que não se relacionavam a exercícios aeróbicos e idosos portadores de hipertensão arterial e artigos que não fossem da língua portuguesa. Dos 6 artigos selecionados deixam explícito a ligação entre idosos, pressão arterial e exercícios aeróbicos.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas abordados nesta revisão se direcionam a exercícios físicos aeróbicos na vida de idosos hipertensos, no entanto comumente foram encontrados nas literaturas revisadas a correlação entre exercícios aeróbicos e exercícios resistido. A tabela abaixo mostra caso a caso a relação dos exercícios aeróbicos e combinada pelo ponto de vista revisado por cada autor.

<b>Autores</b>	<b>ano</b>	<b>títulos</b>	<b>Discussão</b>
Filho et al.	2021	Hipotensão pós exercício em idosos: Revisão Narrativa	Filho <i>et al</i> , apontam a importância e a relação entre exercícios aeróbicos e resistidos são de suma importância no tratamento da (PA) a prática da atividade regularmente causam a hipotensão arterial (queda PA) em repouso, no entanto relaciona o exercício aeróbico pós exercícios resistidos.
Fernandes	2022	Principais estratégias dos fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos: uma revisão narrativa	Na revisão feita por Fernandes (2022); um autor afirma que um programa de alongamento tem uma eficácia maior do que a de um programa de caminhada para reduzir a PA, no entanto outros autores na mesma revisão afirmam exercícios aeróbicos e resistidos combinados trazem uma queda da PA por tempo mais prolongado, além de uma alimentação saudável.
Castro	2020	Exercícios físicos para o controle da hipertensão em idosos	Castro, (2020); também afirma que um programa de exercícios físicos aeróbicos e resistidos de maneira regular tem um grande impacto na redução da PA, por outro lado, passa uma visão direcionada a um programa de atividades aquáticas tem uma influência significativa principalmente a pessoas que possuem dificuldades de fazer exercício com impacto e com dificuldades de sustentar o próprio peso.
Vasconcelos et al	2024	Medidas alternativas e complementares para o manejo da hipertensão arterial sistêmica em idosos	Vasconcelos <i>et al</i> (2024) apontam as ocorrências que a falta dos exercícios físicos acarreta idosos sarcopênicos, a perda de peso sem exercício físico e a forma inadequada do consumo de proteínas, pode reduzir a massa muscular e piorar as funções básicas como equilíbrio entre outros,
Gilberto <i>et al</i>	2024	O papel do exercício físico na prevenção de doenças crônicas em idosos	Silva et al (2024) fez um levantamento de uma revisão apontam os parâmetros metabólicos da PA sistólica de um idoso hipertenso, antes e pós o treinamento

			resistido, o mesmo afirmou com base nos estudos que o treinamento resistido causam um efeito agudo na queda da pressão arterial, levantando o ponto de que a frequência das atividades e levado em consideração.
Santos et al	2021	Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática	Esta revisão aponta a tendência que vem sendo praticada sobre exercícios combinados, no entanto Santos et al; (2021) mostrou pontos relevantes entre combinar exercícios ou não. Exercícios aeróbicos combinados ao resistido teve efeitos semelhantes ao aeróbico, porém a hipotensão pós exercício durou pouco tempo, entretanto, exercícios aeróbicos isolado teve uma duração maior da hipotensão, afirmando que exercícios aeróbicos isolados ainda e a melhor estratégia no controle da HAS.

## 5 CONCLUSÃO

Com o crescimento da população idosa no Brasil é muito importante que profissionais de educação física se especializem em métodos adequados para lidar com essas condições, o presente estudo buscou analisar os efeitos causados pelos exercícios aeróbicos para controlar o nível da pressão arterial, o estudo concluiu que a prática diária de atividades físicas aeróbicas causam resultados impressionantes na queda da PA.

É importante salientar que se tratando de idosos hipertensos a presença de um profissional qualificado para controlar os níveis de intensidades dos exercícios físicos aeróbicos. Nesta revisão foi possível ver que exercícios combinados tem uma grande importância, adquirido como método de treinamento, e a combinação vista com mais frequência em outras revisões é exercícios aeróbicos combinado a resistido, uma combinação muito relevante tendo em vista que exercícios aeróbicos com regularidade causam uma queda relevante no nível opressório da PA, já o exercício resistido, além de ajudar no controle da PA, tem como característica aumentar a resistência física, ganho de massa muscular, força e diminuir o processo natural da sarcopenia, com essa combinação o profissional de educação física possivelmente conseguiu contribuir de forma eficaz com o controle da PA, condicionando o idoso a manter uma qualidade de vida saudável.

## 6 Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Guidelines for exercise testing and prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

ANDERSON, Elisabeth; & SHIVAKUMAR Geetha. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, v. 4, p. 27, 2013.

ARNETT, Donna et al. ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: executive summary. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 74, n. 10, p. 1376-1414, 2019.

ASHOR, Ammar et al. Effects of exercise modalities on arterial stiffness and wave reflection: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, v. 9, n. 10, p. e110034, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: desafios e perspectivas. Brasília: Ministério da Saúde, 2021

CARVALHO, Lucas. A importância dos exercícios resistidos e aeróbicos em idosos hipertensos: Uma breve revisão. *Revista Repositório Fama*. 2023.

CARVALHO, Romulo et al. Hipertensão arterial sistêmica e atividade física: Uma revisão narrativa. *Revista Científica E-Locução*. Vol.1 24, 29, 2023.

CASTRO, Valquíria. Exercício físicos para o controle da hipertensão em idosos. Trabalho de conclusão de Curso- Faculdades Pitágoras, Poços de Caldas. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39465/1/VALKIRIA\\_PEREIRA\\_CASTRO.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39465/1/VALKIRIA_PEREIRA_CASTRO.pdf), 2020.

CAVALCANTE, Cristiane et al. Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiro. *Revista de Salud Pública*. Vol. 11(6), 2009.

CORNELISSEN, Veronique & SMART, Neil. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, v. 2, n. 1, p. e004473, 2013.

CRUZ-JENTOFT, Afonso et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019.

DIAZ, Keith & SHIMBO, Daichi. Physical activity and the prevention of hypertension. *Current Hypertension Reports*, v. 15, n. 6, p. 659-668, 2013.

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. *American College of Sports Medicine*. p 487-494, 9ª edição, 2013.

FERNANDES, Dayse. Principais estratégias dos fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos: Uma revisão narrativa. Trabalho de conclusão de curso- Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/69759>, 2022.

FILHO, Raimundo & MARQUES, Tiago. Hipotensão pós exercícios em idosos: Revisão Narrativa. Trabalho de conclusão de curso- Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1144>, 2021.

FUCHS, Flavio & WHEATON, Paul. Epidemiology of hypertension and cardiovascular disease in the elderly: lessons from longitudinal studies. *Journal of Human Hypertension*, v. 34, p. 773-779, 2020.

GILBERTO, Guilherme & SACRAMENTO, Henrique. O papel do exercício físico na prevenção de doenças crônicas em idosos. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, Vol. 5, 2024.

LIVINGSTON, Gill et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet, v. 396, n. 10248, p. 413-446, 2020.

MEDEIROS, Richard; VASCONCELOS-FILHO, Francisco. Educação Física para Grupos Especiais: Exercício Físico como Terapia alternativa para doenças crônicas. Efeitos de exercícios físicos no controle da hipertensão arterial sistêmica (has) em idosos: benefícios a saúde e qualidade de vida. c,6 p 80-87, 2021.

MENEZES, Giovana et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida do idoso: Uma revisão. Brazilian Journal of Health, 2020.

MORAIS, Danilo & DINIZ, Susana. A Modulação do inflamassoma NLRP3 pelo exercício físico na Hipertensão arterial sistêmica: Uma revisão de escopo. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol.17, 2023.

MUNTNER, Paul et al. 2017 American College of Cardiology/American Heart Association hypertension guideline. Hypertension, v. 73, n. 6, p. e35-e66, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Active ageing: a policy framework. Genebra: OMS, 2002.

PEREIRA, Michel & ANDRADE, Leonardo. Combate a Hipertensão Arterial: Importância da Prevenção e do Cuidado ao Idoso. Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciência e Educação. Vol.9, 2023.

PESCATELLO, Linda et al. Exercise and hypertension: recent advances in exercise prescription. Current Hypertension Reports, v. 17, n. 11, p. 87, 2005.

SEALS, Douglas et al. Aerobic exercise and vascular aging in older adults. Journal of Applied Physiology, v. 126, n. 1, p. 189-196, 2019.

SILVA, Gisele et al. Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do sistema único de saúde. Revista Eletrônica Acervo Saúde. Vol. 13, 2021.

WHEATON, Paul et al. Clinical practice guidelines for the management of hypertension in the elderly. Hypertension, v. 72, n. 5, p. 1081-1088, 2018.

WHELTON, Paul et al. 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. Journal of the American College of Cardiology, v. 71, n. 19, p. e127-e2

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on dementia. Geneva: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.

ZAGO, Anderson. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Rev. Bras. Ger.Gerontologia. 2010.

## A EFICÁCIA DO PROGRAMA 60 UP NO GANHO DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES, SUPERIORES E EQUILÍBRIO EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Emanuel Davi Farias Ribeiro<sup>1</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Introdução: O envelhecimento se apresenta de forma acentuada mesmo que este faça de fato parte do desenvolvimento das populações. Com a tendência do aumento no ritmo de envelhecimento, faz-se necessário o desenvolvimento de práticas promotoras de saúde nessa área, com intuito de garantir aos idosos mais anos com qualidade, onde os mesmos precisam ser contemplados nas construções dos instrumentos de promoção à saúde. Objetivo: Avaliar os efeitos de programas governamentais de promoção à saúde na força muscular, equilíbrio funcional, flexibilidade e percepção de esforço de idosos praticantes de atividade física do programa 60 Up em Niterói. Metodologia: Estudo observacional, transversal, descritivo e analítico, com abordagem quantitativa, realizado em núcleos de atividade física do projeto 60 Up, no município de Niterói, RJ, estudo com 120 idosos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, sendo divididos em dois grupos, de seleção será randomizada, considerando os 24 núcleos existentes, em blocos de 10 voluntários. Serão realizados os testes de força (Dinamometria Isométrica), de flexibilidade (banco de Wells) e teste de equilíbrio (Tinetti), bem como a coleta de dados antropométricos para caracterização da amostra. Resultados esperados: A prática regular de atividade física no programa governamental 60 Up em Niterói resulta em melhorias significativas no equilíbrio, na força muscular dos membros superiores e inferiores e na flexibilidade de idosos participantes, quando comparados aos não participantes.

Palavras-chave: Idoso; Força Muscular; Tinetti; Dinamometria; Flexibilidade.

### Referências

OLIVEIRA, Marcos Antônio; PEREIRA, Ana Beatriz; FERREIRA, Luiz Augusto. Exercícios físicos no envelhecimento: prevenção e qualidade de vida. *Revista de Saúde e Bem-Estar*, v. 18, n. 3, p. 321-330, 2019.

SANTOS, Fernanda Almeida; SILVA, João Pedro; OLIVEIRA, Maria Clara. Atividade física e envelhecimento: prevenção de complicações e promoção da mobilidade funcional em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 1, p. 45-56, 2021. DOI: 10.1590/1981-22562021024.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Envelhecimento saudável: uma prioridade global e brasileira. Brasília: OPAS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 25 nov. 2024.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: um marco político. Genebra: OMS, 2009. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 25 nov. 2024.

## EFEITO DE UM PROGRAMA PÚBLICO DE EXERCÍCIOS NA APTIDÃO FÍSICA, FUNCIONALIDADE, EQUILÍBRIO E FUNÇÃO COGNITIVA EM INDIVÍDUOS IDOSOS

Matheus Garcia de Alvarenga Ferreira<sup>1</sup>  
Walace Monteiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física - PPGCAF  
Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO

### RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento é acompanhado por perdas acentuadas nas funções fisiológicas e cognitivas nos indivíduos idosos. Por outro lado, a prática regular de exercícios pode atenuar essas perdas, concorrendo para melhora da qualidade de vida desses indivíduos. Apesar da literatura reportar, consistentemente, as diversas vantagens do exercício físico para os idosos, os efeitos da aplicação das variáveis de volume e intensidade do esforço em programas públicos de exercícios podem variar bastante, afetando os seus resultados. **Objetivo:** Analisar o efeito de um programa público de prescrição de exercícios ginásticos em indicadores de aptidão física, funcionalidade, equilíbrio, função cognitiva em indivíduos idosos do município de Maricá. **Métodos:** A amostra será composta por 40 idosos de ambos os sexos (20 do grupo controle e 20 do grupo exercício), com idades entre 60 e 75 anos, participantes de um programa público de exercícios do município de Maricá. Na primeira semana do experimento, serão aplicados os seguintes testes de base em ambos os grupos: a) aptidão física: teste de caminhada de 6 minutos, handgrip e teste de 1RM nos exercícios desenvolvimento supino e *leg press*; b) funcionalidade: *senior fitness test*; c) equilíbrio: teste de Romberg d) função cognitiva: teste de Stroop, teste D2 e teste de dígitos. O programa de treinamento será composto por 10 exercícios ginásticos realizados em circuito, com estímulos de 30 segundos, alternados por 30 segundos de recuperação. Entre cada dois exercícios, os idosos realizarão uma caminhada estacionária de 1 minuto com elevação dos joelhos. Serão realizadas 3 passagens pelo circuito, totalizando 45 minutos de sessão. O programa será aplicado durante 3 meses, com a frequência de 3 vezes por semana. Após esse período, será repetida a bateria de testes aplicada na situação de base para avaliar os efeitos do treinamento nos desfechos investigados e na adesão dos indivíduos ao programa de exercícios. **Resultados esperados:** Espera-se que o programa de exercícios provoque melhoras nas variáveis estudadas, sendo também capaz de promover a adesão dos idosos durante o período de treinamento.

**Palavras chaves:** envelhecimento; consumo de oxigênio; força muscular, cognição e adesão.

# RELAÇÕES DO SURFE COM OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AGENDA 2030 E A DÉCADA DOS OCEANOS: UMA PESQUISA DOCUMENTAL

Letícia Rosa de Seixas<sup>1</sup>  
Renata Osborne<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

## RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo analisar as contribuições do surfe nos âmbitos ambiental, econômico e social para o cumprimento das metas da Agenda 2030 aliado à Década do Oceano. Esta pesquisa seguiu duas etapas concomitantes, uma pesquisa bibliográfica e uma documental. A agenda 2030 é um tema relevante, pois estabelece 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas para serem atingidas até 2030. Os ODS abrangem as três dimensões do desenvolvimento sustentável: social, ambiental e econômica. A Década dos Oceanos surge da necessidade de se atuar em prol da saúde oceânica. O surfe foi escolhido, pois está ligado com as temáticas sobre o meio ambiente, 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); e em segunda instância, 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). Segundo De Albuquerque, um estudo de 2018 mostrou que 84% dos surfistas acreditam que o surfe aumenta sua consciência ambiental, e 98% reconhecem a importância da saúde dos oceanos para o bem-estar pessoal. O surfe se destaca como um importante aliado na promoção dos ODS, especialmente aqueles relacionados à preservação ambiental, saúde oceânica e desenvolvimento econômico. Ao sensibilizar os praticantes para questões ambientais e movimentar bilhões na economia global, o esporte se torna uma ferramenta estratégica para a conscientização e ações sustentáveis.

Palavras-chave: Surfe; Surf; ODS; SDG; ONU; Agenda 2030; Ed. Física; BNCC.

## Agradecimento

Bolsa de iniciação científica recebida da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ), processo E-26/200.761/2024.

## Referências

PAULA, C. F. C.; VOLPASSO, M. C. ; MARTINS, R. P. ; COSTA, Renata de Sá Osborne da. Educação Física e sua contribuição para Agenda 2030: uma revisão sistemática. REVISTA INTERCONTINENTAL DE GESTÃO DESPORTIVA, v. 13, p. 1-10, 2023.

DE ALBUQUERQUE, Bruna Bruzaca Gomes. As Reservas de Surfe e a Conservação da Biodiversidade. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade NOVA de Lisboa (Portugal).

# **VIOLÊNCIA, EXCLUSÃO E SOCIABILIDADE: EXPRESSÕES DAS RELAÇÕES DE GÊNERO NA PRÁTICA ESPORTIVA NA ESCOLA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO RJ E POSSÍVEIS INTERVENÇÕES PARA A TRANSFORMAÇÃO DA REALIDADE ESCOLAR E SOCIAL**

Clarice Zacarias Rodrigues<sup>1</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

## **RESUMO**

O projeto apresentado tem como objetivo abordar e refletir sobre a influência das relações de gênero nos processos educacionais em uma escola pública na rede municipal de educação em São Gonçalo, principalmente no que tange às atividades de educação física, tendo em vista a importância da atividade física para o desenvolvimento em todo o processo pedagógico, visando promover propostas pedagógicas significativas nas aulas de Educação Física. Será utilizada a revisão de literatura, que adota como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo para melhor observação e coleta de dados, com o intuito de apreender um pouco do que vivenciam os professores de uma determinada escola da rede de São Gonçalo, na tentativa de nos aproximarmos mais de sua realidade evidenciando a prática de atividades físicas na escola como facilitadora da observação das questões de gênero, além de ser uma ferramenta para a mudança da realidade. Nesta perspectiva, diversos pesquisadores apresentam discussões sobre temas relevantes para a temática em questão, entre eles, Vygotsky (2007), Butler (2003), Freire (1979), Kenski (2007). Algumas legislações, como a Constituição Federal, a Lei de Diretrizes de Bases da Educação Nacional (LDBEN) e a Base Nacional Comum Curricular - BNCC também nos forneceram elementos relevantes para a discussão. Dentre algumas considerações, podemos destacar a essencialidade da relação humana afetiva entre o educador-educando e educador-educador, tendo o educador o papel primordial de um articulador que deve apostar numa pedagogia da descoberta, da curiosidade e dialogicidade, de modo, a atender as singularidades e especificidades dos estudantes, integrando-a em sua totalidade, produzindo uma sociedade igualitária. Assim, destaca-se a importância da temática para pensarmos no contexto social em que estamos vivendo.

Palavras-chave: gênero; violência; atividades físicas; educação.

## **Referências**

ALVES- MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando (orgs.). O Método nas Ciências Naturais e Sociais. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2002.

BOURDIEU, Pierre. "A dominação masculina". Educação e Realidade, v. 20, no 2. Porto Alegre, jul./dez. 1995, pp. 133-184.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)

BRASIL. MEC. Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional. Brasília: MEC/SEB, 1996. BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental. Brasília : MEC / SEF, 1998.

BUTLER, J. Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. 17. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra. 1979

KENSKI, V. M. Educação e Tecnologias: O novo ritmo da informação. Campinas, São Paulo, Papyrus, 2007.

KUNZ, Maria do Carmo Saraiva. “Quando a diferença é mito: Uma análise da socialização específica para os sexos sob o ponto de vista do esporte e da educação física”. Dissertação de mestrado em educação. Florianópolis: UFSC, 1993.

PERRENOUD, Philippe. (2001). A Pedagogia na Escola das Diferenças. Fragmentos de uma Sociologia do Fracasso . Porto Alegre: Artmed.

VYGOTSKY, Lev Semyonovich. A formação social da mente: o desenvolvimento social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

YIN, Robert. Pesquisa qualitativa do início ao fim. Porto Alegre: Penso, 2016.

## **ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA COM O SOBREPESO, OBESIDADE E SUAS RELAÇÕES COM A APTIDÃO FÍSICA E PARÂMETROS PSICOSSOCIAIS EM ADOLESCENTES**

Delson Conceição Carvalho<sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Este projeto de pesquisa parte da identificação de um problema atual e relevante para a saúde pública no Brasil: a associação entre o estilo de vida, fatores psicológicos e o risco cardiometabólico elevado em adolescentes, situação essa que aumenta a predisposição para o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). A literatura aponta que intervenções realizadas em estágios avançados da vida têm menor eficácia, evidenciando assim, a necessidade de ações preventivas conforme o propósito da Atenção Primária à Saúde. O objetivo geral do estudo é analisar a associação entre níveis de atividade física, sobrepeso, obesidade, aptidão física e parâmetros psicossociais em adolescentes. Para isso, os objetivos específicos incluem investigar os níveis de atividade física utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade por meio do índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal e composição corporal, além de analisar a aptidão física relacionada à saúde com foco em componentes como força, resistência muscular, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Sendo também proposta quantificar parâmetros psicossociais com a aplicação da escala DASS-21, que mede estresse, ansiedade e depressão. A metodologia adotada caracteriza-se como uma pesquisa-intervenção com um recorte populacional composto por 50 adolescentes, com idades entre 12 e 19 anos, cadastrados nas equipes de Saúde da Família no município de Itaboraí, Rio de Janeiro. Foram estabelecidos critérios de inclusão, como estar cadastrado há pelo menos um ano no programa, enquanto critérios de exclusão incluem a presença de déficit cognitivo ou contraindicação clínica para práticas de atividades físicas. As técnicas utilizadas incluem entrevistas estruturadas, aplicação de escalas validadas e avaliações antropométricas, além de ações interventivas específicas. A análise dos dados será realizada com os softwares Microsoft Excel e GraphPad Prism 8 e para garantir a integridade dos participantes, a pesquisa será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, respeitando a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, com a devida aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O embasamento teórico do estudo se apoia em diretrizes do Ministério da Saúde, incluindo o Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade na Atenção Primária (2022) e a Portaria GM/MS nº 635 (2023), que incentiva a atuação de equipes multiprofissionais em saúde pública. Com essa abordagem, a pesquisa busca contribuir para práticas preventivas inovadoras e eficazes, voltadas para a promoção da saúde de adolescentes, reforçando a importância de estratégias preventivas e integradas para o enfrentamento de problemas relacionados ao sobrepeso e à obesidade.

# **EFEITOS DA ESTIMULAÇÃO TRANSCRANIANA POR CORRENTE CONTÍNUA COMBINADA COM TREINAMENTO DE FORÇA NAS FUNÇÕES MOTORAS E NÃO MOTORAS EM PACIENTES COM DOENÇA DE PARKINSON (DP): UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO**

Alexandre Lima Goncalves<sup>1</sup>

Eduardo Lattari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

## **RESUMO**

**Introdução:** A Doença de Parkinson (DP) é uma desordem neurodegenerativa crônica que afeta primariamente o sistema nervoso central, ocasionando sintomas motores como tremores, rigidez muscular e bradicinesia, além de alterações posturais e problemas de locomoção. Embora os tratamentos disponíveis ajudem a controlar os sintomas, os custos da DP são altos, principalmente devido a medicamentos, hospitalização e perda de produtividade, e tendem a aumentar à medida que a doença progride. Todavia, existem diversos tipos de intervenções não farmacológicas que tem demonstrado resultados promissores no que concerne ao tratamento de pacientes com DP, em especial a estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) e o treinamento de força (TF). **Objetivo:** Examinar a eficácia da ETCC associada ao TF sobre sintomas motores e não motores em pacientes com DP. **Métodos:** Realizaremos um ensaio clínico randomizado com 40 pacientes diagnosticados com DP, divididos em grupo experimental e grupo controle. O grupo experimental receberá ETCC anódica (ETCC-a) aplicada na área motora do cérebro, em combinação com um programa de TF. O grupo controle participará do mesmo programa de TF, porém com aplicação de ETCC placebo (ETCC-sham). A ETCC-a será realizada com intensidade de 2mA e duração de 30 minutos, enquanto a ETCC-sham o dispositivo será desligado após 30 segundos iniciais de estimulação efetiva. O programa de TF será direcionado aos membros inferiores, onde será realizado um total de cinco exercícios, 12 sessões, três séries, 10 a 12 repetições e intervalo de 1 minuto entre as séries e os exercícios. Serão realizadas avaliações das funções motoras (UPDRS-III, teste de caminhada de 10 metros, TUG e teste de força para os membros inferiores) e não motoras (UPDRS-I, UPDRS-II e UPDRS-IV) em diferentes momentos do estudo, sendo a primeira na linha de base do estudo (“Início”), a segunda após 3 semanas de treinamento (“Durante”) e a terceira após 6 semanas de intervenção (“Final”). **Resultados esperados:** Espera-se que ambos os grupos apresentem melhorias nos sintomas motores e não motores nos períodos durante e final das semanas de intervenções, com maiores magnitudes de melhorias sendo encontradas no grupo experimental.

**Palavras-chaves:** estimulação não invasiva; mal de Parkinson; força muscular.

## PRÁTICAS CORPORAIS INDÍGENAS: ANÁLISE ETNOMETODOLÓGICA DO COTIDIANO ESCOLAR

Viviam Lima de Barros<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

É comum o desenvolvimento de práticas corporais na escola, centradas em conteúdos eurocêntricos, sem a transformação pedagógica necessária para a participação de todos nas aulas de Educação Física. Em geral, o currículo desta disciplina na escola é construído a partir de saberes estabelecidos pela classe hegemônica, permanecendo os mesmos ao longo de toda a educação básica e com as mínimas modificações pedagógicas necessárias, constituindo uma espécie de empobrecimento curricular no processo de ensino-aprendizagem. Muitos educandos são excluídos das aulas de Educação Física por não possuírem as habilidades necessárias para a execução de gestos motores específicos dos esportes, com isso essas propostas corporais impostas, passam a não ter sentido a maioria. A sala de aula/chão da quadra atual mudou, ou melhor, sempre tivemos uma diversidade de educandos na escola, porém com suas vozes silenciadas. Atualmente encontramos, timidamente, o debate em relação ao currículo da Educação Física, na vertente que considera as múltiplas culturas existentes no universo escolar na busca de identidades reconhecidas e validadas, refletidas na possibilidade de construção de um currículo multicultural. Os conteúdos da Educação Física são diversos e podem estar inseridos no currículo, de modo que haja um entrelaçamento cultural com práticas acolhedoras das diferenças, valorização das diversas identidades, formação de educandos reflexivos e capazes de contribuir para a transformação social. A cultura indígena faz parte do processo de formação do povo brasileiro. A Lei 11.645/2008 tornou obrigatório o estudo da história e da cultura afro-brasileira e indígena no currículo dos estabelecimentos públicos e privados da educação básica. Vale destacar, que esta pesquisa terá enfoque apenas na temática indígena. Considerando o exposto, é inegável que esta lei representou um avanço na perspectiva de afirmação e legitimação da cultura indígena como constituidora da diversidade cultural brasileira. No entanto, após dezesseis anos da promulgação dessa lei, percebemos aulas de Educação Física descontextualizadas em relação a esses conteúdos e até mesmo inexistentes. Este trabalho tem como objetivo identificar as ações desenvolvidas pela Gerência de Relações Étnico-Raciais da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (GERER/ SME – RJ), que contribuem com as práticas corporais indígenas nas aulas de Educação Física em consonância com a Lei 11.645/2008, em uma escola municipal em Realengo/RJ. Identificando as facilidades e dificuldades que os professores de Educação Física encontram ao trabalhar com esses conteúdos. A metodologia utilizada será a qualitativa com enfoque etnometodológico. A coleta de dados será realizada através de entrevistas semiestruturadas, observação participante, gravação de áudios e transcrições. O estudo será realizado com pessoas e necessita de autorização que será submetido ao Comitê de Ética da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO, após aprovado será encaminhado à abertura de um processo na Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro para autorização. Após aprovação, os termos de consentimento e esclarecimento serão enviados aos participantes que deverão assinar. A relevância desse estudo se apresenta pela sua

contribuição para a superação das práticas corporais indígenas na escola, que apresentam dificuldades ou impedimentos de constituírem o currículo escolar efetivamente, por não se enquadrarem em conteúdos validados pelos diversos níveis hierárquicos que compõem o universo escolar. Entende-se que os povos originários estão em graves situações de conflito, discriminação e violência. Isso envolve a todos (povos indígenas e não indígenas), estando relacionado à intolerância ao diferente e à manutenção da ideologia dominante, a qual determina as vozes que serão silenciadas dentro do currículo escolar. Este estudo se justifica por entender a necessidade de reconhecimento dos povos indígenas como parte importante e essencial do contexto educacional brasileiro, assim como dos saberes específicos da cultura corporal de movimento, com um vasto e riquíssimo repertório.

Palavras-chave: práticas corporais indígenas; identidades; currículo multicultural.

### Referências

ARROYO, Miguel. Educação das camadas populares. Educação de jovens e adultos trabalhadores em debate. São Paulo: CEDI, 1998.

BERGAMASCHI, M. A; GOMES, L. B. A temática indígena na escola: ensaios de uma educação intercultural. Currículo sem Fronteiras, Porto Alegre, v. 12, n.1, p. 53-69, 2012. Disponível  
Revista Pensar a Prática. 2024, v.27: e.75939 Práticas corporais indígenas e educação física escolar: uma análise...Dayvson da Silva Felipe . Reyanne Maria da Silva . Denis Foster Gondim . Henrique Gerson Kohlem:  
[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/cfc/tematica\\_indigena.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/cfc/tematica_indigena.pdf). Acesso em: 25 abr. 2024.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos. Portugal: Porto Editora, 1997.

BORNIOTTO, M. L. S. A Lei Federal no 11.645/2008 e as pesquisas sobre formação e atuação de professores no período de 2008 a 2014. In: REUNIÃO CIENTÍFICA REGIONAL DA ANPED: Educação, movimentos sociais e políticas governamentais. Curitiba. Anais do Congresso: ANPED Sul, 2016.

COULON, A. A condição de estudante: a entrada na vida universitária. Salvador: EDUFBA, 2008.

DA SILVA, C.A.F.; DE OLIVEIRA, F.E. Cultura corporal indígena: experiências dos estudantes indígenas da aldeia rio pequeno na rede pública de Paraty. Espaço Ameríndio, v. 16, n. 2, p. 90-112, 2022.

DUARTE, Jorge. Entrevista em profundidade. In: DUARTE Jorge; BARROS Antonio. Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação. São Paulo: Atlas, 2006. p. 62-83

FALKEMBACH, E.M.F. 1987. Diário de campo: um instrumento de reflexão. Contexto Educação, ljuí 7(2):19-24.

FLICK, U. Desenho da pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Bookman, Artmed, 2009

FOUCAULT, M. (2006). A ordem do discurso (L. Sampaio, Trad.). Loyola. (Obra original publicada em 1971).

GOMES, N. L. Relações étnico-raciais, educação e descolonização dos currículos. Currículo sem Fronteiras, v.12, n.1, pp.98-109, Jan/Abr 2012.

GONÇALVES, C.H.R; SILVA, C.A.F. Transidentidades para uma Educação Física acolhedora. Movimento, v. 27, p. e27077, 2021.

GONÇALVES, C.H.R; SILVA, C.A.F. Educação física que não escolhe, acolhe. Movimento (0104754X), v. 29, 2023.

MATHIESEN NAME, B.A.; COPOLILLO, M.; FIGUEIREDO DA SILVA, C.A. Unveiling inclusive education: Teachers' perspectives in Rio de Janeiro. Concilium, vol. 23, nº 18, 2023.

SILVA, C.A.F.; VOTRE, S.J. Etnometodologias. Rio de Janeiro: HP Comunicação, 2012.

STEIGLEDER, M.L.; DOS SANTOS, R. F.; DA SILVA, C.A.F.. Sport as a vehicle for socio-educational transformation: a study of the Fernanda Keller Project. Motriz: Revista de Educação Física, v. 26, n. 1, p. e10200086, 2020.

## CARACTERÍSTICAS DE PROJETOS ESPORTIVOS SOCIAIS NO BRASIL CHARACTERISTICS OF SOCIAL SPORTS PROJECTS IN BRAZIL

Jaquesson Serpa<sup>1</sup>  
Renata Osborne<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Investigar o tema projetos esportivos sociais no Brasil é relevante por seu papel na inclusão social, na promoção de saúde e no desenvolvimento educacional e cultural de crianças e adolescentes. Algumas características comuns desses projetos são ações planejadas e implementadas pelo governo para promover o acesso, o desenvolvimento e a qualidade das práticas esportivas na sociedade. Elas visam democratizar o esporte, torná-lo acessível para todos e promover seu papel como meio de inclusão social, saúde pública e educação. No Brasil, diversos projetos esportivos são desenvolvidos por instituições governamentais, ONGs, clubes e empresas privadas. Esses projetos buscam fomentar o acesso ao esporte, desenvolver novos talentos, e promover a inclusão social. O esporte é um valioso instrumento de desenvolvimento humano, dispondo de vários benefícios, tanto para o plano individual como coletivo. Os projetos esportivos sociais não se limitam apenas à prática esportiva, mas também envolvem questões de cidadania, autoestima, educação, respeito, disciplina, bem-estar e o trabalho em equipe, que são fundamentais para a formação do caráter e o desenvolvimento pessoal. Os projetos, em geral, objetivam oportunidades de ascensão social, além de atuar na prevenção de problemas como a violência, o uso de substâncias ilícitas e o abandono escolar. Esse tema está sendo investigado primeiramente por uma pesquisa bibliográfica, buscando artigos acadêmicos, livros, dissertações, teses e relatórios de instituições. Posteriormente será realizada uma pesquisa de campo com objetivo de analisar os impactos de um projeto esportivo social para a transformação pessoal e social. Será realizada uma coleta de dados por meio de entrevistas com os participantes, professores, estagiários, coordenador e os participantes que saíram do projeto.

Palavras-chave: Projetos Esportivos, inclusão social, Brasil, esporte, lazer.

### Referências

ASSIS, Simone. Gonçalves, PESCE, Renata Pires.; AVANCI, Joviana Quintes. Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BRASIL. Lei no 8069, de 13 de julho de 1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm) . Acesso em: 16 de novembro. 2024.

CASTRO, Suélen Barbosa Eiras; SOUZA, Doralice Lange. Significados de um projeto social esportivo: um estudo a partir das perspectivas de profissionais, pais, crianças e adolescentes. Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 04, p. 145-163, out./dez. 2011.

CORREIA, Marcos Miranda. Projetos Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer: Reflexões e considerações para uma gestão socialmente comprometida. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 114-127, jan./jun. 2008.

SOARES, J. S.; MACHADO, A. F. A. M.; OSBORNE, Renata. A contribuição do professor de Educação Física em projeto social esportivo na inclusão de alunos deficientes e no apoio ensino-aprendizagem In: MONTENEGRO, Rubia Kátia Azevedo; PARANHOS, William Roslindo; AZEVEDO, Hugo José Coelho Corrêa de. *A Educação na contemporaneidade*. : AMPLLA, 2023, v.II, p. 52 - 62.

## HIDROGINÁSTICA E A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR SOCIAL COM IDOSOS

Jonathan Gomes Ferreira<sup>1</sup>  
Gabriel Ferreira da Silva Carvalho<sup>2</sup>  
Karollin Karoline Dias Silva<sup>2</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

No Brasil, há uma quantidade significativa de idosos que se engajam na hidroginástica como uma prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde. Esta revisão de literatura analisa o potencial desta prática para promoção de bem-estar social entre idosos. Esta prática, comumente recomendada por causa do baixo impacto provocado nas articulações, não desenvolve apenas as capacidades físicas, mas, ao ser realizada em grupo, promove o bem-estar social. O objetivo deste estudo é investigar como a prática regular da hidroginástica pode contribuir para a promoção do bem-estar social para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. A pesquisa foi realizada em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, usando descritores como "hidroginástica", "população idosa" e "vínculos sociais e afetivos". Após a leitura dos resumos, foram selecionados os artigos que melhor abordaram os benefícios sociais, afetivos e físicos da hidroginástica para idosos, que então foram incluídos para análise. Assim, esta pesquisa é uma revisão de literatura que busca identificar e analisar artigos dos últimos cinco anos sobre o impacto da hidroginástica no fortalecimento dos vínculos sociais e afetivos entre idosos. Com as transformações físicas e psicológicas do envelhecimento, muitos idosos enfrentam dificuldades para manter uma vida ativa, o que eleva o risco de doenças crônicas e limita a autonomia (BARBOSA et al., 2017). A hidroginástica, por seu baixo impacto articular, torna-se uma prática acessível, que favorece a saúde física ao melhorar a capacidade aeróbica, a força muscular e a flexibilidade (SILVA et al., 2018). Além dos benefícios físicos, a hidroginástica em grupo promove interações sociais, criando redes de apoio e vínculos afetivos entre os praticantes (NUNES e MORAES, 2020), o que contribui para o fortalecimento emocional e psicológico dos idosos, prevenindo o isolamento (CASTRO et al., 2018). Conclui-se que a hidroginástica, além dos benefícios físicos, promove o bem-estar social entre idosos ao fortalecer vínculos afetivos e criar oportunidades de socialização. A prática regular melhora a força, o equilíbrio e a flexibilidade, essenciais para a autonomia e a saúde física dos idosos. O ambiente coletivo favorece a formação de laços e o apoio mútuo, o que contribui para o bem-estar emocional e reduz o isolamento social, ajudando no enfrentamento dos desafios do envelhecimento.

### Referências

BARBOSA, J. R.; SILVA, P. R.; COSTA, T. A. Envelhecimento e atividade física: perspectivas para a promoção da saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, n. 8, p. 15-23, 2017.

BATISTA, R. A.; ASSUNÇÃO, J. B. Benefícios da hidroginástica na qualidade de vida dos idosos. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 16, n. 1, p. 78-85, 2019.

FIDELIS, L. T.; PATRIZZI, L. J.; WALSH, I. A. P. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, n. 1, p. 123-135, 2013.

MORAES, L. M.; SANTOS, R. S.; VIEIRA, M. A. Envelhecimento ativo e as práticas físicas coletivas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 16, n. 4, p. 98-105, 2019.

SILVA, V. M.; MOURA, T. R.; FERREIRA, J. L. A importância da hidroginástica na promoção da saúde de idosos. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 12, n. 3, p. 233-241, 2018.

## O FUTEBOL DA INCLUSÃO E O FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO: ABORDAGENS PEDAGÓGICAS E SEUS IMPACTOS NO APRENDIZADO

Caio Dias Chaves<sup>1</sup>  
Douglas Menezes Santos<sup>1</sup>  
Gabriel Ferreira da Silva Carvalho<sup>2</sup>  
Karollin Karoline Dias Silva<sup>2</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O futebol, além de ser uma paixão nacional, é um fenômeno social que reflete e influencia aspectos culturais, comportamentais e políticos. Desta forma este trabalho tem como objetivo analisar duas abordagens distintas de ensino do futebol: a inclusiva e a seletiva, buscando compreender como essas diferentes metodologias impactam o aprendizado dos praticantes. A abordagem inclusiva é caracterizada por oferecer oportunidades para todos, promovendo a socialização e o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais, sem ênfase na competitividade. Já a abordagem seletiva se concentra no alto rendimento, selecionando os praticantes com maior potencial físico, técnico e tático, visando o máximo desempenho e vitórias em competições. A pesquisa foi realizada na plataforma Google Acadêmico, com artigos publicados a partir de 2020, utilizando descritores como “inclusão social”, “metodologia de treinamento”, “alto rendimento”, “futebol da inclusão” e “futebol do alto rendimento”. Foram incluídos artigos anteriores quando relevantes para a análise. A seleção de estudos excluiu aqueles que não se alinhavam ao objetivo do estudo. Assim, o presente trabalho foi desenvolvido com base em uma revisão de literatura, onde foram analisadas as contribuições de autores como Darido (2005) e Nascif (2022), que discutem as implicações pedagógicas e metodológicas dessas abordagens. Ao confrontar essas duas vertentes, a investigação aponta para a necessidade de integrar aspectos inclusivos e seletivos, de forma a criar um ambiente de aprendizado que valorize tanto o desenvolvimento esportivo quanto a formação social dos indivíduos. Conclui-se que a reflexão sobre essas práticas pode contribuir para um ensino do futebol mais contextualizado e adaptado às realidades dos praticantes, permitindo que o esporte atenda a múltiplos objetivos, seja a inclusão ou a competição.

Palavras-chave: futebol; inclusão; atividade física.

### Referências

DARIDO, S. C. Educação Física na escola: implicações para a inclusão. Rio de Janeiro-RJ: Guanabara Koogan, 2005.

NASCIF, A.; MATTA, M. Futebol conhecer e proceder: uma proposta curricular de formação do futebolista. Curitiba/PR: Editora Appris, 2022.

## EDUCAÇÃO FÍSICA E INCLUSÃO SOCIAL NO CONTEXTO ESCOLAR: DIÁLOGO ENTRE UMA PEDAGOGA E UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Karollin Karoline Dias Silva<sup>1</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Com base em observações empíricas enquanto professora regente do Ensino Fundamental I (1º segmento), foi possível observar na prática cotidiana dentro da escola, o aumento do número de Pessoas com Deficiências (PCDs) e outros estudantes que por algum motivo ainda não alcançaram o seu desenvolvimento pleno esperado para a sua faixa etária. e dentro do que é padronizado ao longo do processo de escolarização. Essa realidade, evidencia a urgência de um ambiente escolar que acolha a diversidade e demandas desses educandos, com práticas inclusivas eficazes, de modo a promover suas potencialidades nos processos educacionais. Diante desse cenário, torna-se fundamental reconsiderar o papel da escola e suas práticas pedagógicas para uma Educação de qualidade, igualdade, acesso e permanência para todos os educandos, atendendo aos princípios do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Neste contexto, faz-se necessário o desenvolvimento de novas estratégias e ações pedagógicas que assegurem o pleno desenvolvimento dos educandos, respeitando e valorizando suas diversidades e singularidades. Nesse sentido, destacamos as possibilidades do movimento corporal como uma linguagem que pode viabilizar e ampliar os processos de inclusão. Assim, o campo da Educação Física pensado a partir de um currículo multicultural (NEIRA, 2014), e o papel desse educador são fundamentalmente importantes, pois oportunizam aulas mais livres e lúdicas que incluem a linguagem corporal como potencializadora de sentidos e significados, por meio dos quais cada criança possa se expressar à sua maneira, ampliando a participação de cada um ao seu modo e ao seu jeito, favorecendo assim, o processo de construção de conhecimentos. Diante do exposto, a presente pesquisa, de cunho qualitativo, se debruça sobre um estudo de caso e pretende investigar, em diálogo com um Educador de Educação física de uma Escola Pública no Município de São Gonçalo, acerca de suas práticas e, como suas aulas vêm sendo desenvolvidas, bem como, quais as estratégias metodológicas no seu exercício da docência para uma Educação Inclusiva e Equitativa.

Palavras-chave: atividade física; inclusão, social.

### Referências

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002. BRASIL.

BRASIL. Lei nº 13.146, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de

BRASIL MEC. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: MEC/SEB, 1996.

NEIRA, Marcos Garcia. Práticas corporais: brincadeiras, danças, lutas, esportes e ginásticas São Paulo: Editora Melhoramentos, 2014.

## **REFLEXÕES SOBRE A FAVELA E O MITO DA NÃO VIOLÊNCIA: COMO FICAM AS CORPOREIDADES INFANTIS?**

Gabriel Ferreira da Silva Carvalho<sup>1</sup>  
Martha Lenora Queiroz Copolillo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO EXPANDIDO

Este trabalho problematiza a influência do "mito da não violência" no Brasil e suas implicações na construção das corporeidades infantis em contextos periféricos. No imaginário social brasileiro, é comum a ideia de que o Brasil é um país pacífico, generoso e destituído de preconceitos ou conflitos estruturais profundos. Esse mito – analisado por Marilena Chaui (2017) – constitui uma construção ideológica que oculta desigualdades sociais e naturaliza processos que sustentam a violência estrutural no cotidiano, tal qual a marginalização das favelas. Por meio de um discurso fundado em falácias, o mito da não violência opera por meio de narrativas que atribuem a violência como oriundas de determinadas partes do país, como favelas e comunidades periféricas. Costa (1995), por sua vez, contribui com a discussão ao discorrer sobre um processo de alheamento social, quando os grupos minoritários são esvaziados de humanidade e tratados como pejorativamente como os "outros". Pensando nas corporeidades infantis situadas em favelas, tal alheamento não apenas invisibiliza suas vivências, mas também molda as percepções sobre elas, em que muitas vezes são rotuladas como "crianças carentes". Essa estigmatização as priva de protagonismo, em que, no lugar de serem reconhecidas como potenciais e agentes de transformação, são confinadas a narrativas de vulnerabilidade. A análise deste estudo propõe que o mito da não violência afeta diretamente a construção das corporeidades infantis nas periferias, reforçando um abismo simbólico e social entre o "cidadão de bem" e o "favelado". Esse binarismo, discutido por Santos (2019), configura as populações periféricas como "selvagens", seres desprovidos de civilidade, relegando-as a um espaço social de exclusão. Assim, o alheamento social não apenas legitima a violência estrutural, mas também maquia a percepção das desigualdades sociais, reforçando uma apatia e naturalização coletiva em relação às violências e as consequências delas presentes nas comunidades periféricas. As escolas periféricas, ao invés de se constituírem como espaços de emancipação, correm o risco de reproduzir esse alheamento social. Por meio de práticas pedagógicas que ignoram ou silenciam as subjetividades das crianças, elas podem enquadrar os corpos periféricos em moldes do que significa ser um "cidadão de bem". O corpo favelado é tratado não como potência, mas como problema, e as subjetividades dessas crianças são coisificadas, limitadas a uma identidade que reforça sua marginalidade. As contribuições de Le Breton (2017) e Kohan (2010) auxiliam na compreensão dessa problemática. Segundo Le Breton, o corpo é uma construção influenciada por contextos socioculturais e pelas experiências vividas. Já Kohan (2010) identifica a infância como espaço

de reinvenção, onde elas têm potencial para questionar suas vivências com o mundo. O Atlas da Violência (Cerqueira; Bueno, 2023), ilustra a forma como desigualdades raciais e de classe intensificam a violência nas periferias, acentuando a estigmatização dos corpos que ali vivem. Essa violência – muitas vezes invisibilizada – não apenas marca os corpos fisicamente, mas também os define simbolicamente, influenciando suas experiências e moldando como são percebidos tanto socialmente quanto no ambiente escolar. A construção das corporeidades infantis nas periferias é, portanto, profundamente afetada pelo mito da não violência, que legitima práticas de marginalização e nega o valor desses corpos na sociedade brasileira. Para desconstruir essas narrativas, é fundamental reconhecer a violência estrutural como uma questão transversal a todas as esferas sociais e adotar práticas pedagógicas que promovam a escuta e valorização das subjetividades infantis, propiciando às crianças periféricas reconstruírem suas corporeidades como potências transformadoras.

Palavras-chave: atividade física; discriminação; favela.

### **Referências**

BOAVENTURA DE SOUSA SANTOS, B. O pluriverso dos direitos humanos: a diversidade das lutas pela dignidade. São Paulo: Autêntica, 2019.

CERQUEIRA, D.; BUENO, S. (coord.). Atlas da violência 2023. Brasília: Ipea; FBSP, 2023. DOI: <https://dx.doi.org/10.38116/riatlasdaviolencia2023>.

CHAUÍ, M. Sobre a violência: escritos de Marilena Chauí. São Paulo: Autêntica, 2017.

COSTA, J. F. O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo. Rio de Janeiro: Garamond, 1995.

KOHAN, W. Devir-criança da filosofia: infância da educação. São Paulo: Autêntica, 2010.

LE BRETON, D. Antropologia do corpo e modernidade. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

## A EVOLUÇÃO DA PARTICIPAÇÃO FEMININA BRASILEIRA NOS JOGOS OLÍMPICOS

Mariana Souza Berriel<sup>1</sup>  
Victor Ferreira De Souza<sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O vigente estudo tem o propósito de averiguar as evoluções no quesito: participação olímpica de atletas femininas desde a primeira participação em 1932. Foi usada a metodologia de forma quantitativa para analisar o crescimento de atletas a cada ciclo olímpico realizado, fazendo uma comparação em relação aos homens, a fim de observar os resultados relevantes para o estudo. Foi estudada a comparação midiática em cima de homens e mulheres, mostrando a tendência para o lado masculino, tudo isso visto dentro de artigos de periódicos, livros, jornais e sites. A coleta de dados foi realizada através de pesquisas acadêmicas visando perceber o preconceito e desequilíbrio por parte da imprensa. Constata-se que o esporte é uma forma de fomentar a igualdade na sociedade, e que também é algo de extrema importância para o público feminino, porém, ainda são nítidas as complicações enfrentadas por elas. Torna-se necessária a atenção e o apoio incondicional para que mulheres consigam acessar o ambiente de alto escalão esportivo. O esporte é esporte, seja de qualquer gênero.

Palavras-chave: gênero; esporte; mulher.

## PREVALÊNCIA DE LESÕES NOS CLUBES DE FUTEBOL BRASILEIRO DA SÉRIE A

Enzo Giuseppe Fauceglia Viegas<sup>1</sup>

Gustavo Oliveira dos Santos<sup>1</sup>

Emanuel Davi Farias Ribeiro<sup>2</sup>

Silvio Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Introdução: O futebol é o esporte mais popular e mais praticado no mundo e por ser um esporte de alto rendimento gera um desgaste físico excessivo, causando um elevado índice de lesões, por ter grande contato físico, apresenta movimentos curtos, rápidos e não contínuos e também pelo excesso de jogos e treinos durante uma temporada, acaba causando grandes prejuízos para o atleta, seu clube e também seus patrocinadores. Objetivo: Demonstrar a frequência de lesões ocorridas na série A do futebol e suas especificidades. Resultados: Foram utilizados 53 artigos em português e inglês para compor essa revisão de literatura. Conclusão: Um bom preparador físico se concentra em moldar e direcionar os treinamentos para que cada jogador atinja seu máximo potencial. Isso inclui o desenvolvimento da resistência, força, agilidade, velocidade e flexibilidade. Assim, conclui-se que o planejamento de um programa de prevenção de lesões com atletas profissionais de futebol pode ser considerado um excelente método para redução nas baixas ao departamento de saúde dos clubes.

Palavras-chave: esforço físico; futebol; lesão muscular; recuperação.

## TREINAMENTO DE FORÇA PARA SKAITISTAS

Daniel Leite de Castro<sup>1</sup>

Thiago Alvarenga Peixoto<sup>1</sup>

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

Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O treinamento de força (TF) induz a uma série de adaptações e vem se demonstrado como uma eficaz ferramenta para prevenção de lesões e melhoria dos componentes da aptidão física relacionados ao desempenho esportivo. Não obstante, são raros os estudos até o momento que analisaram a influência do TF sobre o desempenho de skatistas. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo Identificar na literatura os efeitos do treinamento de força sobre o desempenho de skatistas.. Para tal, do ponto de vista metodológico, realizou-se uma revisão de literatura utilizando o indexador Google Acadêmico através dos seguintes termos: “treinamento de força” e “skate”. Inicialmente, foram encontrados 140 resultados, contudo, após os critérios de elegibilidade, 2 trabalhos foram selecionados. Após análise e discussão dos resultados, podemos concluir que, apesar de resultados divergentes, existe uma tendência de melhora do desempenho de skatistas através dos efeitos crônicos do TF. O baixo número de estudos analisados impede uma conclusão definitiva.

Palavras-chave: treinamento; desempenho; esporte.

## **RACISMO NO FUTEBOL: A CONTRIBUIÇÃO DO CLUBE DE REGATAS VASCO DA GAMA NO PROCESSO ANTIRRACISTA NO ESPORTE**

Vander da Silva<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

O futebol, como uma das maiores paixões nacionais, desempenha um papel central na cultura e na sociedade brasileira. Apesar de sua capacidade de unir pessoas, de diferentes origens e classes sociais, o esporte reflete profundas desigualdades e tensões raciais presentes no país. Este trabalho, a partir de uma breve revisão de literatura, busca analisar historicamente o racismo no futebol, assim como as ações antirracistas, principalmente pelo Clube de Regatas Vasco da Gama, e seus impactos no futebol atual, e sociedade democrática. Os achados apontam que o racismo no esporte reflete desigualdades estruturais da sociedade brasileira, exigindo esforços legislativos, educacionais e culturais para sua superação. O legado do Vasco da Gama demonstra que a resistência às exclusões raciais é possível e inspiradora, mas a naturalização do racismo estrutural mantém a luta por justiça e equidade como um desafio contínuo. A revisão de narrativas hegemônicas e a valorização de perspectivas críticas sobre a história esportiva são passos essenciais para resgatar feitos esquecidos e promover ações concretas rumo a uma sociedade verdadeiramente antirracista.

Palavras-chave: preconceito; negro; discriminação.

## **FORTALECIMENTO MUSCULAR EM IDOSOS: IMPACTOS FÍSICOS, MENTAIS E SOCIAIS DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Rodrigo de Sousa Cardoso<sup>1</sup>

William Costa Gonçalves<sup>1</sup>

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

Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

O presente estudo tem como principal foco abordar os impactos do fortalecimento muscular em idosos. O objetivo geral é identificar e analisar esses impactos. Para tanto, definiram-se os seguintes objetivos específicos: conceituar o fortalecimento muscular; explicar a fragilidade muscular em idosos; apresentar formas de promover o fortalecimento muscular em idosos; expor os impactos do fortalecimento muscular em idosos. Abordar os impactos do fortalecimento muscular em idosos justifica-se porque trata uma condição humana natural, que afeta todos, o envelhecimento e seus efeitos no corpo e na mente. O presente estudo consiste em pesquisa de caráter exploratórios, com resultados tratados de maneira qualitativa, a partir da coleta de dados secundários. Com o levantamento de informações ao longo da pesquisa e da análise das informações, foi possível concluir que, apesar de não impedir o envelhecimento, o fortalecimento muscular em idosos retarda seus efeitos, aumentando a qualidade de vida e a autonomia dessa parte da população.

Palavras-chave: fortalecimento muscular; idosos; envelhecimento; atividades físicas.

## OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Esther Tenório Viana Custodio<sup>1</sup>

Jennifer Sa De Oliveira<sup>1</sup>

Alexandre Lima Goncalves<sup>2</sup>

Silvio Rodrigues Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

**Objetivo:** os benefícios do treinamento de força para a saúde física e funcional da população idosa, evidenciando sua contribuição para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida. **Método:** o estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica, abrangendo publicações acadêmicas que discutem a relação entre idosos, treinamento de força e manutenção da autonomia e qualidade de vida do idoso. Foram exploradas as contribuições do treinamento de força na promoção de habilidades físicas e socioemocionais. **Resultados:** O treinamento de força tem sido mostrado uma prática altamente eficaz para combater a perda muscular relacionada ao envelhecimento. Esse tipo de exercício contribui para o aumento da massa e da força muscular, promovendo maior independência nas atividades diárias e diminuição do risco de quedas e fraturas, uma preocupação comum entre os idosos. **Conclusão:** o treinamento de força tem efeitos positivos que impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos, promovendo maior autonomia e capacidade para realizar atividades cotidianas, assim como ganhos psicológicos, melhorando o humor, a autoestima e a confiança.

**Palavra-chave:** treinamento de força, idoso, autonomia funcional

## **PSICOMOTRICIDADE E AUTISMO: ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR, SENSORIAL E SOCIAL**

Tamiris de Moraes Teixeira<sup>1</sup>  
Suellen Negrão Baraxo<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Este estudo tem como objetivo analisar os benefícios e desafios das intervenções psicomotoras aplicadas a crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), com foco em estratégias que promovam o desenvolvimento motor, sensorial e social. Através de uma revisão integrativa, foram exploradas práticas como educação física adaptada, terapias aquáticas, equoterapia e interação assistida por animais (AAT), considerando também os elementos periféricos que influenciam a eficácia dessas intervenções, como o apoio familiar e a infraestrutura educacional. Os resultados indicam que essas práticas contribuem significativamente para o desenvolvimento integral das crianças com TEA, melhorando a coordenação motora, integração sensorial, habilidades de comunicação, expressão emocional, autonomia e qualidade de vida. No entanto, desafios como a necessidade de profissionais capacitados, a adaptação dos ambientes e os custos envolvidos limitam a aplicação dessas abordagens em larga escala. Conclui-se que uma abordagem interdisciplinar e personalizada, integrada ao contexto escolar e social da criança, é essencial para maximizar os benefícios das intervenções psicomotoras, promovendo a inclusão e o bem-estar das crianças com TEA.

Palavras-chave: psicomotricidade; transtorno do espectro autista; educação física.

## OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A OBESIDADE INFANTIL NO BRASIL

Emily Lima de Carvalho<sup>1</sup>  
João Victor Pacheco Nogueira<sup>1</sup>  
Desirré Mahet<sup>2</sup>  
José Eduardo Lattari Rayol Prati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

**Introdução:** A obesidade é considerada em países desenvolvidos uma epidemia global pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nos últimos 20 anos, a população infantil se tornou alvo desse excesso de gordura corporal as alterações socioeconômicas, decorrentes da melhoria das condições de vida das populações, associaram-se a uma mudança nos hábitos de vida, principalmente nos padrões alimentares, traduzidos num aumento do consumo de comidas rápidas (a chamada fast-food) e no sedentarismo. **Objetivo:** Investigar os efeitos do treinamento de força sobre a obesidade infantil. **Métodos:** Esse presente estudo se caracteriza como uma revisão de literatura e as bases eletrônicas acessadas foram: Google Acadêmico e Scielo, com buscas entre os anos de 2020 e 2024. **Conclusão:** De acordo com as revisões de literaturas utilizadas nessa pesquisa, concluímos que a atividade física é um grande aliado para o combate da obesidade infantil, dentro dessas práticas de atividades físicas temos o treinamento de força, que tem isso aí eficácia e benefícios comprovados para diminuição da obesidade infantil. Proporcionando um momento na massa muscular, estimulando um maior gasto calórico.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; crianças; gordura corporal; adiposidade; massa muscular.

## JIU-JITSU NA EDUCAÇÃO: UMA FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO FÍSICO E MENTAL

Matheus dos Santos Braz<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Objetivo: Investigar a utilização do jiu-jítsu como ferramenta pedagógica na educação, analisando seus benefícios e desafios no contexto da educação física escolar. Método: o estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica, abrangendo publicações acadêmicas que discutem a relação entre artes marciais e o desenvolvimento integral dos alunos. Foram exploradas as contribuições do jiu-jítsu como prática inclusiva e educativa, com foco na promoção de habilidades físicas e socioemocionais. Resultados: os achados destacam que o jiu-jítsu: Promove saúde física e condicionamento corporal, favorecendo o desenvolvimento motor, contribui para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como disciplina, autocontrole e resiliência, estimula o trabalho em equipe e a inclusão por sua abordagem técnica, que valoriza estratégia sobre força física, oferece um ambiente seguro para o enfrentamento de desafios e o fortalecimento da autoestima. Conclusão: o jiu-jítsu se mostra uma ferramenta pedagógica eficaz na educação física escolar, com potencial para integrar práticas motoras, cognitivas e socioemocionais. Sua aplicação requer a capacitação de professores e a adaptação de metodologias para atender às diversas necessidades dos alunos, reforçando sua contribuição para o desenvolvimento integral e inclusivo.

Palavras-chave: jiu-jítsu; educação; caráter.

## O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lásaro Oliveira<sup>1</sup>  
Paola Kelly<sup>1</sup>  
Ramdel Caldas<sup>2</sup>  
Eduardo Lattari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

**Finalidade:** A presente pesquisa pretende relatar o efeito do exercício físico em indivíduos acometidos por ansiedade e depressão. **Metodologia:** O presente estudo é caracterizado como revisão de literatura, para a coleta de dados foram utilizadas as bases de dados: Pubmed, scielo e google acadêmico e para confirmar a existência dos referidos descritores foi feita uma consulta nos Descritores em Saúde (DeCS). **Resultado:** a busca inicial resultou em um total de 112 artigos, após verificar os critérios de elegibilidade foram selecionados 4 artigos, levando em consideração os 4 artigos selecionados e incluídos para os resultados e discussão desta pesquisa, propuseram intervenções em amostras de diferentes características, além de diversidade nos treinamento/intervenção utilizados como tratamento não medicamentoso **Considerações finais:** o presente estudo permite sugerir que o exercício físico e o nível de atividade física podem estar associados de forma positiva a melhora do quadro de ansiedade e depressão, mesmo sendo de intensidade leve e moderada.

**Palavras-chave:** exercício físico; tratamento; depressão.

## O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO E COMBATE À OBESIDADE INFANTIL NOS PRIMEIROS ANOS DO ENSINO BÁSICO

Jonatha Almeida Torres<sup>1</sup>  
Letícia de Jesus Angelo<sup>1</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O presente trabalho objetiva debater o papel da Educação Física Escolar na prevenção e no combate à obesidade infantil nos primeiros anos do Ensino Básico. Na análise aqui desenvolvida por meio da revisão de bibliografia, ressalta-se o comprometimento do Estado brasileiro, por meio de políticas públicas, como a LDB, os PCNs e a BNCC, em promover práticas escolares focadas na saúde e no bem-estar, alinhadas às diretrizes da Organização Mundial da Saúde. Para tal, os estudos de autores como Nahas (2001) e Matsudo e Matsudo (2007) fornecerão as lentes para compreender a educação física como ferramenta para conscientização dos alunos sobre os benefícios da atividade física e da alimentação saudável, essenciais para a formação de hábitos duradouros. Além disso, as obras de Ferreira (2001), Araújo et al. (2010) e Lazzoli et al. (1998) reforçam o papel crucial de professores e coordenadores pedagógicos na implementação de metodologias que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes. Dessa forma, a revisão de bibliografia aqui realizada evidencia que a Educação Física Escolar é um pilar indispensável na promoção de um estilo de vida saudável e na construção de uma cultura de prevenção que impacte positivamente a saúde das futuras gerações.

Palavras-chave: educação física escolar; obesidade infantil; ensino básico.

## OS EFEITOS DA DANÇA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: EFEITOS E BENEFÍCIOS PARA O DESEMPENHO FÍSICO

Claudiana Rodrigues da Silva<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da dança sobre os praticantes de musculação, investigando os benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais dessa prática complementar. Através de uma revisão de literatura, foi possível identificar que a dança, quando incorporada ao treino de musculação, pode promover melhorias na flexibilidade, coordenação motora, resistência cardiovascular e equilíbrio postural. Além disso, a dança oferece benefícios psicológicos, como a redução do estresse, aumento da autoestima e maior prazer durante a atividade física, fatores que podem contribuir para uma adesão mais duradoura aos programas de exercícios. Também foi observado que a prática da dança pode melhorar o desempenho muscular ao estimular diferentes grupos musculares, favorecendo a recuperação e o aumento da capacidade de adaptação do corpo a diferentes estímulos. A integração entre dança e musculação, portanto, pode ser uma estratégia eficaz para potencializar os resultados físicos e promover um bem-estar aos praticantes.

Palavras-chave: dança; musculação; benefícios físicos; atividade física.

## ENSINO DO FUTEBOL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Leonardo Rangel<sup>1</sup>  
Igor Soares Pereira<sup>1</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este estudo analisa o uso de jogos condicionados como metodologia de ensino do futebol nas aulas de educação física escolar. A pesquisa destaca os benefícios dos jogos condicionados, que integram as necessidades físicas, técnicas e táticas do esporte, permitindo a simulação de situações de competição real. Esses jogos facilitam a aprendizagem de habilidades técnicas e táticas, aumentando a motivação dos alunos ao inseri-los em um contexto lúdico e competitivo. O objetivo principal foi avaliar como os jogos condicionados podem contribuir para o desenvolvimento motor e cognitivo das crianças no futebol escolar, fornecendo subsídios para a formação de planos de treinamento que visam aprimorar habilidades técnicas e a tomada de decisões. A pesquisa sugere que essa abordagem é eficiente para o desenvolvimento de competências esportivas desde a infância, sendo necessário um planejamento adequado para otimizar os resultados.

Palavras-chave: futebol; educação física escolar; jogos condicionados; desenvolvimento técnico; formação esportiva.

## OS EFEITOS DA NATAÇÃO EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: UMA REVISÃO

Matheus Felix de Barros Sodré<sup>1</sup>  
Kelly de Oliveira Barbosa<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Esta pesquisa trata-se de uma revisão de literatura que explora os efeitos da prática regular de natação no desenvolvimento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). O objetivo principal é compreender como essa atividade física pode contribuir para melhorias em aspectos físicos, psicomotores, sociais e cognitivos, como coordenação motora, equilíbrio, interação social e qualidade de vida. Foram analisados artigos científicos publicados entre 2020 e 2024, utilizando bases de dados como Google Acadêmico e PubMed, com descritores relacionados à natação e ao TEA. Os resultados indicam que a natação proporciona benefícios significativos no desenvolvimento global de crianças com TEA, promovendo avanços no comportamento, na autonomia e na socialização. O ambiente aquático é apresentado como terapêutico, oferecendo estímulos sensoriais e proprioceptivos que ajudam no manejo de sensibilidades comuns nesse público. Estratégias como o uso de suportes visuais e abordagens adaptadas mostraram-se eficazes para potencializar os resultados positivos. Além disso, a pesquisa ressalta a importância da abordagem interdisciplinar e da atuação de profissionais qualificados para ampliar o acesso a programas especializados, destacando a relevância da natação como uma ferramenta terapêutica que impacta de forma ampla o desenvolvimento e a qualidade de vida de crianças com TEA.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; TEA; natação; desenvolvimento motor; socialização; estímulos sensoriais; suporte visual; interdisciplinaridade.

## **O BASQUETE COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES MOTORAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Enzo Guido Merecci e Souza<sup>1</sup>  
Gilberto Guimarães Costa Marques<sup>1</sup>  
Matheus Garcia de Alvarenga Ferreira<sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

A educação física escolar desempenha um papel muito importante no desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos, modalidades esportivas como o basquete podem servir como ferramenta pedagógica para o desenvolvimento de tais habilidades. Com isso, o objetivo deste estudo é investigar através de uma revisão sistemática o desenvolvimento das capacidades motoras na educação física escolar tendo o basquetebol como ferramenta pedagógica. Com base em 10 artigos utilizados, publicados nos últimos 10 anos. Após os resultados, podemos concluir que o basquete ajuda a desenvolver não somente habilidades motoras como a melhora do equilíbrio e lateralidade, mas também as habilidades sociais como relações interpessoais e a inclusão social.

Palavras-chave: educação física escolar; desenvolvimento motor; basquete; habilidades motoras.

## **A VISÃO DA IGREJA CATÓLICA APOSTÓLICA ROMANA DO SIGNIFICADO DA PESSOA HUMANA NA PERSPECTIVA DA TEOLOGIA DO CORPO**

Felipe de Mattos Guerra Lima Rocha<sup>1</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

O presente trabalho, objetiva apresentar a visão da Igreja Católica Apostólica Romana sobre o significado da pessoa humana na perspectiva da Teologia do Corpo, através do método de pesquisa bibliográfico, desenvolvido no modelo de artigo de revisão da literatura por meio de revisão narrativa, com base nos livros: “Teologia do Corpo para iniciantes: redescobrimos o significado da vida, amor, sexo & gênero” e “Teologia do Corpo em uma hora”, buscando interpretar “A Teologia do Corpo: o amor humano no plano divino” descrito pela Vossa Santidade São João Paulo II. Desse modo, a monografia possui a finalidade de: compreender o significado da pessoa humana para o Cristianismo; compreender a relação entre o corpo humano, a alma humana e o coração humano; compreender a importância do corpo humano para a pessoa humana. A Igreja Católica Apostólica Romana visualiza a unidade da pessoa humana: corpo humano e alma humana, desde a criação, no entanto, devido ao cometimento do pecado original, Jesus Cristo nos convida a glorificação da unidade da pessoa humana: corpo humano e alma humana mediante o coração humano, isto é, de livremente escolherem a liberdade do dom de Deus para a receptividade do seu plano original: sermos criados à sua imagem e semelhança e vivermos o sentido esponsal do corpo inicialmente na terra e posteriormente nos céus.

Palavras-chave: igreja católica apostólica romana; pessoa humana; corpo humano; alma humana; teologia do corpo.

## O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO COMO AGENTE DE SAÚDE NA PROMOÇÃO DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA PORTADORES DE DIABETES

Wesley Passos de Assis<sup>1</sup>  
Fernanda de Moraes Brum<sup>2</sup>  
Adalgiza Mafra Moreno<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

A diabetes mellitus é uma condição crônica de alta prevalência global, afetando milhões de pessoas, incluindo 16 milhões no Brasil. O controle inadequado da doença está associado a complicações severas, como doenças cardiovasculares e amputações. Diretrizes internacionais, como as da OMS e da Sociedade Brasileira de Diabetes, destacam a prática regular de atividade física como essencial no manejo da doença, especialmente na diabetes tipo 2. O papel do educador físico contribui na prescrição de exercícios personalizados, promovendo o controle glicêmico, a sensibilidade à insulina e a qualidade de vida. Além disso, ele desempenha uma função educativa, orientando paciente sobre a importância do exercício físico e integrando práticas saudáveis no cotidiano. O estudo tem como objetivo geral analisar o papel do educador físico na atenção primária como agente modificador do estilo de vida de portadores de diabetes mellitus, promovendo controle glicêmico e qualidade de vida. Objetivos específicos incluem destacar a prescrição personalizada de exercícios e sua adequação às condições individuais, demonstrar a influência de programas supervisionados e a importância do trabalho preventivo em saúde. Este trabalho é uma revisão bibliográfica, baseada em literatura científica dos últimos 15 anos, buscando compreender o impacto do educador físico no manejo da diabetes tipo 2. A coleta de dados será realizada em bases como PubMed, SciELO, Google Scholar e LILACS, utilizando critérios de inclusão como relevância temática e idioma (português, inglês, espanhol). Serão analisados artigos que abordem prescrição de exercícios, controle glicêmico e qualidade de vida, organizando os resultados em categorias temáticas para uma síntese narrativa. Dado o aumento global dos casos de diabetes, o estudo ressalta a importância de abordagens multidisciplinares e do papel do educador físico na promoção de saúde e estilo de vida saudável, contribuindo para o manejo eficaz da doença e a melhoria da saúde geral dos pacientes.

Palavras-chave: diabetes; educador físico; estilo de vida saudável; atividade física; saúde

## **TECNOLOGIAS DIGITAIS DE COMUNICAÇÃO E DE INFORMAÇÃO: O QUE ISSO TEM A VER COM A ATIVIDADE FÍSICA?**

Lucas Corrêa Tostes<sup>1</sup>

Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Este estudo investigou os impactos das novas tecnologias no desenvolvimento infantil, com ênfase na relação entre essas ferramentas e a prática de atividades físicas. A pesquisa justifica-se pela crescente exposição das crianças às tecnologias, analisando como essa interação influencia aspectos físicos, psicológicos, sociais e mentais. Utilizando uma revisão narrativa de literatura, foram analisados artigos publicados entre 2023 e 2024, identificando que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a problemas como sedentarismo, obesidade, transtornos do sono e desempenho acadêmico reduzido. Entretanto, evidências também sugerem que tecnologias, como jogos eletrônicos baseados em movimentos, podem incentivar a prática de atividades físicas. Os resultados destacam a importância de equilibrar o uso das tecnologias com atividades físicas regulares, além do papel dos educadores físicos e responsáveis na promoção de hábitos saudáveis. Conclui-se que o desenvolvimento infantil pode ser positivamente influenciado por intervenções que integrem tecnologia e movimento, desde que usadas de maneira planejada e orientada.

Palavras-chave: educação física; movimento; desenvolvimento.

## O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR DO PÚBLICO INFANTIL

Wellington Aguiar De Souza Barbosa<sup>1</sup>  
Eliane Rocha De Oliveira<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este estudo investigou a importância da psicomotricidade no desenvolvimento infantil, analisando sua relação com habilidades pessoais e sociais. A revisão da literatura demonstrou que a psicomotricidade, ao promover atividades motoras, cognitivas e emocionais, contribui significativamente para o crescimento integral da criança. Ao explorar a educação física como instrumento da psicomotricidade, o estudo evidenciou a relevância dessa abordagem para o desenvolvimento de habilidades fundamentais e a superação de barreiras de aprendizagem. A aprendizagem psicomotora, por sua vez, foi reconhecida como um processo essencial para o desenvolvimento infantil, oferecendo oportunidades para a criança explorar o mundo através do movimento e da interação social. Os resultados desta pesquisa destacam a necessidade de um planejamento pedagógico que considere as individualidades das crianças, transformando o ambiente de aprendizagem em um espaço único e estimulante. Os educadores, ao reconhecerem a psicomotricidade como uma ferramenta valiosa, podem oferecer às crianças experiências que promovam o desenvolvimento de competências essenciais e o bem-estar.

Palavras-chave: desenvolvimento motor; educação física; Infantil; psicomotricidade.

## A EXCLUSÃO FEMININA NO FUTEBOL ESCOLAR: BARREIRAS E SOLUÇÕES

Maria Eduarda Lopes Marques<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

A baixa participação feminina no futebol escolar reflete fatores sociais e culturais profundamente enraizados, como estereótipos de gênero que associam o esporte aos meninos. Meninas são desencorajadas a participar de atividades físicas intensas, resultando em menos oportunidades e incentivos para se envolverem no futebol. Este estudo, uma revisão narrativa da literatura, investigou as causas e consequências dessa exclusão, além de propor estratégias para promover a inclusão e a igualdade de gênero nesse contexto. Foram analisados 10 artigos publicados entre 2019 e 2024, selecionados por sua relevância para o cenário brasileiro. A pesquisa indica que a baixa participação feminina é influenciada por estereótipos, infraestrutura inadequada e a ausência de políticas públicas eficazes, criando desigualdades que afetam o desenvolvimento esportivo e social das meninas. Sugere-se capacitação de professores, melhorias na infraestrutura escolar, maior visibilidade do futebol feminino na mídia e a implementação de políticas públicas voltadas para a inclusão. A presença de treinadoras e o apoio das famílias também são essenciais para inspirar as meninas e garantir um ambiente mais inclusivo. Promover o futebol feminino nas escolas é fundamental para oferecer igualdade de oportunidades e contribuir para o desenvolvimento integral das alunas.

Palavras-chave: futebol feminino; participação; escola.

## **A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN**

Maria Eduarda Rezende de Abreu Marins<sup>1</sup>

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

Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física

Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Objetivo: analisar a influência da educação física escolar no desenvolvimento motor de crianças com Síndrome de Down, com base em uma revisão bibliográfica dos estudos publicados entre 2019 e 2024. Método: Foi realizada uma pesquisa exploratória utilizando bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e CAPES. A seleção dos estudos considerou publicações recentes, com ênfase nos impactos da prática de atividades físicas no desenvolvimento motor e psicomotor dessas crianças. Resultados: os resultados evidenciam que a prática regular de educação física promove, melhorias significativas na coordenação motora, avanços no desenvolvimento psicomotor, contribuições para a inclusão escolar, ampliando a interação social e o bem-estar dos alunos. Conclusão: a educação física inclusiva é fundamental para o desenvolvimento integral de crianças com Síndrome de Down. O estudo reforça a importância de adaptações pedagógicas específicas para atender às necessidades desses alunos, contribuindo para seu progresso motor, social e emocional, além de promover um ambiente escolar mais inclusivo e equitativo.

Palavras-chave: síndrome de down; educação física escolar; crianças; desenvolvimento motor; psicomotricidade.

## LOMBALGIA E HÉRNIA DE DISCO: O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Antonio Venâncio Alves Diniz<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este estudo tem por objetivo investigar as causas da lombalgia e hérnia de disco, observando como a atividade física pode contribuir na prevenção e recuperação. Trata-se de uma breve revisão narrativa da literatura. Foram consultados 9 estudos. Os achados apontam que a abordagem integrada e a multidisciplinar são essenciais. Profissionais de saúde devem focar na prevenção, na educação sobre a prática de exercícios físicos e no tratamento fisioterapêutico personalizado. O envolvimento em atividades físicas regulares é fundamental para minimizar a dor e melhorar a qualidade de vida, especialmente entre os idosos. A pesquisa contínua e a conscientização sobre a importância da saúde da coluna são essenciais para enfrentar o crescente desafio da hérnia de disco na sociedade.

Palavras-chave: atividade física; educação física; saúde.

## A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS ACOMETIDOS PELO COVID-19

Kayan Oliveira Amorim<sup>1</sup>  
Matheus Garcia de Alvarenga Ferreira<sup>1</sup>  
Walace Monteiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

A COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, se espalhou rapidamente desde sua identificação em dezembro de 2019, afetando profundamente a saúde física e mental de populações em todo o mundo. A pandemia teve impactos significativos, principalmente em pessoas com comorbidades como doenças cardiovasculares, respiratórias e diabetes. No Brasil, O Plano Nacional de Vacinação foi implementado como medida estratégica de controle, embora a hesitação vacinal tenha dificultado os avanços das campanhas de imunização. Este trabalho tem como objetivo revisar a importância do exercício físico para populações afetadas pela COVID-19, incluindo idosos, indivíduos com doenças respiratórias, diabetes e doenças cardiovasculares. A metodologia adotada consiste em uma revisão narrativa da literatura, com levantamento de dados nas bases MEDLINE e SciELO e complementado por informações de fontes oficiais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS). Conclui-se que é de extrema importância a prática de atividades físicas para a recuperação física e mental de pacientes pósCOVID-19, contribuindo para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular e bem-estar emocional.

Palavras-chaves: Covid-19; exercício físico; recuperação pós-covid; comorbidades; saúde pública.

## EFEITO DO TREINAMENTO DE FOÇA DURANTE A GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Fabício Harduim Theodoro<sup>1</sup>

Patrick Ramos Salgado<sup>2</sup>

Ramdel Caldas<sup>2</sup>

Eduardo Lattari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

**Finalidade:** O objetivo desta revisão de literatura é identificar os efeitos do treinamento de força realizado durante a gestação, tendo como hipótese positiva o treinamento de força tendo impactos positivos na saúde, bem estar e qualidade de vida das gestantes e no neonato. **Metodologia** O presente estudo é caracterizado como revisão bibliográfica. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases de dados: dados coletados Google acadêmico, SciELO), MEDLINE e PUBMED, obedecendo aos Descritores em Saúde (DeCS). **Resultado:** Os artigos incluídos no resultado da presente pesquisa foram publicados em 2015, 2016, 2018 e 2021. Os desfechos apresentados foram: Dor na dilatação, duração do trabalho de parto, episiotomia, apgar neonatal, força voluntária de pico, ganho de peso, nível de atividade física, pesos ao nascer, comprimento nascer, número de cesárea, qualidade de vida e o humor força do assoalho pélvico **Considerações finais:** entende-se que o treinamento de força traz benefícios para gestantes, sendo eles físicos e psicológicos capaz de reduzir a dor no momento do parto, a duração do trabalho de parto, o risco de episiotomia refletindo ainda aspectos positivos na redução do tempo de recuperação pós parto e também no neonato como: apgar mais alto, maior peso e comprimento.

**Palavras-chave:** gestante; qualidade de vida; treinamento de força.

## **A IMPORTÂNCIA DA MOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO DESENVOLVIMENTO MOTOR**

Kyanne Sousa Da Motta<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

**Objetivo:** Este estudo busca destacar a relevância do desenvolvimento da motricidade nos primeiros anos de vida, relacionando diretamente esse processo ao papel da Educação Física na Educação Infantil. **Método:** Foi realizada uma revisão de literatura com base em artigos científicos, livros e documentos legais, com enfoque no desenvolvimento motor infantil e na contribuição da Educação Física no contexto da Educação Básica. Foram analisados materiais que abordam o período entre os primeiros meses de vida até os cinco anos de idade, contemplando aspectos psicomotores e pedagógicos. **Resultados:** Os dados analisados apontam que a Educação Infantil, como etapa inicial da Educação Básica, desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral das crianças. Durante essa fase, a motricidade emerge como um pilar essencial, proporcionando vivências que favorecem não apenas o desenvolvimento motor, mas também habilidades psicossociais, como autoconhecimento, interação e respeito mútuo. Atividades lúdicas e planejadas de Educação Física potencializam o reconhecimento corporal, o equilíbrio, a coordenação motora e a percepção espacial, fatores indispensáveis para o desenvolvimento psicomotor. **Conclusão:** A motricidade, presente desde os primeiros meses de vida, é um elemento indispensável para o desenvolvimento infantil. A Educação Física na Educação Infantil não apenas promove habilidades motoras, mas também contribui para a formação integral da criança, impactando positivamente sua vida futura. Garantir um ambiente que proporcione estímulos adequados é fundamental para que as crianças explorem suas capacidades, enfrentem desafios e se desenvolvam plenamente como indivíduos. Assim, este estudo reforça a necessidade de incluir práticas pedagógicas estruturadas e atividades físicas planejadas como parte integrante do currículo da Educação Infantil.

**Palavras-chave:** educação infantil; motricidade; desenvolvimento motor.

## **FORTALECENDO AS BASES: IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NOS MEMBROS INFERIORES PARA A SAÚDE E LONGEVIDADE DOS IDOSOS**

Josiane De Almeida Conceição<sup>1</sup>  
Sara Silva Marques<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Manter uma atividade física regular é crucial para a saúde de adultos mais velhos, pois pode prevenir ou retardar diversos problemas de saúde associados ao envelhecimento. Nos membros inferiores ainda mais. Vale ressaltar que qualquer atividade física é melhor do que nenhuma. Diante desse cenário, a pesquisa tem como objetivo geral investigar os benefícios do exercício físico em idosos, por meio de uma revisão integrativa. Os objetivos específicos incluem a explanação do conceito de idade e suas consequências, a análise do treinamento de força e seus benefícios e a apresentação dos fatores associados aos benefícios do treinamento dos membros inferiores. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de natureza descritiva, sem a pretensão de exaurir o tema. A pesquisa constatou que o treinamento de força dos músculos bases surge como uma ferramenta essencial no cuidado de idosos, não apenas promovendo força e funcionalidade física, mas também exercendo influencia positiva no aspecto psicossocial.

Palavras-chave: Idosos. Importância. Músculos inferiores. Treinamento de força.

## MÉTODOS DE DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL NO FUTEBOL DO CLUBE FLUMINENSE

Felipe Polycarpo Sanches<sup>1</sup>  
Lucas Lage Rosa<sup>1</sup>  
Emanuel Davi Farias Ribeiro<sup>2</sup>  
Silvio Marques<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O futebol teve seu início em 2500 A.C. na China e chegando na Inglaterra em 1863, teve suas regras adaptadas. Por ser uma grande porta de entrada para o desenvolvimento motor, o objetivo desse estudo foi investigar o amadurecimento da parte motora em crianças de 8 e 9 anos que jogam futebol e futsal no clube Fluminense. Portanto, o presente trabalho visa examinar os métodos para a melhora da parte motora investigando os materiais, técnicas e métodos encontrados na literatura que possam ser utilizados no Fluminense juntamente com a metodologia já utilizada pelo clube com o objetivo de somar forças para um crescimento harmônico na parte motora nas crianças. Foi observado ao longo do ano que a oferta desses exercícios analíticos e coordenativos fez com as crianças aumentassem o seu repertório motor tendo mais informação mental para puxar e usufruir no momento que for necessário para resolver uma situação-problema dentro do treinamento ou de uma partida competitiva. A metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica onde a maioria dos artigos foram encontrados no Google Acadêmico servindo de base teórica para compor a parte escrita deste presente estudo dividindo em três capítulos que falam sobre a história do futebol e do Fluminense, os objetivos que visam investigar os métodos e técnicas de desenvolvimento motor encontrados na literatura e utilizados no Fluminense e sua metodologia.

Palavras-chave: desenvolvimento motor; futebol; futsal.

## APLICABILIDADE DO TREINAMENTO DE FORÇA NO FUTEBOL APPLICABILITY OF STRENGTH TRAINING IN FOOTBALL

Patrícia Ayres Wanderley Meireles<sup>1</sup>  
Sandro Ferreira de Souza<sup>1</sup>  
Wallace Monteiro<sup>2</sup>  
Matheus Garcia de Alvarenga Ferreira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este trabalho investiga os efeitos do treinamento de força no futebol, com enfoque na preparação física, prevenção de lesões e reabilitação, oferecendo uma análise ampla e fundamentada sobre o tema. O estudo destaca a importância do treinamento de força para o desenvolvimento de habilidades específicas, como aceleração, potência e resistência muscular, além de contribuir para o desempenho integral dos atletas, especialmente nas categorias de base. Também enfatiza que a falta de periodização adequada compromete a performance e aumenta os riscos de fadiga e lesões. A metodologia adotada foi uma revisão sistemática, realizada em bases como Google Acadêmico e SciELO, utilizando filtros de idioma e período de publicação, resultando em uma amostra final de 14 estudos. Os resultados indicam que o fortalecimento muscular, associado a exercícios proprioceptivos, reduz significativamente as lesões recorrentes, como entorses e rupturas ligamentares, além de acelerar o processo de reabilitação com protocolos progressivos e individualizados. As considerações finais apontam que o treinamento de força é indispensável para potencializar o desempenho esportivo, prevenir lesões e garantir maior longevidade na carreira dos atletas. Conclui-se que sua implementação deve ser integrada a um planejamento esportivo estratégico e multidisciplinar.

Palavras-chave: futebol; treinamento de força; prevenção de lesões.

## PREVALÊNCIA DE LESÕES ASSOCIADAS À PRÁTICA DE CROSSFIT®: UM ESTUDO NARRATIVO

Beatriz Nunes Do Nascimento<sup>1</sup>

Fernanda De Moraes Brum<sup>1</sup>

Emanuel Davi Farias Ribeiro<sup>2</sup>

Adalgiza Mafra Moreno<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O Crossfit®, criado em 1995, tem se popularizado pela sua capacidade de promover grandes melhorias físicas por meio de treinos de alta intensidade. A modalidade atrai uma ampla gama de praticantes, desde iniciantes até atletas experientes, mas também tem trazido um aumento nas preocupações com lesões musculoesqueléticas, especialmente em regiões como ombro, costas e joelhos. Este estudo visa fornecer informações sobre como prevenir e tratar lesões em praticantes de Crossfit®, promovendo segurança e desempenho desportivo. A pesquisa foi baseada em uma revisão bibliográfica qualitativa, com análise de 32 artigos selecionados sobre a prevalência de lesões entre 2019 e 2024, utilizando as palavras-chave: Crossfit, Lesão e Prevalência nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico. Os fatores mais comuns que contribuem para as lesões incluem sobrecarga, falta de orientação profissional, fadiga, execução inadequada dos exercícios e a busca por resultados rápidos. Estudos indicam que a experiência do praticante também influencia o risco em indivíduos mais experientes, sendo estes mais propensos a lesões, devido à maior intensidade e competitividade dos treinos. A pesquisa destaca a importância de uma abordagem crítica no desenvolvimento da modalidade, com ênfase na prevenção de lesões e no aprimoramento do condicionamento físico. O estudo sugere que uma maior conscientização e a adoção de práticas seguras nos boxes de Crossfit® são essenciais para reduzir o risco de lesões e melhorar a segurança dos praticantes.

Palavras-chave: CrossFit; lesão; prevalência.

## IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA

Cristina Alves Lemos<sup>1</sup>  
Delson Conceição Carvalho<sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente entre mulheres no Brasil, com estimativas de 74 mil novos casos anuais até 2025, segundo o INCA. Apesar dos avanços no tratamento e aumento da sobrevida, os efeitos adversos, como perda de massa muscular, limitação da amplitude de movimento e fadiga, comprometem a qualidade de vida das pacientes. Nesse contexto, o treinamento resistido surge como uma estratégia eficaz para a reabilitação de mulheres sobreviventes do câncer de mama. O presente estudo é uma revisão sistemática e tem como objetivo principal examinar os impactos do treinamento resistido em mulheres sobreviventes do câncer de mama. Busca-se investigar como essa prática pode contribuir para a reabilitação e promoção da saúde, aliviando os efeitos adversos do tratamento e auxiliando na melhora da qualidade de vida. Como objetivos específicos, o estudo pretende explorar os efeitos positivos do treinamento resistido em aspectos físicos, psicológicos e emocionais dessas mulheres, além de analisar a prescrição adequada desse tipo de exercício e seus impactos sobre variáveis como composição corporal e força muscular. Os resultados mostram que o treinamento resistido contribui para a recuperação da força muscular, melhora da composição corporal e alívio de sintomas como fadiga e linfedema. Além disso, promove benefícios emocionais e sociais, auxiliando na reabilitação física e psicológica das sobreviventes, tornando-se uma intervenção essencial para a melhoria da qualidade de vida dessas pacientes.

Palavras-chave: treinamento resistido. câncer de mama. mulheres sobreviventes.

## TREINAMENTO DE FORÇA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Kátia Lúcia da Conceição Lessa<sup>1</sup>  
José Eduardo Lattari Royal Prati<sup>2</sup>  
Desirée Mahet Oliveira<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

**Introdução:** As perdas de massa muscular decorrente do processo de envelhecimento comprometem a autonomia do idoso deixando-o mais vulnerável fisicamente e aumentando o índice de quedas nessa população. **Objetivo:** Investigar os efeitos do treinamento de força na prevenção de quedas em idosos. **Métodos:** Esse presente estudo se caracteriza como uma revisão de literatura e as bases eletrônicas acessadas foram: Google Acadêmico e Scielo. **Conclusão:** Conclui-se que é de extrema importância priorizar a prática de exercício físico, principalmente, treinamento de força devidamente orientado por profissionais de Educação Física para garantir um envelhecimento saudável e, conseqüentemente, reduzir o risco de quedas em idosos. Garantindo de forma significativa a autonomia, independência e, portanto, a qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** treinamento de força; envelhecimento; quedas; idosos; exercício resistido.

## A IMPORTÂNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA O BASQUETEBOL

Matheus Cortat de Santana<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O estudo foi elaborado com o objetivo de investigar na literatura a relevância atribuída ao condicionamento físico para um excelente desempenho no basquetebol. Trata-se de uma breve revisão narrativa de literatura, a partir da consulta à base do Google Acadêmico. Os achados foram organizados em seis categorias. A conclusão aduz que um trabalho físico alinhado com uma boa periodização é fundamental para a progressão de um melhor desempenho.

Palavras-chave: preparação física; performance; esporte; atividade física.

## ASPECTOS TÁTICOS E TÉCNICOS REFERENTES AO ATAQUE E DEFESA ESSENCIAIS NO FUTEBOL

Gabriel Silva Sobrinho<sup>1</sup>  
Pedro Lucas Soares Mendonça<sup>1</sup>  
Matheus Garcia de Alvarenga Ferreira<sup>2</sup>  
Silvio Rodrigues Marques Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Observa-se que grande parte dos clubes necessitam de programas de treinamento em suas categorias de base voltados para ações técnico-táticas do jogo, que possam atender as necessidades inerentes ao esporte de nível elevado. Finalidade: analisar os aspectos táticos e técnicos referentes ao ataque e defesa essenciais no futebol, bem como quais são as metodologias de treinamento usadas pelos treinadores das equipes de base. Metodologia: 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. Resultado: foram encontrados dez artigos. Considerações finais: foi possível identificar diferentes estratégias táticas de ataque e defesa durante a partida de futebol. Essas ações são categorizadas conforme o grau de relevância. Também, foram identificados os métodos mais empregados nos treinos dessas ações nas categorias que constituem a fundamentação do futebol.

Palavras-chave: aspectos táticos e técnicos. futebol. metodologias de treinamento.

## EXERCÍCIO FÍSICO E FUNCIONALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Gabrielle Gonçalves Ribeiro<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Este estudo aborda os benefícios do exercício físico para a funcionalidade dos idosos, essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo. O envelhecimento natural causa perda de massa muscular (sarcopenia), redução da força e da coordenação motora, afetando a autonomia e aumentando os riscos de quedas e lesões. A pesquisa é qualitativa e exploratória, baseada em uma revisão da literatura sobre o impacto dos exercícios na funcionalidade dos idosos, com 9 artigos selecionados. As intervenções analisadas incluem treino de resistência, exercícios aeróbicos e programas de equilíbrio, mostrando melhorias significativas em força, resistência e capacidade cardiorrespiratória. Os exercícios de força, como o treinamento com pesos, ajudam a combater a sarcopenia, mantendo a massa muscular. Já os exercícios aeróbicos, como caminhadas, melhoram a resistência cardiovascular e reduzem a fadiga. Programas de equilíbrio, como o tai chi, são eficazes na prevenção de quedas. O estudo conclui que um regime de exercícios multicomponentes é fundamental para o envelhecimento funcional, promovendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Além de prevenir doenças e quedas, os exercícios aumentam a independência e a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: exercício físico; idosos; funcionalidade.

## O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: DESAFIOS E OPORTUNIDADES NA CONTEMPORANEIDADE

Lohana Moreira Rolemberg<sup>1</sup>  
Suellen Siqueira da Costa<sup>2</sup>  
Naiara Jaqueline Pereira dos Santos<sup>2</sup>  
Sara Menezes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

De acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2022, o total de pessoas com 65 anos ou mais no Brasil atingiu 10,9% da população, um aumento de 57,4% em relação a 2010. O processo de envelhecimento envolve problemas como alterações na visão, audição, cognição e comportamento, atividade do sistema nervoso simpático, função pulmonar, renal e na densidade óssea. Esses efeitos fazem parte do processo natural do envelhecimento, porém devem ser vistos como potenciais complicações futuras. Nesse contexto, a prática regular de atividade física é vista como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar na terceira idade. O objetivo geral deste estudo foi investigar os efeitos da prática de atividades físicas orientadas por profissionais de Educação Física em idosos, visando a melhoria da qualidade de vida, a promoção da saúde e o bem-estar psicossocial. Como objetivos específicos temos: a) Analisar o papel da educação física na população idosa no Brasil; b) Descrever a importância da atividade física na terceira idade. Foi realizada uma busca nas bases de dados LILACS, utilizando os seguintes descritores: idoso, educação física, qualidade de vida. Os achados desta pesquisa mostram que os profissionais de saúde têm um papel fundamental na promoção da atividade física, principalmente, entre as populações com maior risco de problemas de saúde devido à inatividade física. De acordo com a literatura que serviu de embasamento teórico para esta pesquisa, pudemos perceber que o envelhecimento é um processo irreversível na vida das pessoas; entretanto, com atividades físicas praticadas regularmente, pode-se retardá-lo e melhorar esse processo, tornando, assim, a vida mais saudável.

Palavras-chave: idoso; educação física; qualidade de vida.

## EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM CORREDORES

Leonardo Pereira Da Silva<sup>1</sup>  
Mateus da Silva Marcelino<sup>1</sup>  
André Luiz Gomes<sup>2</sup>  
Wallace Monteiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O treinamento de força é considerado um elemento fundamental para aprimorar o desempenho dos corredores, tanto amadores quanto profissionais. Anteriormente, a corrida era encarada como uma prática que dependia exclusivamente da resistência cardiovascular e muscular. No entanto, pesquisas recentes indicam que a adição de um programa de força bem planejado pode trazer vantagens importantes para os corredores, como o aumento da eficiência biomecânica, a diminuição do risco de lesões e a aceleração do processo de recuperação. A literatura científica também destaca que o treinamento de força contribui para o desenvolvimento de aspectos fundamentais da corrida, como a economia de corrida e a potência muscular, que são cruciais para o desempenho em diferentes tipos de provas, desde provas curtas, até maratonas. Portanto, investir no treinamento de força pode ser uma estratégia efetiva para a melhora do desempenho na corrida. Visando isso, o presente estudo tem como objetivo demonstrar os efeitos do treinamento de força em corredores. A metodologia empregada neste trabalho foi a revisão bibliográfica no PubMed, Google Scholar, Scielo. Conclui-se que os efeitos do treinamento de força em corredores são significativos, contribuindo para um melhor desempenho na corrida e ajuda nas prevenções de lesões.

Palavras-chave: treinamento de força; biomecânica; desempenho de corredores; prevenção de lesões.

## **RACISMO NO FUTEBOL: ANÁLISE DAS POLÍTICAS PÚBLICAS E MEDIDAS DE COMBATE À DISCRIMINAÇÃO RACIAL**

Igor Christian Dorneles de Abreu<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

Este estudo tem por objetivo analisar as práticas de combate ao racismo no futebol, com ênfase na aplicação de legislações específicas e na promoção da inclusão de grupos discriminados, de modo a fortalecer os mecanismos jurídicos existentes para garantir que as leis sejam aplicadas de maneira eficaz, contribuindo para a erradicação do racismo no esporte e na sociedade. Trata-se de uma breve revisão de literatura, do tipo narrativa. Os achados foram organizados em categorias centrais e periféricas, de forma a descreverem as principais conclusões dos estudos revisados. O racismo no futebol necessita de um reconhecimento adequado e sanções aos torcedores que praticam atos racistas nos estádios. A conclusão aponta que os casos sejam reportados e que haja uma atuação contundente dos órgãos de justiça e das entidades esportivas para assegurar que o esporte seja um espaço de respeito, igualdade e inclusão. Apenas com a aplicação de sanções proporcionais e eficazes aos indivíduos responsáveis pelos atos racistas, será viável promover uma mudança real na cultura do futebol e combater de forma efetiva o racismo.

Palavras-chave: racismo no futebol; discriminação racial; políticas públicas.

## A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMPROMETIMENTO COGNITIVO POR MEIO DA IRISINA

Fábio Brito Ferreira<sup>1</sup>  
Rafael da Silva Rodrigues<sup>1</sup>  
André Luiz Gomes<sup>2</sup>  
Wallace Monteiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O comprometimento cognitivo é uma condição que afeta milhares de pessoas ao redor do mundo, apresentando maior prevalência na população idosa. Este comprometimento está relacionado a impactos negativos na capacidade funcional dos indivíduos com consequente redução na qualidade de vida. Diante da ausência de terapias farmacológicas que impeçam a progressão do comprometimento cognitivo, a mudança no estilo de vida incluindo a introdução de atividade física, tem sido indicada e parece ter efeitos positivos na atenuação da progressão desta condição. Estudos recentes sugerem que o exercício físico pode desempenhar um papel protetor contra o declínio cognitivo, possivelmente mediado pela irisina, um hormônio produzido pelo músculo durante o exercício físico. Sendo assim o objetivo deste trabalho foi analisar a influência do exercício físico na redução do comprometimento cognitivo, tendo a ação da irisina como mediadora desse processo. A metodologia empregada neste trabalho foi uma revisão bibliográfica realizada no Pubmed e Google Acadêmico. Conclui-se que a prática regular de exercício físico pode representar uma estratégia não farmacológica de minimizar a progressão do comprometimento cognitivo. Neste contexto, a Irisina parece ser o mediador determinante da influência do exercício físico sobre a cognição, por meio da via PGC1 $\alpha$ /FNDC5/irisina.

Palavras-chave: exercício físico; irisina; comprometimento cognitivo.

## O APOIO PSICOLÓGICO AOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO EM LUTAS

Beatriz Lourenço De Mesquita<sup>1</sup>

Giovana Mafra Fortuna<sup>1</sup>

Renata de S. Osborne da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física

Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O acompanhamento psicológico para atletas de alto rendimento é importante, mas negligenciado, especialmente em modalidades de luta, onde fatores como pressão e ansiedade podem impactar significativamente o desempenho. A pesquisa teve como objetivo analisar como o acompanhamento psicológico pode influenciar a gestão do estresse e a prevenção de lesões em atletas. A prática de lutas, apesar de melhorar a saúde mental, pode ser desafiadora em contextos de alta performance, onde a pressão por resultados e a possibilidade de lesões afetam a saúde emocional dos atletas. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica, explorando estudos recentes sobre psicologia esportiva e seu impacto no desempenho e bem-estar dos atletas. O suporte psicológico é crucial para a gestão do estresse, controle da ansiedade e resiliência, ajudando os atletas a se prepararem mentalmente para competições e a lidarem com a dor e a pressão. Existem desafios na implementação do suporte psicológico, como a resistência cultural em algumas modalidades e a falta de profissionais qualificados. Conclui-se sobre a necessidade de integrar a psicologia ao treinamento, promovendo uma abordagem holística que valorize tanto a saúde mental quanto a física, visando o desenvolvimento integral dos atletas.

Palavras-chave: psicologia esportiva; artes marciais; atletas de alto rendimento; lutas.

## **INCLUSÃO DO CONTEÚDO LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, NO ENSINO FUNDAMENTAL**

Vitor Rosa Monteiro<sup>1</sup>  
Lucas Miranda Monteiro<sup>1</sup>  
Roberto Ferreira dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### **RESUMO**

A inclusão da modalidade lutas nas aulas de educação física escolar são de extrema importância para o crescimento psicológico, emocional, intelectual e social dos estudantes, essa atividade tem potencial de crescimento pessoal e físico do ser humano, as aulas de educação físicas foram criadas para promover experiências construtivas de convivência, consciência corporal e cidadania, pensando nisso, a luta é uma ótima opção para o professor incluir na sua grade curricular. O presente estudo teve como objetivo mostrar a importância da inclusão desse esporte nas aulas de educação física escolar, principalmente no ensino fundamental. A metodologia usada foi a pesquisa bibliográfica, usando o estudo de artigos que tiveram maior relevância como tema em questão. Concluiu-se que apesar de ser considerada uma modalidade violenta para ser abordada em um ambiente escolar, as lutas devem ser incluídas, pois trazem muitos benefícios para o desenvolvimento dos adolescentes. Foi abordado a importância em uma boa capacitação profissional para os professores, pois eles serão vistos como exemplo. A cada dia a busca por essa modalidade vem aumentando, por isso seria relevante ter aulas dessa modalidade nas escolas.

Palavras-chave: lutas; inclusão; ensino fundamental; educação física.

## LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR NO FUTEBOL

Bruno Ávila Soares<sup>1</sup>  
Wilson Fernando da Conceição Gomes<sup>1</sup>  
José Vanderlin Nascimento Miranda<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo investigar estratégias de prevenção, tratamento e reabilitação da lesão do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) em jogadores de futebol, abordando os impactos dessa lesão comum e frequentemente debilitante no desempenho esportivo. A partir de uma revisão sistemática de literatura, foram identificadas práticas que podem minimizar a incidência de lesões, otimizar o processo de recuperação e assegurar um retorno seguro ao esporte. Programas preventivos que integram fortalecimento muscular, treinamento proprioceptivo e controle motor, mostraram-se eficazes na redução do risco de lesão. No tratamento, a escolha entre intervenção cirúrgica e abordagem conservadora depende do grau da lesão e das metas esportivas do atleta. Protocolos de reabilitação, com foco em fisioterapia e exercícios específicos, revelam-se cruciais para restaurar a funcionalidade e reduzir o risco de lesões recorrentes. O estudo conclui que, para uma recuperação completa e segura, a adesão a programas de prevenção e reabilitação é essencial, destacando a importância da atuação de equipes multidisciplinares no acompanhamento do atleta.

Palavras-chave: educação física; futebol; reabilitação; esporte.

## A RELEVÂNCIA DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA NO DESEMPENHO DE JOGADORES DE FUTEBOL

José Victor Dos Santos Queiroz<sup>1</sup>  
Ariel Barroso Pinheiro<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

O futebol é o esporte mais popular do planeta e se encarrega de trazer grandes emoções para quem o acompanha de perto. Seja a competição nacional ou internacional, de clubes ou seleções, um mix de sentimentos é despertado quando nos deparamos com jogos decisivos e que envolvam grandes atletas da modalidade. E, o que fica registrado em nossas memórias, são os momentos-chave que definem as partidas e consagram os vencedores. Geralmente, grandes jogos são determinados em detalhes que têm algo em comum: a utilização da potência. Um chute forte que resulta em gol, um cabeceio que impede uma finalização do adversário, um sprint para ficar cara a cara com o goleiro. Todas essas ações que ocorrem em segundos ou milésimos de segundos, têm a potência muscular como segredo para acontecerem de forma otimizada, superando a concorrência e trazendo o resultado esperado. O objetivo desta pesquisa é realizar uma revisão da literatura sobre a influência da potência muscular no futebol, compreender em quais momentos da partida essa capacidade física é determinante e quais são os métodos mais eficientes para seu treinamento, a fim de alcançar resultados satisfatórios. Trata-se de uma revisão de literatura. A base consultada foi o Google Acadêmico com os termos “atletas de futebol”, “força explosiva”, “potência muscular”, “influência”, “pliométrie”. Os dados foram coletados entre setembro e outubro de 2024. Foram utilizadas pesquisas e documentos da área da saúde, trabalhos de conclusão de curso específicos para o desporto onde 66 arquivos foram identificados; e, dentre eles, 18 selecionados para ser realizado o estudo, além de livros específicos. Os achados permitem aduzir que a potência muscular é responsável por definir os momentos mais importantes do jogo e determinar o vencedor, além de proporcionar maior longevidade e otimização da performance aos atletas pois contribui significativamente para a prevenção de lesões e para o aumento da performance.

Palavras-chave: atletas de futebol; força explosiva; potência muscular; pliométrie.

## CORRIDA DE RUA E SEUS BENEFÍCIOS NA SAÚDE DO PRATICANTE

Douglas Rimes Da Costa<sup>1</sup>  
Sander Costa Ribeiro<sup>1</sup>  
Renata de Sá Osborne da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

A corrida de rua, uma das formas mais antigas de atividade física, evoluiu de uma necessidade de sobrevivência para um esporte moderno acessível a diversos grupos sociais. Seus benefícios abrangem a saúde física e mental, incluindo melhorias cardiovasculares, controle de peso e redução dos riscos de doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Além disso, a corrida promove o bem-estar mental ao liberar endorfinas e reduzir o estresse e a ansiedade, tornando-se uma valiosa terapia não farmacológica para a depressão. Eventos de corrida fomentam a interação social, fortalecendo os laços comunitários. No entanto, a prática excessiva ou inadequada pode levar a lesões, como fascite plantar e fraturas por estresse, ressaltando a necessidade de orientação profissional e progressão gradual. Este estudo, conduzido por meio de uma revisão bibliográfica, analisou publicações recentes (2019-2024) para investigar os benefícios fisiológicos e psicológicos da corrida de rua, os riscos associados e as medidas preventivas. Os resultados destacam o papel duplo da corrida na promoção da saúde e enfatizam a importância de práticas seguras para maximizar suas vantagens.

Palavras-chave: corrida de rua; saúde física; bem-estar mental; prevenção de doenças crônicas; lesões esportivas.

## A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA NO ENSINO FUNDAMENTAL 2

Juliana Fernandes Medeiros<sup>1</sup>  
Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física  
Universidade Salgado de Oliveira

### RESUMO

Esta pesquisa explora os desafios na implementação da educação inclusiva nas aulas de Educação Física no ensino fundamental 2, não só a partir de uma revisão narrativa da literatura, como também através de pesquisa de campo (realizada nos estágios supervisionados). Com foco na importância da atividade física para o bem-estar físico e mental, são analisadas as barreiras que dificultam a inclusão de alunos com deficiência, incluindo limitações físicas, pedagógicas e culturais. Apesar das leis brasileiras assegurarem o direito à educação inclusiva, a realidade escolar ainda enfrenta grandes obstáculos, como a ausência de infraestrutura adequada e a falta de profissionais capacitados para lidar com essa diversidade. Destaca-se a urgência de investimentos que garantam adaptações físicas e formações específicas para os docentes, além de mudanças culturais significativas, com o objetivo de criar um ambiente escolar inclusivo que valorize e respeite a diversidade, promovendo uma integração plena e significativa para todos os alunos, visto que o processo de inclusão é importante não só para o aluno deficiente, como também para todos os outros, onde o respeito às diferenças é fundamental para a formação de uma sociedade mais justa e igualitária.

Palavras-chave: ensino fundamental 2; educação física; educação inclusiva.

**EFEITO DA ESTIMULAÇÃO TRANSCRANIANA POR CORRENTE CONTÍNUA EM DIFERENTES  
ORDENAÇÕES DOS EXERCÍCIOS DE FORÇA SOBRE A FORÇA MUSCULAR E PERCEPÇÃO  
SUBJETIVA DE ESFORÇO EM HOMENS TREINADOS**

*Effect of Transcranial Direct Current Stimulation in Different Orders of Strength  
Exercises on Muscle Strength and Subjective Perception of Effort in Trained Men*

Mel França Pereira<sup>1</sup>  
Claudio Melibeu Bentes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física - PPGCAF  
Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO

Introdução: A estimulação transcraniana por corrente contínua de polaridade anódica (ETCC-a) tem demonstrado melhora no desempenho da força muscular, além da redução da percepção subjetiva de esforço (PSE) em exercícios isolados do treinamento de força. Porém, são escassos na literatura os efeitos da ETCC-a sobre a força muscular e a PSE em uma sessão de treinamento de força, tampouco sobre diferentes ordenações dos exercícios de força. Objetivo: Verificar o efeito da ETCC-a sobre a força muscular e PSE em uma sessão de TF com diferentes ordenações. Métodos: 20 homens treinados em força participarão de 6 visitas, incluindo avaliações iniciais e experimentais. Serão aplicadas 4 condições experimentais, combinando ETCC-a ou placebo com diferentes sequências de exercícios. A ETCC-a será aplicada no córtex pré-frontal dorsolateral esquerdo (2,0 mA por 20 minutos). O protocolo de força incluirá 3 séries com carga máxima obtida no teste de 10RM e intervalo de recuperação de 1 minuto entre séries e exercícios. A força muscular será avaliada pelo volume total de treinamento, enquanto a carga total e a atividade eletromiográfica (EMG) serão analisadas nos exercícios supino horizontal e tríceps supinado. As escalas perceptivas (esforço, sensação e ativação) serão medidas após a última série de cada exercício. O volume total de treinamento será analisado por ANOVA de um fator com medidas repetidas (ETCC-a+SEQA vs. ETCC-a+SEQB vs. sham+SEQA vs. sham+SEQB). As escalas perceptivas serão analisadas por ANOVA de dois fatores de medidas repetidas, considerando condição (ETCC-a+SEQA, ETCC-a+SEQB, sham+SEQA, sham+SEQB) e exercício (SH, PF, DF, RB e TS). O volume de carga do supino horizontal e a EMG do peitoral maior serão analisados separadamente por ANOVA de medidas repetidas considerando as diferentes condições experimentais. Resultados esperados: Espera-se que a ETCC aumente o volume total de treinamento, otimizando a força muscular, e reduza a percepção subjetiva de esforço, melhorando o desempenho nos exercícios e favorecendo a adesão.

Palavras chaves: treinamento de força; estimulação transcraniana; percepção subjetiva de esforço; força muscular; córtex pré-frontal.

