

I Mostra Científica do Curso de Educação Física



UNIVASSOURAS

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MARICÁ

Anais da I Mostra Científica do Curso de Educação Física

28 de junho de 2023

Organizadores

Dr^a Andréa de Menezes Machado

Me. Carlos Eduardo das Neves

Me. Cássio Fernandes Coelho

Dr^a Iara Karise dos Santos Mendes

Dr Sávio Luís Oliveira da Silva

Editora da Universidade de Vassouras

Vassouras/RJ

2023

© 2023 Universidade de Vassouras

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Marco Antonio Soares de Souza

Diretor Geral Campus Maricá

Andurte de Barros Duarte Filho

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do Curso de Educação Física Campus Maricá

Dr Sávio Luís Oliveira da Silva

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Diagramação

Luis Felipe Soares Gomes

Mariana Moss

I Amostra Científica do Curso de Educação Física

II Io

Organizado por: Andréa de Menezes Machado, Carlos Eduardo das Neves, Cássio Fernandes Coelho, Iara Kárise dos Santos Mendes, Sávio Luis Oliveira da Silva.- Vassouras, RJ :editora : Universidade de Vassouras, 2023.

32 p.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

Modo de acesso: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/4018>

ISBN:978-65-87918-62-4

1. Educação física. 2. Pesquisa. I. Machado, Andréa de Menezes. II. Neves, Carlos Eduardo das. III. Coelho, Cássio Fernandes. IV. Mendes, Iara Karise dos Santos. V. Silva, Sávio Luis Oliveira da. VI. Universidade de Vassouras. VII. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. E permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

COMITÉ CIENTÍFICO

Dr^a Andrea de Menezes Machado
Dr^a Iara Karise dos Santos Mendes
Dr João Dario Martins de Mattos
Dr Rafael Carvalho da Silva Mocarzel
Dr Sávio Luís Oliveira da Silva
Dr^a Sandra Bellas de Romariz Macedo
Me. Bruna Medeiros Neves
Me. Carolina Goulart Coelho
Me. Hugo Vinícius de Oliveira Silva
Me. Iuri dos Santos Galdino
Me. Telma Antunes Dantas Ferreira

EQUIPE AVALIADORA

Avaliadores internos - Universidade de Vassouras

Me. Aline Silva da Cruz Scofano
Me. Bruna Medeiros Neves
Me. Carlos Eduardo das Neves
Me. Carolina Goulart Coelho
Dr^a Iara Karise dos Santos Mendes
Me. Iuri dos Santos Galdino
Me. Jackson Nogueira Alves
Me. Jefferson Lima da Silva
Dr^a Nayara Peixoto Silva
Dr. Rafael Carvalho da Silva Mocarzel
Me. Rafael Valle Cancelli
Dr^a Sandra Bellas de Romariz Macedo
Dr. Sávio Luís Oliveira da Silva
Me. Telma Antunes Dantas Ferreira
Dr^a Vanessa da Silva Tavares Rodrigues

APRESENTAÇÃO

Caro leitor,

É com enorme satisfação que apresentamos o Anais da I Mostra Científica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras, celebrado no dia 28 de junho de 2023 na cidade de Maricá - RJ. Este material fornece a compilação dos 30 resumos de trabalhos, apresentados sobre a modalidade pôster, que fizeram parte de nossa programação científica, objetivando a reflexão e discussão sobre diferentes assuntos relacionados à Educação Física.

Esperamos que este conteúdo possa contribuir como fonte de conhecimento, debate e pesquisa, juntamente com os trabalhos que estarão disponibilizados na íntegra, mediante a autorização dos autores, no repositório de nossa Instituição de Ensino.

Com a certeza de que podemos difundir qualidade e valores, desejamos uma ótima leitura.

Comitê Científic I Mostra Científica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras

Sumário

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE TAEKWONDO EM PESSOAS COM OBESIDADE.....	8
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO.....	8
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES ACOMETIDOS POR AVC	9
OS MALEFÍCIOS ADVINDOS DA INATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS: UM CAMINHO PARA A OBESIDADE.....	10
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM IDOSOS.....	10
IDOSOS, EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	11
POTENCIALIDADES DO TREINAMENTO MUSCULAR NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS.....	12
OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SOCIALIZAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE IDOSOS COM DEPRESSÃO	13
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE INDIVÍDUOS COM ANSIEDADE	14
O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	15
A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL NA ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	16
MUSCULAÇÃO E AUTOIMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....	16
REPERCUSSÕES DO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE OS INDICADORES CARDIORRESPIRATÓRIOS.....	17
ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO E A QUALIDADE DO ENVELHECIMENTO..	18
GÊNERO E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE REVISÃO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS EXCLUSIVAMENTE FEMININAS.....	19
MÍDIA SOCIAL E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE REVISÃO.....	20
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DO DOENTE RENAL CRÔNICO EM TRATAMENTO COM HEMODIÁLISE	21
EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA MELHORIA DO DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL EM JOGADORES DE VOLEIBOL.....	22
RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E DIABETES.....	23
FUTEBOL: OS BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA.....	24
TIPOS DE EXERCÍCIOS INDICADOS PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE DORES LOMBARES EM JOVENS ADULTOS.....	24
A RELAÇÃO DA MUSCULAÇÃO COM OS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL	25
O DESENVOLVIMENTO MOTOR E SOCIAL DE CRIANÇAS NAS ESCOLINHAS DE FUTEBOL	26
OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO.....	26
LESÕES LIGAMENTARES DO JOELHO QUE AFETAM NO RENDIMENTO DO ATLETA	27
O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E MOTOR EM CRIANÇAS AUTISTAS PODEM SER ESTIMULADOS POR MEIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS?.....	28

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR E INTELECTUAL DAS CRIANÇAS COM TEA.....	29
LUTAS, ARTES MARCIAIS E ESPORTES DE COMBATE NO CURRÍCULO DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO RJ.....	30
RELAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS FÍSICOS MILITARES E A INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	31
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO	32

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE TAEKWONDO EM PESSOAS COM OBESIDADE

Alessandro Kopp Barros¹, Iuri dos Santos Galdino²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo objetivou revisar a literatura para evidenciar os benefícios do Taekwondo (TKD) em pessoas com obesidade. Ao longo desta pesquisa, exploramos a relação entre o TKD e a obesidade, destacando os benefícios dessa arte marcial como uma forma de combater e prevenir o problema crescente da obesidade em nossa sociedade. Com base nas informações coletadas, podemos concluir que o TKD oferece uma abordagem abrangente e eficaz para lidar com a obesidade, proporcionando uma série de benefícios físicos, mentais e emocionais.

Palavras-chave: Artes Marciais; Sobrepeso; Saúde física; Saúde mental; Capacidade aeróbica.

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO

Alessandra de Menezes Sá¹, Iuri dos Santos Galdino²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios da atividade física nos sintomas de mulheres no período do climatério, e até onde as mesmas podem ser benéficas mediante alterações físicas e emocionais. O foco principal do estudo é relatar por meio de revisão bibliográfica os principais sintomas e queixas de mulheres nesta fase da vida, destacando a importância da atividade física regular durante a vida da mulher e no período do climatério, indicando fatores que podem ser modificados de forma benéfica. Sugere-se que o exercício regular possa beneficiar as mulheres também na pós-menopausa, não só nos aspectos anatômicos e fisiológicos, mas também nos aspectos psicossociais. É de grande importância que as meninas sejam incentivadas a participar das aulas de educação física nas escolas para que desenvolvam o gosto pelo exercício físico desde cedo. E a partir desta experiência, se preserve na prática da atividade física na vida adulta, usufruindo dos benefícios que ela pode oferecer, visando melhora na qualidade de vida dessas mulheres.

Palavras-chave: Climatério; Menopausa; Atividade Física.

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES ACOMETIDOS POR AVC

Bruno da Silva Ramos¹, Magno José da Silva Oliveira¹, Iuri dos Santos Galdino²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O Acidente Vascular Cerebral (AVC), é um acidente que vem afetando muitos adultos atualmente. Dependendo do nível e duração da interrupção do fluxo sanguíneo, os danos podem ser irreversíveis. No entanto, o treinamento de força prescrito por profissionais qualificados da área de Educação Física, em parceria com a fisioterapia, pode promover melhorias significativas na força muscular, equilíbrio, caminhada e qualidade de vida dos pacientes. Fatores metabólicos e comportamentais têm influência significativa no desenvolvimento do AVC, e a modificação desses fatores pode reduzir o risco de AVC e recorrências. Nesta revisão bibliográfica, examinamos os Benefícios do Treinamento de Força para pacientes acometidos por AVC. Realizamos uma ampla busca sistemática de artigos científicos, incluindo estudos que investigaram os efeitos do treinamento de força na recuperação pós-AVC. Os resultados indicam que o treinamento resistido é eficaz na melhoria da força muscular, mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida dos pacientes. Além disso, o treinamento de força pode reduzir a necessidade de medicamentos e aliviar a dor crônica associada à doença. Concluimos que o treinamento de força é uma intervenção importante para prevenir sequelas e promover a recuperação em pacientes que sofreram AVC.

Palavras-chave: Força muscular; atividade física; acidente vascular cerebral; reabilitação; recuperação.

OS MALEFÍCIOS ADVINDOS DA INATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS: UM CAMINHO PARA A OBESIDADE

Janine Espíndola de Oliveira¹, Iuri dos Santos Galdino²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O objetivo do presente estudo foi identificar os malefícios que o sedentarismo pode causar nas crianças, como obtenção de problemas para a saúde física e mental, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e sobrepeso. Através de revisão bibliográfica com os descritores obesidade, sedentarismo e crianças, buscamos artigos que tinham similaridade com o tema e publicação de até 10 anos. Os resultados apresentaram associações do sedentarismo com o tempo de tela, baixo desempenho escolar, aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e características relacionadas ao excesso de peso. Sendo assim, se mostra importante a utilização de medidas que incluam a atividade física nas rotinas das crianças, a fim de reduzir os riscos relacionados ao sedentarismo e todas as comorbidades associadas e possivelmente diminuir o número de obesos.

Palavras-chave: obesidade; sedentarismo; crianças.

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM IDOSOS

Pablo Maurício Rocha Ramos¹, Telma Antunes Dantas Ferreira²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O ser humano passa por constantes mudanças em seu desenvolvimento ao longo de sua vida. Dentre elas, destaca-se o processo de envelhecimento, que é gradual e contínuo e que promove, dentre outros aspectos, uma queda na capacidade motora do sujeito. Dada a importância de compreender o processo de envelhecimento sob uma perspectiva do desenvolvimento motor e intervir junto a esta população, o presente estudo buscou identificar os benefícios do treinamento funcional para o desenvolvimento motor dos idosos. Como metodologia foi utilizada uma revisão narrativa da literatura através da qual podemos verificar os benefícios deste tipo de treinamento no desenvolvimento motor do idoso e, conseqüentemente, em sua saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: treinamento funcional; desenvolvimento motor; idoso.

IDOSOS, EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIO E POSSIBILIDADES PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Viviane Barcelos da Silva¹, Carolina Goulart Coelho²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo é uma revisão bibliográfica, que teve o objetivo de abordar o processo do envelhecimento, o sedentarismo e como as atividades físicas podem trazer benefícios e qualidade de vida para o idoso. Para fazer esta pesquisa foram realizadas buscas no banco de dados do Google Acadêmico e em livros, em idioma português –BR. As pesquisas foram feitas entre os anos de 2010 e 2020. Os artigos selecionados envolviam a população de 60 anos ou mais. Foram excluídos artigos com idioma inglês e que não apresentavam coerência e adequação tema a partir da leitura de títulos e resumos. Diante disso, foram selecionados 17 artigos. Podemos concluir que, a prática de atividades físicas impacta positivamente na vida dos idosos trazendo benefícios e melhora da qualidade de vida, dando-lhe autonomia, o bem-estar, a independência e capacidade de realizar suas atividades no cotidiano e a qualidade de vida. Além disso, podemos dizer que a prática de atividade física regular pode ajudar no processo de envelhecimento humano, minimizando as perdas naturais que ocorrem nos sistemas fisiológicos, psicológicos, e cognitivos, ajudando a prevenir doenças crônicas e promovendo fortalecimento muscular, diminuição de risco de quedas, lesões e fraturas.

Palavras-chave: exercício físico; qualidade de vida; idosos.

POTENCIALIDADES DO TREINAMENTO MUSCULAR NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Alécio Wander dos Santos¹, Anderson Rodrigo Fernandes dos Santos¹, Carolina Goulart Coelho²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Introdução: O envelhecimento pode ser um fator de risco para a piora da qualidade de vida.

Objetivo: Este estudo foi elaborado com o objetivo principal de analisar através de estudos e pesquisas como a musculação pode contribuir para a melhora da saúde e qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** Esse artigo se apoiou na revisão integrativa de literatura para seu desenho metodológico, afinal, por meio de tal método é possível refletir através dos dados trazidos por pesquisas anteriores. A pesquisa utilizou a base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) utilizando os seguintes descritores: Treinamento de Força, Idoso, Qualidade de vida e Promoção da Saúde, utilizando os operadores booleanos OR e AND para realizar a busca.

Resultados e discussão: A busca a base de dados rendeu 05 artigos que demonstraram que a musculação na senescência pode produzir o desfecho de hipertrofia e aumentar a autoestima dos idosos, além de ser capaz de melhorar o equilíbrio, velocidade de marcha e potencializar o desempenho físico desses indivíduos, construtos que são relevantes para a qualidade de vida.

Conclusão: O treino de força é capaz de produzir melhora na qualidade de vida de indivíduos idosos.

Palavras-chave: treinamento de força; idoso; qualidade de vida; promoção da saúde.

OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SOCIALIZAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE IDOSOS COM DEPRESSÃO

Janaína Soares Pena¹, Leonardo Miranda Motta¹, Carolina Goulart Coelho²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O quadro de depressão em idosos é comum e pode ser causado por vários fatores. Dentre os fatores sociais e psicológicos, podemos citar o sentimento de inutilidade, diminuição da socialização, abandono familiar, entre outros. As atividades físicas se apresentam como um elemento na vida os idosos que podem proporcionar melhorias na saúde física, mental e psicológica, tais como sensação de bem-estar, melhora o sistema imune, fortalecimento dos ossos e músculos, melhora a marcha, pode atuar como tratamento não farmacológico coadjuvante nos casos de doenças comuns na terceira idade, como osteoporose, diabetes, hipertensão, entre outras. O presente artigo tem como objetivo identificar e demonstrar os benefícios que a prática regular de atividade física pode promover na saúde de idosos com depressão. Esta pesquisa justifica-se pela abordagem preventiva além de possuir um caráter de valorização da saúde coletiva, ressaltando fatores que podem desencadear ou mesmo predispor ao começo do estado depressivo, avaliando as possíveis causas da depressão. Segundo Ciasca (2017), atividades preventivas como atividade física regular têm sido eficientes no tratamento da depressão, como também a utilização de jogos de memória, passeios, discussões saudáveis, leitura e conversas com o objetivo de aumentar a autoestima.

Palavras-chave: depressão; idosos; atividades físicas.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE INDIVÍDUOS COM ANSIEDADE

Laura Silva Cunha¹, Raphael Almeida Carvalho¹, Carolina Goulart Coelho²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente - Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A prática regular de atividades físicas é de extrema importância para a saúde física e mental, principalmente para quem apresenta um quadro de transtorno de ansiedade. A atividade física aumenta a liberação de hormônios que impactam no humor, como a serotonina e endorfina. O presente estudo tem como objetivo demonstrar os benefícios da atividade física como um aspecto terapêutico para minimizar os transtornos de ansiedade, identificar os diferentes tipos de ansiedade; apontar artigos que falem sobre os benefícios da atividade física para o transtorno de ansiedade. Caracterizada como uma pesquisa de revisão bibliográfica, este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior ligação com o problema, com vistas a torná-lo mais compreensivo, a pesquisa é de natureza qualitativa. Nesse sentido, foram encontrados 16 artigos que evidenciam que o exercício físico tem um efeito positivo na prevenção e tratamento de transtornos de ansiedade. Concluímos que a literatura científica tem demonstrado que a atividade física é uma excelente aliada para o tratamento e prevenção de quadros de ansiedade, proporcionando diversos benefícios e se apresenta como uma opção de tratamento não farmacológico. Portanto, há indícios significativos de que exercício físico e a atividade física são eficazes na redução e estabilização dos sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: saúde mental; ansiedade; atividade física.

O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Maykon Soares¹, Iara Karise dos Santos Mendes²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

As políticas públicas de saúde no Brasil têm buscado alternativas para a promoção da saúde da população, como foco na manutenção da qualidade de vida. Dentre elas, destaca-se a indução de atividade física/prática corporal e a importância de viver como fator de proteção à saúde. Objetivo: investigar, através de uma revisão integrativa da literatura, o papel do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde (SUS) para a promoção da saúde da sociedade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada no banco de dados Google Acadêmico e Scielo. A revisão foi realizada em quatro fases: formulação da pergunta norteadora; busca de artigos publicados nas bases de dados virtuais; organização e análise dos dados e discussão das informações. Concluiu-se que o profissional de educação física deve estar capacitado para prescrever atividades físicas adequadas a cada indivíduo e considerar fatores como idade, condições físicas e estilo de vida. Além disso, é fundamental que este profissional atue de forma multidisciplinar, trabalhando em conjunto com outros profissionais da saúde para oferecer um atendimento completo e efetivo da população.

Palavras-chave: Educação Física; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Sistema Único de Saúde.

A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL NA ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Andréa Camila Leite¹, Gabriella Vieira de Carvalho¹, Iara Karise dos Santos Mendes²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo tem como tema a importância da formação profissional bem como condições adequadas para se realizar uma atuação de excelência na área da Educação Física. A função do profissional da área de Educação Física, tanto na saúde quanto na educação, é sempre pedagógica, tornando esse profissional um educador. O objetivo geral é compreender a importância da formação bacharelado em Educação Física e suas condições de trabalhos. E a metodologia abordada é qualitativa, através de uma pesquisa bibliográfica, com embasamento científico, com a utilização de artigos de relevância da área. Então, a Educação Física deve propiciar o conhecimento sobre as atividades físicas voltadas para o bem-estar e saúde, estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos; ensinar distintas práticas de forma regular para que possam ser continuadas além de promover a liberdade na escolha das atividades físicas relacionadas à saúde e lazer.

Palavras-chave: Educação física; Capacitação; Bem - estar; Docência

MUSCULAÇÃO E AUTOIMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Carlos Alberto Oliveira da Silva¹, Rafael Silva de Souza¹, Telma Antunes Dantas Ferreira²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo qualitativo teve por objetivo analisar a relação entre musculação e autoimagem corporal. Para tal, foi realizada uma revisão sistemática de literatura na base de dados Google Acadêmico, na qual após aplicar os critérios de exclusão, foram analisados seis artigos. Após a análise dos estudos observamos que a prática de musculação contribui para a melhora da autoimagem, indiferente da variável sexo e do intuito primário do indivíduo. Além disso, há uma insatisfação corporal tanto em homens quanto em mulheres que podem levar ao uso de substâncias ilícitas, medicamentos ou cirurgias para alcançar o corpo belo preconizado socialmente. Desta forma, novos estudos são necessários para se discutir a influência da mídia na busca de um padrão corporal gerando possíveis distorções e distúrbios relacionados à autoimagem dos sujeitos.

Palavras-chave: musculação; autoimagem corporal; vigorexia; treinamento de força.

REPERCUSSÕES DO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE OS INDICADORES CARDIORRESPIRATÓRIOS

Felipe Miguel de Souza Santos¹, Mateus Silva Santos¹, Iara Karise dos Santos Mendes²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Objetivo: Este estudo consiste em uma revisão sistemática de literatura que tem como objetivo investigar as repercussões do exercício aeróbico sobre os indicadores de risco cardiometabólicos em adultos com comorbidades. **Problemática:** A questão norteadora deste estudo foi formulada da seguinte maneira: “De que forma os exercícios aeróbicos provocam melhora nos parâmetros cardiometabólicos de indivíduos adultos com comorbidades?” **Metodologia:** A metodologia utilizada foi a revisão sistemática de literatura, que consiste em delimitar a pergunta da pesquisa, escolher a base de dados, definir a estratégia de busca, estabelecer critérios de inclusão e exclusão, selecionar os dados relevantes e sintetizá-los. **Resultado:** Foram encontrados 08 artigos relevantes para a questão de pesquisa. Os resultados desses estudos demonstraram que o exercício aeróbico pode promover melhorias significativas nos indicadores cardiometabólicos, como redução da pressão arterial, dos níveis de glicose e melhora do perfil lipídico. Além disso, observou-se que o exercício aeróbico pode aumentar a aptidão cardiorrespiratória, a força muscular e promover benefícios na saúde vascular. **Discussão:** O exercício aeróbico é uma estratégia eficaz para melhorar os parâmetros cardiometabólicos em adultos com comorbidades. Esses resultados são relevantes para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir a carga das comorbidades cardiometabólicas na população adulta. **Conclusão:** a prática de exercícios aeróbicos promove benefícios cardiovasculares, metabólicos e de saúde em geral, tornando-se uma importante ferramenta na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Treino Aeróbico, Fatores de Risco Cardiometabólico, indivíduo adulto.

ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO E A QUALIDADE DO ENVELHECIMENTO

Gabriel da Costa Marins¹, Leandro Alves dos Santos¹, Iara Karise dos Santos Mendes²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Essa pesquisa tem como proposta analisar como a prática de atividade física contribui na saúde mental e física do idoso, bem como proporciona uma qualidade de envelhecimento saudável. O processo do envelhecimento é eminente, porém pode-se ter um envelhecimento saudável com qualidade ou um envelhecimento com diversos fatores negativos no binômio saúde-doença. Temos como hipótese que a prática de atividade física para idosos ajuda no benefício da saúde mental e previne aparecimento de patologias. Para esse estudo usamos a metodologia de revisão integrativa de literatura. São várias doenças que podem acometer a pessoa idosa no período do envelhecimento, principalmente doenças não transmissíveis. Sendo o processo de envelhecimento natural ao ciclo de vida humana, alguns cuidados devem ser tomados pelos profissionais para que esse envelhecimento seja saudável física e mentalmente. Estratégias de acompanhamento de qualidade que podem ajudar nesse período da vida, como a atividade física, por exemplo. Em suma, o cuidado em saúde e as atividades físicas são determinantes para a qualidade do envelhecimento da pessoa idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Saúde; Saúde Mental

GÊNERO E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE REVISÃO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS EXCLUSIVAMENTE FEMININAS

Esther de Oliveira Gomes¹, Telma Antunes Dantas Ferreira²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Ao longo da história foram estabelecidos papéis sociais distintos para homens e mulheres, o que relegou o feminino a um lugar de submissão em relação ao homem. Com isso, tanto a desigualdade de gêneros quanto a luta feminina pela igualdade de direitos se perpetuam na história e no esporte. Dado esse contexto, buscamos neste estudo identificar possíveis questões de gênero envolvidas na escolha de mulheres pela prática de ginástica em academias exclusivamente femininas, além de analisar a importância do papel do profissional de educação física nesses espaços. Tratou-se de um estudo qualitativo baseado em uma revisão sistemática da literatura, na qual, após os critérios de exclusão, oito pesquisas foram analisadas. Concluiu-se que a influência da dominação masculina sobre a escolha de mulheres por esses espaços exclusivos de prática de ginástica é um fator predominante e que poucos estudos visam discutir essa temática. Dessa forma, mais estudos nesses espaços precisam ser realizados, assim como é fundamental a inclusão de discussões sobre gênero na graduação de Educação Física.

Palavras-chave: educação física; gênero; academia feminina; mulher; patriarcado.

MÍDIA SOCIAL E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE REVISÃO

Natan Ouverney da Mata¹, Telma Antunes Dantas Ferreira²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

As mídias sociais desempenham um papel cada vez mais importante na contemporaneidade, sobretudo na promoção da atividade física, permitindo que as pessoas compartilhem informações, motivação e suporte com outros. No contexto pandêmico, muitas adaptações tornaram-se necessárias para a manutenção das práticas corporais em contexto de isolamento social. Assim, o objetivo geral deste estudo foi identificar os impactos do uso das mídias sociais e a prática de atividades físicas no período pós-pandemia da COVID-19. Foi utilizada uma revisão sistemática da literatura, de cunho qualitativo, cuja busca ocorreu no mês de maio de 2023 a junho de 2023, por meio do portal Capes e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores empregados na busca foram: “Mídias sociais”, “Redes Sociais”, “Atividade Física”, “COVID-19”, “Pandemia da COVID-19”. Foram selecionados 6 artigos para compor o estudo. Os estudos exploraram a influência das mídias sociais, como Youtube, na qualidade dos conteúdos direcionados às práticas corporais de estudantes, idosos, jovens e pacientes psiquiátricos, bem como a percepção de profissionais da área. O estudo constatou que as mídias sociais estão relacionadas com maior adesão às atividades físicas sobretudo a partir do período pandêmico da COVID-19, impactando no aumento de aspectos pertinentes à qualidade de vida.

Palavras-chave: mídias sociais; atividade física; educação física; COVID-19.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DO DOENTE RENAL CRÔNICO EM TRATAMENTO COM HEMODIÁLISE

Marlene Barroso dos Santos Gomes¹, Sávio Luís Oliveira da Silva²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Introdução: doença renal crônica é caracterizada por uma lesão renal, com perda progressiva e irreversível da função dos rins. A terapia renal substitutiva mais indicada nesses casos é a Hemodiálise. Os pacientes submetidos a esse tratamento apresentam sinais e sintomas caracterizados por manifestações sistêmicas, fazendo com que não só os rins, mas todos os sistemas funcionem de maneira anormal. **Objetivo:** Verificar se a prática de exercícios aeróbios pode auxiliar no controle pressórico do doente renal crônico em tratamento com hemodiálise. **Metodologia:** pesquisa bibliográfica realizada através de levantamento ou revisão de obras publicadas sobre o tema. Foi realizada a análise descritiva dos resultados, buscando estabelecer uma compreensão e a ampliação do conhecimento sobre o tema pesquisado, com consequente elaboração do referencial teórico. **Resultados:** o exercício físico aeróbico, realizado durante a hemodiálise traz benefícios ao paciente renal crônico, funcionando como tratamento não farmacológico, auxiliando na redução dos efeitos colaterais causados pela terapia renal substitutiva, e auxiliando no controle pressórico.

Palavras-chave: doença renal crônica; hemodiálise; exercício aeróbio.

EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA MELHORIA DO DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Cléverson Luís Prata Correa¹, Sávio Luís Oliveira da Silva²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Introdução: O voleibol é uma modalidade esportiva que exige muitos movimentos rápidos e potentes na execução de saltos repetitivos em vários movimentos, como bloqueio, levantamento, saques e batidas dos movimentos. Nesse contexto, a capacidade neuromuscular é importante para o desempenho de atletas de voleibol, principalmente no que diz respeito à capacidade de saltar. **Objetivo:** analisar a eficiência da pliometria como método de treinamento capaz de melhorar a potência muscular para o salto vertical no voleibol. **Metodologia:** pesquisa bibliográfica realizada através de levantamento ou revisão de obras publicadas sobre o tema. Foi realizada a análise descritiva dos resultados, buscando estabelecer uma compreensão e a ampliação do conhecimento sobre o tema pesquisado, com conseqüente elaboração do referencial teórico. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados são inconclusivos ao demonstrar melhoras no salto vertical com o treinamento pliométrico. Embora haja melhoria evidenciada em alguns estudos, nem sempre as diferenças são estatisticamente significativas. **Conclusão:** Novas pesquisas sobre o tema são necessárias para a verificação dos resultados.

Palavras-chave: Pliometria; salto vertical; potência no voleibol; treinamento pliométrico.

RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E DIABETES

Gabriel Luiz Wanderlei da Silva ¹, Marcos Paulo de Assis Freitas Junior¹, Andréa de Menezes Machado²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A diabetes no século XXI é uma das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que acometem à população e a cada ano apresenta maior índice em seu diagnóstico. A diabetes é um distúrbio, no qual a concentração de glicose encontra-se elevada, pois o organismo não consegue utilizar a glicose de modo adequado, pela deficiência de produção ou de ação da insulina, podendo também estar acompanhada de agravantes como poliúria, visão turva, polidipsia, emagrecimento, polifagia. A ausência de um tratamento adequado pode desencadear agravantes muito perigosos. Hoje a DCNT preocupa toda a sociedade, contudo, o exercício físico tem sido um forte aliado no tratamento da falta de insulina, melhorando a qualidade de vida e as respostas fisiológicas do organismo. O exercício físico pode ser tratado como uma forma de terapia em diabéticos, por apresentar benefícios ao condicionamento físico e na redução da gordura corporal, controle glicêmico, entre outros. Os exercícios físicos, prescritos de forma correta demonstram uma resposta benéfica em relação ao controle da glicemia, pressão arterial, lipídios e riscos cardiovasculares, minimizando lesões. Pode-se dizer que uma programação de mudança para melhor estilo de vida, aderindo aos exercícios, diminui os riscos da diabetes e elimina de forma ativa possíveis mortes.

Palavras-chave: Diabetes mellitus; exercício físico; riscos.

FUTEBOL: OS BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA

Breno Dolorício de Oliveira Vilella¹, Gabriel Sampaio Soares¹, Sandra Bellas de Romariz Macedo²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O objetivo do presente estudo é compreender os benefícios da prática do futebol no desenvolvimento motor e social da criança. A metodologia segue a abordagem qualitativa, e a pesquisa é do tipo bibliográfico de caráter exploratório. Os estudos apontam que ao realizar diferentes práticas motoras às crianças desenvolvem e aperfeiçoam suas habilidades motoras. As características da maturação motora de cada criança deve ser respeitadas, uma vez que exigências inadequadas podem prejudicar o desenvolvimento motor infantil. As novas experiências de práticas esportivas coletivas têm relação direta com o desenvolvimento social destas. Assim, considera-se que a prática do futebol por crianças contribui diretamente para o seu desenvolvimento motor, auxiliando na melhora da sua resistência aeróbica, da resistência muscular, da agilidade, da flexibilidade, do equilíbrio, da força e das funções cardiorrespiratórias. Além dessas valências físicas, a prática do futebol também contribui no processo socioeducativo e infantojuvenil.

Palavras-chave: Futebol; desenvolvimento motor e social; criança

TIPOS DE EXERCÍCIOS INDICADOS PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE DORES LOMBARES EM JOVENS ADULTOS

Mônica Gouveia Vidal¹ Andrea de Menezes Machado²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A dor lombar é uma das dores que aparecem como consequência da inatividade física. Assim, este trabalho pretendeu abordar a lombalgia desde a sua prevenção, por meio da prescrição de diversos tipos de exercícios físicos, tendo em vista que essa prática é indicada para desenvolver ou manter um ou mais componentes da aptidão física, além de melhorar a saúde. Nesse contexto, a pesquisa por exercícios indicados para prevenção da lombalgia foi pensada a partir do recorte referente à população de adultos. Para isso, foi feita uma revisão bibliográfica, considerando os últimos 15 anos, nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed, ScieELO e Biblioteca Virtual. Os resultados encontrados nos levaram a concluir que, quando prescrito por um profissional de Educação Física, todos os tipos de exercícios são indicados como medida para evitar a dor lombar.

Palavras-chave: Exercício físico; Lombar; Dor lombar; Coluna vertebral.

A RELAÇÃO DA MUSCULAÇÃO COM OS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

Caroline Aparecida Souza da Cruz¹, Kaio dos Santos Pereira¹, Sandra Bellas de Romariz Macedo²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Este estudo tem como objetivo, compreender a relação da musculação com os jogadores de futebol profissional. E como objetivos específicos, apresentar o contexto histórico do futebol profissional, demonstrando a sua importância cultural no Brasil; identificar os tipos de preparação física dos atletas na atualidade, para prevenir lesões e melhorar seu condicionamento físico e relacionar a musculação com os atletas de futebol. A metodologia segue a abordagem qualitativa, e a pesquisa é do tipo bibliográfica de caráter exploratório. Os estudos apontam que o treinamento de força ganhou espaço no esporte competitivo, e no futebol não foi diferente, sendo um importante aliado na preparação física dos atletas, e, refletindo de forma preventiva contra possíveis lesões. Sendo assim, considera-se que a musculação se destaca como um tipo para a preparação física dos atletas importante no fortalecimento da musculatura dos jogadores e assim contribuindo na redução das lesões, pois uma musculatura corporal bem desenvolvida resguarda a estrutura esquelética corporal, a própria musculatura e articulações e órgãos internos.

Palavras-chave: musculação; atleta de futebol; futebol profissional

O DESENVOLVIMENTO MOTOR E SOCIAL DE CRIANÇAS NAS ESCOLINHAS DE FUTEBOL

José Bento Siqueira¹, Lucas Martins Pereira¹ Sandra Bellas de Romariz Macedo²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Objetivou-se, com o estudo, compreender a importância da prática esportiva pelas crianças de 7 a 13 anos em escolinhas de futebol, no que diz respeito ao desenvolvimento de sua habilidade motora e da sua socialização. Como metodologia esse estudo utiliza como procedimento a pesquisa do tipo bibliográfica de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. Os resultados apontam que o esporte pode contribuir para a formação do indivíduo como cidadão e provedor de ações que possam proporcionar o desenvolvimento social e a habilidade motora, tendo como mediador o profissional de educação física. Concluiu-se que as escolinhas de futebol assumem grande importância no processo de iniciação esportiva na infância, visto que promovem uma motivação para a prática do esporte e que essa iniciação desenvolve diferentes expectativas na vida das crianças com relação a aprendizagem sobre a modalidade esportiva e, contribui para seu processo de socialização e desenvolvimento motor.

Palavras-chave: profissional de educação física; infância; iniciação esportiva; futebol.

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO

Edna Leal Marques¹, Estefanie Amparo Abreu dos Santos¹, Sandra Bellas de Romariz Macedo²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo tem como objetivo compreender os benefícios da prática do esporte voleibol para os adolescentes com sobrepeso. A metodologia segue a abordagem qualitativa, e a pesquisa é do tipo bibliográfico de caráter exploratório. Os estudos apontam que um estilo de vida sedentário na fase da adolescência tem fortes impactos no desenvolvimento desses indivíduos contribuindo para o aumento da sua massa corpórea, tornando-se um fator de risco para sua saúde. O sobrepeso nos adolescentes pode acarretar doenças crônicas e até a mortalidade precoce. Desta forma, torna-se importante o controle da massa corpórea desde a infância. Considera-se que um dos meios que colaboram diretamente com o controle do peso corporal dos indivíduos é a prática de esportes ativos, o voleibol, pela dinâmica do jogo que engloba atividades aeróbicas e anaeróbicas e com movimentos de alta intensidade apresenta-se como uma atividade adequada para este fim.

Palavras-chave: Voleibol; adolescentes; sobrepeso

LESÕES LIGAMENTARES DO JOELHO QUE AFETAM NO RENDIMENTO DO ATLETA

Suellen Silva da Costa Coelho¹, Wellington Fernando da Silva Gomes¹, Sandra Bellas de Romariz Macedo²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Esse estudo tem como objetivo compreender os fatores responsáveis pelas lesões nos jogadores de futebol que acometem principalmente os ligamentos do joelho. A metodologia segue a abordagem qualitativa, e a pesquisa é do tipo bibliográfica de caráter exploratório. Os estudos apontam que o futebol é um dos desportos mais praticados no mundo como lazer ou profissionalmente; os atletas profissionais são acometidos por diversas lesões, principalmente as de joelho; a ocorrência de lesões no desporto é um risco inerente ao próprio exercício físico e que para amenizar os riscos é necessário identificar os fatores que o predispõem. Conclui-se que os membros inferiores são acometidos de diversas lesões pelos atletas de futebol com uma maior incidência de ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA), devido aos fatores de risco relativos ao esporte, relacionados aos bruscos e frequentes contatos físico entre os atletas na disputa pela bola, além das mudanças de direção corporal, com muita velocidade e força explosiva.

Palavras-chave: Futebol; lesões; lesões de joelho

O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E MOTOR EM CRIANÇAS AUTISTAS PODEM SER ESTIMULADOS POR MEIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS?

Priscila Nunes Faria da Silva¹, Hugo Vinícius de Oliveira Silva²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Introdução: O autismo é caracterizado por movimentos estereotipados, inabilidade social e déficit no desenvolvimento cognitivo e motor. No ano de 1980 o autismo foi reconhecido e inserido na classe dos Transtornos Invasivos do desenvolvimento. **Objetivo:** Revisar a literatura para analisar as variadas práticas de atividades físicas que possam promover melhora no desenvolvimento cognitivo e motor de crianças com autismo. **Metodologia:** Para a coleta de dados, foi feita a busca de estudos nas bases de dados Lilacs, Pubmed e Scielo, onde foram usadas as palavras-chave: atividade física, autismo, educação física, cognição e aprendizagem motora. A busca veio para responder à questão norteadora: Quais as práticas de atividades físicas podem promover melhora do desenvolvimento cognitivo e motor em crianças autistas? Com base nos descritores combinados foram encontrados 79 estudos. A avaliação preliminar, mostrou que 38 estavam fora do recorte temporal, 30 não respondiam à questão norteadora, com isso foram excluídos 74 artigos. **Resultados:** Verificou-se que as práticas de atividades físicas eram diferentes, porém tinham a mesma finalidade: Verificar os benefícios das atividades físicas para o desenvolvimento cognitivo e motor de crianças com autismo. **Conclusão:** Pode ser observado também que a atividade física colaborou significativamente para o desenvolvimento cognitivo, motor e em interações sociais e afetivas.

Palavras-chave: Atividade física; Autismo; Educação física; Cognição, aprendizagem motora

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR E INTELLECTUAL DAS CRIANÇAS COM TEA

Erica de Aguiar Silva da Conceição¹, Hugo Vinícius de Oliveira Silva²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio caracterizado pelas alterações das funções neurodesenvolvimento do indivíduo, interferindo na capacidade de comunicação, linguagem, interação social e no comportamento. Objetivou-se, com o estudo: investigar, através de uma revisão integrativa da literatura, as principais contribuições da prática de Atividades Físicas para o desenvolvimento motor do autista. O tema se tornou relevante o as contribuições que as atividades físicas podem proporcionar para a criança autista no que se refere ao desenvolvimento das habilidades motoras. Utilizou-se, como metodologia a revisão integrativa da literatura, que contou com a seleção de artigos publicados nos últimos dez anos na BVS. Foram utilizados os seguintes critérios de seleção: serem publicados entre os anos de 2013 e 2022; estarem dentro do objetivo proposto; serem, de preferência artigos científicos que abordem sobre. Resultados: Foram encontrados 100 artigos na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram excluídos 78 artigos por serem textos incompletos, restando apenas 22 artigos. Dos 15 restante, 8 foram excluídos por serem repetidos. Apenas 7 artigos foram selecionados para análise dos dados e elaboração do quadro resumo. Foi demonstrado que as atividades físicas realmente contribuem para o desenvolvimento da habilidade motora. Porém, é necessário o desenvolvimento de uma comunicação eficiente para proporcionar o comprometimento da criança. Concluiu-se que os profissionais de Educação Física, precisam desenvolver esta competência, principalmente quando esta estiver incluída na educação básica do país.

Palavras-chave: Autismo; atividade física; habilidades motoras

LUTAS, ARTES MARCIAIS E ESPORTES DE COMBATE NO CURRÍCULO DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO RJ

Gilmar Aragão dos Santos¹, Rafael Carvalho da Silva Mocarzel²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente –Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Esta pesquisa quanti-quali tem como objetivo geral identificar como as Lutas / Artes Marciais / Esportes de Combate estão sendo ensinados nos cursos superiores de Educação Física e o que é ministrado em tais disciplinas. Mais especificamente, almeja-se analisar os documentos curriculares das ementas dos cursos de Educação Física para ali verificar como e quais temáticas e tópicos estão sendo abordados nas referidas aulas universitárias. Foram realizadas pesquisas documentais e análises de conteúdo nas grades curriculares e ementas das disciplinas da temática dos cursos de bacharelado em Educação Física no Estado do RJ. A captação de informações ocorreu pela internet e contato com coordenadores das IES. A coleta de dados se deu entre outubro de 2022 a março de 2023. Foram descartadas IES que não tiveram seus dados disponíveis. Só 17 Instituições de Ensino Superior foram analisadas pelos critérios de inclusão, sendo somente uma pública. Quase todas possuem disciplinas de natureza generalista. Encontraram-se disciplinas do 1º ao 8º período de seus respectivos cursos em proporções similares. Aspectos histórico-culturais e didático-pedagógicos ganharam maior destaque nas ementas das disciplinas.

Palavras-chave: Currículo universitário; Ensino superior; Pesquisa em Educação Física.

RELAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS FÍSICOS MILITARES E A INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Marcela de Marcos¹, Bruna Medeiros Neves²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Um condicionamento físico adequado é exigido dos militares para suportar todas as sobrecargas exigidas durante os estresses provocados pelas situações de combate, porém diversos estudos apontam a incidência de lesões por ocasião dos treinamentos e condicionamentos inadequados. Por isso, o objetivo desse estudo foi verificar a relação entre o treinamento físico militar (TFM) e o acometimento de lesões musculoesqueléticas em militares. Foi realizada uma revisão sistemática nas principais bases de dados da área para buscar estudos publicados em periódicos nos últimos 10 anos, que tivessem realizado intervenção direta do TFM ou de exercícios físicos com a incidência de lesões musculoesqueléticas em militares. Apenas 2 artigos cumpriram todos os critérios de inclusão. O primeiro estudo acompanhou 86 alunos da Polícia Militar por 54 semanas de treinamento, 3 vezes na semana e ao final do período de treinamento, foi verificado que 45,3% dos alunos sofreram de alguma lesão musculoesquelética. O segundo acompanhou 498 cadetes do Exército Brasileiro por 11 meses e ao final foi verificado que 141 cadetes (28,31%) buscaram atendimento no serviço de fisioterapia por lesão musculoesquelética. Concluímos que foi ratificada mais uma vez a incidência de lesões em decorrência de treinamentos físicos militares.

Palavras-chave: treinamento físico militar, militares, lesões musculoesqueléticas.

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Larissa Oliveira Carvalho¹, João Dario Martins de Mattos²

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

2 Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A popularidade do Treinamento Resistido (TR) tem aumentado devido à crescente preocupação da população com saúde e estética. Essa atividade física tem sido escolhida por muitos indivíduos devido à sensação de segurança que proporciona, e as academias têm se esforçado para oferecer máximo conforto e satisfação aos seus usuários. O objetivo deste trabalho é identificar, por meio de uma revisão de literatura, os benefícios que a musculação traz para a vida social e a autoestima dos praticantes. O método de análise utilizado baseou-se em pesquisa bibliográfica e textual. Os resultados do estudo revelam que a musculação não é a única responsável pela melhoria da vida social e da autoestima, mas atua de forma integrada com outras atividades físicas. O aprimoramento na vida dos praticantes ocorre através de uma combinação de fatores físicos, subjetivos e sociais. Conclui-se que os benefícios na vida social e na autoestima não são exclusivamente resultado do treinamento resistido (TR), mas sim da associação dessa modalidade com outras atividades físicas, por meio da integração entre os participantes e melhorias na qualidade de vida.

Palavras-chave: Obesidade, Treinamento Resistido, Emagrecimento Saudável.



UNIVASSOURAS

CAMPUS UNIVERSITÁRIO
DE MARICÁ