



Araras/SP, 14 de novembro de 2023.

ANAIS DA JORNADA DE ESTUDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA (JOEEF)

Tema:

**“Abordagens Inovadoras em Educação Física:
Integrando Licenciatura e
Bacharelado”.**

Comissão Organizadora – Curso de Educação Física

Docentes:

Profa. Ma. Maria Elisete Brigatti
Prof. Dr. Paulo H. Canciglieri
Prof. Dr. Leonardo Breda
Prof. Me. Fernando Lubrechet

Discentes:

Isabelli Perez Mogentale
Allan Antonio Marangon Anselmo
Breno Rudan Valiero
Letícia Bezerra Gonçalves
Liane Meire da Silva
Diego Chalega Simão
Marcos Antonio Belato

**ATIVIDADE 1: ATIVIDADE ARTÍSTICO-CULTURAL: "EQUILÍBRIO EM MOVIMENTO:
A DANÇA E AS ARTES MARCIAIS EM CENA"**

Resumo: A Jornada de Estudos em Educação Física (JOEEF) deste ano foi marcada por uma emocionante abertura artística, promovendo a integração de diversas expressões corporais. O curso de Educação Física proporcionou um espaço único no qual os participantes puderam apreciar e vivenciar a riqueza das manifestações artísticas relacionadas à prática física. Destacaram-se nas apresentações artísticas duas alunas talentosas, Isabela Vitti Kfourri Priori e Danna Giulia Pires da Silva, que encantaram o público com uma performance de dança repleta de graciosidade e expressão. Suas habilidades artísticas não apenas refletiram o treinamento rigoroso, mas também a paixão pela dança como forma de expressão física. A diversidade de talentos também se manifestou na apresentação de Kata de Karatê, realizada pelo aluno Marcos Antonio Belato. Sua execução precisa e técnica demonstrou não apenas a maestria na arte marcial, mas também a importância da disciplina e do controle do corpo. O ex-aluno Emerson Justino trouxe uma atmosfera vibrante ao evento ao apresentar o grupo de Capoeira Palmares. A capoeira, rica em tradição e história, foi apresentada de maneira dinâmica e envolvente, destacando a importância da cultura afro-brasileira na Educação Física. Além disso, o ex-aluno João Ferreira elevou a jornada artística com uma apresentação de Wushu, uma arte marcial chinesa que combina movimentos graciosos e técnicas desafiadoras. Sua performance exemplificou a fusão entre a beleza artística e a força física inerente ao Wushu. A abertura artística na JOEEF deste ano não apenas enriqueceu o evento, mas também reforçou a ideia de que a Educação Física vai além do movimento corporal, abraçando diversas formas de expressão artística que promovem uma compreensão mais ampla e profunda do corpo e do movimento humano.

Palavras-chave: JOEEF, Apresentação Artística, Lutas, Dança.

Data e hora de início e fim: 24/ 10/2023 das 19h00 às 20h40.

Local: Quadra Coberta FHO.

ATIVIDADE 1: SOLENIDADE DE ABERTURA DO EVENTO

Convidados: Profa. Ma. Maria Elisete Brigatti / Prof. Dr. Paulo H. Canciglieri / Prof. Me. Fernando Lubrechet / Profa. Ma. Angela E. Gaio

Mediadores: Prof. Me. Nathan Varotto / Prof. Dr. Leonardo Breda

Data e hora de início e fim: 24/ 10/2023 das 19h00 às 20h40.

Local: Quadra Coberta FHO.

ATIVIDADE 3: PALESTRA – “FASCIA E BIOTENSEGRIDADE”

PESSOA, M. R. F.
marilliarafaela@gmail.com

Resumo: Nos últimos anos, tem-se observado um notável avanço nos estudos relacionados à fásia, resultando na introdução de novos conceitos que provocaram uma revisão significativa da compreensão do corpo humano e do movimento. Tradicionais concepções, como biomecânica e a hierarquia dos sistemas corporais, assim como a perspectiva do corpo como o "maior órgão", têm sido reinterpretadas com a emergência do conceito de biotensegridade e a proposição da integração de todos os sistemas corporais numa estrutura heterárquica. Em consonância com esse desenvolvimento paradigmático na anatomia, torna-se imperativo que o profissional da educação física esteja atento à necessidade de atualização do seu entendimento sobre o corpo humano. É essencial compreender como o movimento intencional pode não apenas transformar e otimizar as estruturas corporais, mas também influenciar as emoções, percepções e sensações dos alunos. A abordagem contemporânea da fásia desafia as perspectivas convencionais da biomecânica ao considerar não apenas a interconexão estrutural, mas também os aspectos funcionais e sensoriais do corpo. Este novo paradigma ressalta a importância do movimento intencional e consciente não apenas como um agente transformador das estruturas corporais, mas também como uma ferramenta para promover mudanças positivas nas experiências emocionais e sensoriais dos praticantes de atividade física. Nesse sentido, o profissional de educação física desempenha um papel crucial na mediação entre os avanços teóricos na compreensão do corpo humano e sua aplicação prática no contexto do movimento. O entendimento aprofundado desses novos conceitos não apenas informa a prática profissional, mas também oferece oportunidades para aprimorar a abordagem pedagógica, maximizando os benefícios do movimento intencional para o desenvolvimento físico, emocional e sensorial dos alunos.

Palavras-chave: Fascia, Biotensegridade, Educação Física.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 das 19:00 às 20:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 4: PALESTRA – “OS DESAFIOS PARA O PROCESSO DE PROFISSIONALIZAÇÃO DOCENTE NO CAMPO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”

SILVA, R. A.
juninhoamaral@gmail.com

Resumo: Ao longo dos últimos dois séculos são perceptíveis as mudanças pelas quais o fazer docente passou. Em grande medida, a estrutura de trabalho e as características que envolvem as ações laborais de professores/as e a própria arquitetura do ofício de ser docente permanecem ainda atreladas a concepções ligadas à vocação, ao trabalho devotado, pouco reconhecido socialmente, dentre outras qualificações, muitas das quais alicerçadas em perspectivas depreciativas e preconceituosas. Ao passo que as transformações que ocorrem com os estudos sobre o processo de formação de professores/as e da profissionalização docente se avolumam e procuram compreender, a partir de uma perspectiva científica, os desafios enfrentados no campo. Apesar disso, uma série de aspectos vinculados ao contexto formativo e à realidade concreta dos/as docentes têm se apresentado como óbices para a constituição de uma perspectiva profissional de fato para a docência. Em particular, o processo de profissionalização docente no campo da Educação Física também apresenta especificidades que dificultam o processo de profissionalização de seus/suas professores/as. É nesse sentido que a palestra em tela tem como objetivo discutir os principais desafios para o processo de profissionalização docente no campo da Educação Física escolar em nosso país.

Palavras-chave: Profissionalização docente, Educação Física escolar, Desafios.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 das 19:00 às 20:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 5: PALESTRA – “TRAJETÓRIA DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES”

CARVALHO, F. C.
fercdec@gmail.com

Resumo: No âmbito da Educação Física como componente curricular, o enfoque inicial recai sobre uma análise contextual a partir da promulgação da Reforma Couto Ferraz. Esse exame histórico propõe a exposição das diferentes concepções e abordagens ao longo do tempo, delineando, desse modo, a evolução dessa esfera educativa. Posteriormente, a exposição concentra-se na inserção desse elemento curricular no contexto contemporâneo do projeto escolar do século XXI, especialmente no cenário do Ensino Médio brasileiro. Nessa ocasião, são debatidos e analisados os desafios e as possibilidades para os professores, especialmente considerando o cenário do Ensino Médio voltado à formação profissionalizante. Partindo dos preceitos estabelecidos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o propósito da apresentação é realizar uma investigação detalhada da situação empírica vivenciada por docentes de Educação Física atuantes no Ensino Médio. Essa pesquisa visa elucidar as complexidades e dificuldades enfrentadas diariamente por esses profissionais, ao mesmo tempo que busca identificar oportunidades latentes para aprimorar a qualidade do ensino desse componente curricular. Ao explorar o panorama da Educação Física no contexto educacional atual, a palestra não apenas se debruça sobre os aspectos teóricos e práticos inerentes a essa disciplina, mas também busca fornecer conhecimentos relevantes para os educadores que atuam nesse nível de ensino. O objetivo primordial é fomentar reflexões críticas e embasar estratégias que propiciem uma abordagem mais eficiente e significativa da Educação Física no Ensino Médio brasileiro, em sintonia com as exigências e as transformações do panorama educacional contemporâneo.

Palavras-chave: Trajetória Docente, Educação Física escolar, Ensino Médio.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 das 19:00 às 20:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 6: PALESTRA – “GESTÃO DO MARKETING ESPORTIVO NOS CLUBES DE FUTEBOL BRASILEIROS”

MORAES, I. F.
ifuregato@gmail.com

Resumo: A partir da década de 1990, transformaram a modalidade em um rentável negócio inserido na Indústria do Entretenimento. Em resposta aos novos desafios, o Marketing Esportivo passou a ser utilizado pelos clubes de futebol para atender às necessidades e desejos dos torcedores e gerar crescentes e elevadas receitas. Apesar do desenvolvimento e da relevância nos clubes europeus, em que o Marketing Esportivo atingiu elevados níveis de profissionalização, complexidade e aprofundamento, no Brasil ele ainda é utilizado parcialmente pelos clubes de futebol, que não se beneficiam de todas as suas potencialidades. A partir da análise detalhada da gestão do marketing dos clubes participantes da Série A1 do Campeonato Paulista, a palestra busca evidenciar como estes gerenciam as diferentes áreas do Marketing Esportivo, expondo pontos fortes e fracos, e comparações com a literatura e com as boas práticas dos clubes de outros países, além de expor caminhos para que os futuros profissionais da área atuem com o Marketing Esportivo no contexto do futebol e de outras modalidades esportivas, de forma ampla, adequada e profissional.

Palavras-chave: Marketing Esportivo, clubes de futebol, gestão do Marketing Esportivo.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 | 21:00 – 22:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 7: PALESTRA – “REGULAÇÃO DA ATIVAÇÃO E ESTADOS EMOCIONAIS NO ESPORTE”

OLIVEIRA, B. F.
bruna.feitosa@unesp.br

Resumo: Os estados emocionais podem ser caracterizados como emoções vivenciadas dentro de um espaço de tempo e as oscilações destas são uma constante na vida dos seres humanos, dentro e fora do esporte. Como alguns exemplos, é possível citar o medo, alegria, tristeza, raiva, desprezo, dentre outros. Dentro do contexto esportivo são muitas as situações que despertam as emoções, nas mais variadas intensidades e direções, e, muitas vezes, seu aparecimento está ligado tanto a fatores externos quanto internos, havendo então uma interação de muitas variáveis. Nesse sentido, vale a pena destacar as oscilações na ativação dos indivíduos, que consistem basicamente em mudanças no estado do ânimo, variando entre o sono e a euforia. Essas alterações da ativação, aliadas às emoções e ao autoconceito, interagem com outros componentes emocionais, tais como ansiedade, estresse, motivação e no rendimento esportivo como um todo. Desse modo, compreender como os estados emocionais e a ativação interagem e de que forma é possível contribuir para que essa interação traga bons resultados para esportistas em geral se tornou um desafio para profissionais envolvidos com o esporte e sua investigação ficou sob a responsabilidade da Psicologia do Esporte, que tem se debruçado a investigar como tais interações acontecem e o que pode ser feito para contribuir positivamente nesse sentido, utilizando-se de estratégias da psicologia e adaptando-as para o contexto esportivo.

Palavras-chave: Regulação da ativação, Estados emocionais, Esporte.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 das 21:00 às 22:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 8: PALESTRA – “TREINAMENTO MUSCULAR INSPIRATÓRIO: APLICAÇÕES PARA O ESPORTE E SAÚDE”

CIRINO, C.
carolina.cirino83@gmail.com

Resumo: O sistema respiratório é uma estrutura complexa vital para os seres humanos, uma vez que é o responsável por efetuar o transporte do ar e as trocas gasosas. Os principais músculos que participam da mecânica ventilatória no momento da inspiração (entrada de ar no organismo) são o diafragma e intercostais externos. Assim como outros músculos do corpo humano, existem meios de treinamento específicos para essa musculatura que promovem inúmeros benefícios para o organismo. O exercício inspiratório é um meio de treinamento que pode amplamente utilizado na prática clínica e esportiva. Na área da saúde, esse recurso pode auxiliar na prevenção e reabilitação de doenças que ocasionam prejuízos respiratórios, principalmente a dispnéia e intolerância ao esforço. Na prática esportiva, o exercício inspiratório passou a ser uma estratégia interessante a partir do entendimento da participação dos músculos respiratórios nos esforços de alta intensidade e na estabilização do tronco. Em atletas e indivíduos saudáveis, o exercício inspiratório é usado de forma aguda em uma única sessão de treinamento para auxiliar na recuperação de esforços de alta intensidade e como aquecimento para melhorar o desempenho da atividade posterior. Os estímulos crônicos desses exercícios estão associados ao treinamento à longo prazo, melhorando, principalmente, a força dos músculos inspiratórios, amenizando a sensação de fadiga e dispnéia. Dessa forma, a prescrição do treinamento muscular inspiratório pode ser adicionada à rotina de exercícios físicos para atletas, indivíduos saudáveis e, principalmente, pacientes com doenças respiratórias.

Palavras-chave: Músculos Respiratórios, Exercício Físico, Mecânica Ventilatória.

Data e hora de início e fim: 13/11/2023 das 21:00 às 22:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 9: PALESTRA – “EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”

MANFIOLETE, S. T. R. D.
sandra.troncoso.robles@gmail.com

Resumo: O objetivo desta apresentação é descrever duas experiências docentes em contextos escolares, uma urbana e outra rural, na Região de Los Ríos, Chile. Como docente em dois estabelecimentos educacionais particulares-subvencionados, durante o período 2019-2021 no Colégio Maria Auxiliadora, na cidade de Valdivia, e no ano de 2023, na Escola 122 Carran, em Lago Ranco. Será feita uma análise comparativa acerca das diferenças em três categorias-chave: Estrutura material, Compromisso familiar e Recursos humanos. Quanto à estrutura material, se observa grande diferença entre o contexto urbano e rural. Na zona rural, a falta de uma quadra ou pátio fechado devido ao clima frio austral limita a realização de atividades ao ar livre durante grande parte do ano. Ademais, existe uma escassez de materiais desportivos, como bola, roupa esportiva, tênis e outros implementos necessários para o desenvolvimento das aulas. Em relação ao compromisso familiar, se destaca a importância do apoio contínuo dos pais, mães e cuidadoras/es na construção de valores de confiança e compromisso deles e das/os estudantes com a instituição. No que tange aos recursos humanos, faz-se necessário contar com um especialista em Educação Física desde o início da vida escolar para otimizar a progressão pedagógica, tendo foco em jogos que promovem a motricidade humana e a colaboração entre os e as estudantes. Considera-se que estas diferenças substanciais entre os contextos urbano e rural afetam a aplicação dos conteúdos curriculares estabelecidos pelo Ministério de Educação, o que incide no processo de ensino e aprendizagem, especialmente nas áreas como a coordenação motora, lateralidade, equilíbrio e manipulação, habilidades fundamentais para a inclusão na sociedade. Ademais, se destaca que os estímulos do entorno são distintos em ambas situações, o que contribui para desenvolvimento de habilidades motoras específicas. Por exemplo, na cidade, as crianças têm maior acesso à tecnologia, enquanto na zona rural as tarefas tradicionais como cortar lenha e cuidar dos animais são comuns entre os homens; entretanto, as mulheres realizam os trabalhos domésticos. Em resumo, a percepção geral desses dois contextos está relacionada com a organização administrativa das escolas para investir os recursos financeiros necessários e suprir as carências da comunidade, o compromisso dos pais, mães, cuidadoras/es para motivar as crianças em sua jornada escolar e a disponibilidade de recursos humanos, especialmente em regiões periféricas com necessidades de profissionais.

Palavras-chave: Educação Física, inclusão, organização educacional.

Data e hora de início e fim: 14/11/2023 das 19:00 às 20:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 10: PALESTRA – “PROJETO DE EDUCAÇÃO ESPORTIVA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO”

PARENTE, T. A.
thomas.parente@unesp.br

Resumo: O Sport Education, ou modelo de Educação Esportiva, é uma nova tendência da Pedagogia do Esporte relacionada ao ensino do esporte, que busca superar o modelo tradicional ao proporcionar aos praticantes uma experiência autêntica, rica e cheia de significados nos espaços de ensino, como as aulas de Educação Física escolar (EFE). Compõem o modelo seis princípios pedagógicos: temporada, filiação, competição formal, festividade, evento culminante e registro estatístico – os quais cumprem com a proposta da experiência esportiva, aliados ao desempenho de diferentes papéis esportivos pelos(as) praticantes. Apresenta-se neste texto dados referentes a três temporadas de implementação do modelo, uma em cada ano, de 2017 a 2019, em uma escola técnica estadual de um município do interior do estado de São Paulo, para três modalidades de invasão – basquete, futsal e ultimate frisbee, respectivamente. Dentre os principais resultados, foram identificadas uma melhora na participação dos(as) alunos(as), principalmente das meninas, associada à melhora no nível de jogo em relação ao início e fim da temporada tanto para meninas quanto para meninos – questão relacionada à utilização de outra abordagem de ensino, em uma proposta nomeada de híbrida, com o Teaching Games for Understanding (TGfU), o que culminou, também, em uma evolução das questões de gênero na aula; melhora no questões relacionadas ao fair-play, como respeito, apesar da dificuldade de lidarem com questionamentos que surgiam sobre valores e atitudes dos(as) alunos(as); e, por último, a importância destacada pelos(as) alunos(as) sobre o aprender jogando, não pela repetição dos gestos técnicos nas aulas de EFE. Ressalta-se, a partir da implementação das três temporadas, que o modelo de Educação Esportiva, que não foi criado no Brasil, necessita de adaptações à realidade da Educação Física escolar brasileira, que tem um enorme potencial para o desenvolvimento dessas propostas metodológicas atuais da Pedagogia do Esporte voltada à formação de sujeitos engajados com a prática e que atenda às demandas da “nova geração”. Como é uma forma de ensinar pouco conhecida ainda no cenário nacional, entende-se como necessário ofertar aos profissionais e futuros(as) profissionais oportunidades de conhecer e se aprofundar sobre essa metodologia de ensino a fim de implementá-la em mais espaços.

Palavras-chave: Sport Education, Educação Física escolar, esporte.

Data e hora de início e fim: 14/11/2023 das 19:00 às 20:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 11: PALESTRA – “ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES AO TREINAMENTO CONCORRENTE”

CALLEGARI, I. O. M.
irineu.callegari@unesp.br

Resumo: Praticamente todos os esportes exigem alguma combinação entre o exercício de endurance e de força muscular. Sabe-se que as aptidões cardiorrespiratória e neuromuscular podem ser desenvolvidas de maneira simultânea até certo ponto. Contudo, há um consenso sobre o fato do desenvolvimento ou manutenção da massa e força muscular sofrerem interferência quando combinados ao treinamento de endurance. Apesar de todos os mecanismos envolvidos não estarem claros o suficiente, essa interação entre endurance e força muscular é chamada de efeito do treinamento concorrente. O presente trabalho buscou integrar os principais achados entre as revisões sistemáticas e meta-análises publicadas em revistas internacionais nos últimos cinco anos. Os principais resultados indicam que a realização de programas de treinamento concorrente tenha o fenômeno da interferência atenuada quando os participantes realizam as sessões de treinamento de força e endurance separadamente. Para tanto, são necessárias pelo menos nove horas de intervalo entre sessões a fim de evitar interferências significativas, ou vinte e quatro horas para garantir em maior medida que as respectivas adaptações não sejam prejudicadas pelos diferentes tipos de treinamento físico. Além disso, destaca-se que os programas de treinamento simultâneo devem ser integrados a um modelo de periodização para obter maior eficácia. Quanto à carga de treino e ao tipo de força que devem ser desenvolvidos, faz-se necessário adaptar o programa de treinamento aos objetivos do atleta, nível de treino e experiência anterior ao treinamento físico proposto. Nesse sentido, observamos evidências em que os indivíduos treinados em força possuem a interferência comprovada pela realização do treinamento aeróbico, verifica-se que a explicação, pelo menos em parte, está associada à redução da qualidade do treinamento de força pela presença de fadiga aguda acumulada. Por outro lado, evidências mostram que indivíduos moderadamente treinados ou destreinados não demonstram o fenômeno da interferência, ou seja, adicionar treino de endurance a um protocolo de treino de resistência pode ser benéfico para uma população menos treinada. Por fim, mais evidências ainda são necessárias para comprovar os efeitos do treinamento concorrente dependente da dose do treinamento, tempo de intervenção e resolução das diferentes formas de classificação do nível de treinamento.

Palavras-chave: Treinamento combinado, Exercício aeróbico, Exercício de força, Avaliação neuromuscular, Hipertrofia muscular.

Data e hora de início e fim: 14/11/2023 | 21:00 – 22:30.

Local: Online – Via Meet.

ATIVIDADE 12: PALESTRA – “CIÊNCIA E TECNOLOGIA NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: COMO FERRAMENTAS ACESSÍVEIS PODER SER ÚTEIS?”

PEREIRA, L.A.
lucas_pereira@outlook.com

Resumo: A ciência e a tecnologia desempenham um papel cada vez mais crucial no esporte de alto rendimento. Atletas e equipes estão constantemente buscando maneiras de melhorar seu desempenho, e as ferramentas acessíveis desempenham um papel fundamental nesse processo. A combinação de dados, análises e tecnologia têm o potencial de transformar a maneira como os atletas se preparam e competem. Uma das maneiras mais visíveis em que a ciência e a tecnologia afetam o esporte de alto rendimento é por meio do uso de dispositivos de rastreamento e sensores. Wearables como relógios inteligentes e monitores de frequência cardíaca permitem que os atletas coletem dados em tempo real sobre seu desempenho. Isso inclui informações sobre ritmo cardíaco, velocidade, distância percorrida e muito mais. Esses dados são cruciais para o treinamento personalizado, permitindo que os atletas otimizem seu condicionamento físico e evitem lesões. Além disso, a análise de vídeo desempenha um papel significativo na melhoria do desempenho esportivo. Ferramentas de vídeo acessíveis permitem que treinadores e atletas revejam jogadas e movimentos para identificar áreas de melhoria. A tecnologia de análise de movimento, como câmeras de alta velocidade, é usada para aperfeiçoar técnicas e aprimorar o desempenho em esportes como natação, atletismo e golfe. A realidade virtual (VR) e a realidade aumentada (AR) também estão ganhando destaque no esporte de alto rendimento. Essas tecnologias permitem que os atletas simulem ambientes e situações de jogo, proporcionando experiências de treinamento imersivas que são altamente eficazes para melhorar o desempenho sob pressão. Além disso, a ciência do esporte está avançando constantemente, fornecendo insights valiosos sobre nutrição, recuperação e biomecânica. As descobertas da pesquisa científica são rapidamente aplicadas ao treinamento e competição, dando aos atletas uma vantagem competitiva. Em resumo, a ciência e a tecnologia desempenham um papel vital no esporte de alto rendimento, e as ferramentas acessíveis estão democratizando o acesso a essas inovações. Os atletas de todos os níveis agora podem se beneficiar do uso inteligente de dados, análises e tecnologia para melhorar seu desempenho e alcançar novos patamares de sucesso. À medida que a tecnologia continua a evoluir, é empolgante pensar no que o futuro reserva para o mundo do esporte de alto rendimento.

Palavras-chave: Educação Física, Tecnologia, Alto Rendimento.

Data e hora de início e fim: 14/11/2023 das 21:00 às 22:30.

Local: Online – Via Meet.

ANÁLISE DO RENDIMENTO DE TREINO EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSTRANING DURANTE O CICLO MENSTRUAL

ASSIS, A.J. Q^{1,2}; FAVARO, G.C^{1,2}; BREDA, L.^{1,4,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
annajuliaqueirozassis15@alunos.fho.edu.br, gabrielafavaro@alunos.fho.edu.br, leonardobreda@fho.edu.br

RESUMO

O Crosstraning é uma modalidade esportiva que mais abrange as capacidades física. Esse método criado por Greg Glassman irá preparar o adepto à modalidade e a aprimorar a resistência cardiorrespiratória e muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Ultimamente, muitas mulheres estão aderindo a essa modalidade, e isso aumenta a discussão sobre as alterações fisiológicas durante o ciclo menstrual (CM). Essa pauta existe para abordar algumas divergências em relação às reações durante a prática da modalidade. As sensações são diversas em relação às alterações hormonais promovidas pelo ciclo. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi avaliar através de questionário a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) durante as etapas do ciclo menstrual e verificar se as mulheres são afetadas durante a prática de Crosstraning. O trabalho foi submetido à plataforma Brasil e aprovado pelo parecer 68297323.7.0000.5385. Foram entrevistadas 144 mulheres que tinham no mínimo 6 meses de prática e no máximo 5 anos. Os questionamentos iniciais apontam que 84,2% das mulheres relataram sentir dificuldades em realizar determinadas tarefas cotidianas e 57% das entrevistadas mencionaram sentir dificuldades para iniciar as sessões de Crosstraning. Além disso, a pesquisa observou que durante o ciclo menstrual, 53% das mulheres indicaram que o treinamento se torna de alta intensidade, em contraste com um número menor de 33% fora desse período. Essas descobertas ressaltam que o ciclo menstrual ainda exerce um impacto significativo nas mulheres que praticam Crosstraning, sugerindo a necessidade de uma reconsideração do volume e intensidade do treinamento durante esse período. Isso demonstra a importância de adaptações metodológicas para melhor atender às necessidades e desafios específicos das mulheres em suas jornadas de Crosstraning.

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Efeitos fisiológicos; Crosstraning.

ANÁLISE DAS VARIÁVEIS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) EM INDIVÍDUOS OBESOS

DELFINO, M.P.^{1,2}; PEREIRA, J.V.D.B.^{1,2}; VALIERO, B. R.^{1,2} BREDA, L.^{1,4,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
marcospdelfino@alunos.fho.edu.br, joaovitor@alunos.fho.edu.br, brenorunn@alunos.fho.edu.br,
leonardobreda@fho.edu.br

RESUMO

A obesidade é uma fisiopatologia com características epidemiológicas e o exercício físico regular tem sido indicado como uma das estratégias de combate a este fenômeno. O método de treinamento “High Intensity Interval Training”, popularmente conhecido como “HIIT”, é caracterizado como uma abordagem metodológica que envolve sessões repetidas na rotina de treino, seguido de curtos ou médios períodos de recuperação, o que gera o impulsionamento do metabolismo e maximiza as demandas bioenergéticas. Este modelo de exercício físico pode sofrer variações em sua estrutura com o objetivo de atender às características individuais durante a realização do treino, sem perder de foco os objetivos iniciais determinados pelo programa de treino. Diante desses fatos, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico analisando as diferentes variações na aplicação do treino HIIT para indivíduos obesos. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer 509/2023. O Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) é uma estratégia eficaz para indivíduos obesos que buscam melhorias na saúde e na composição corporal. O HIIT envolve alternar breves períodos de exercícios de alta intensidade com intervalos de recuperação ativa ou completa. Ao adotar o HIIT, pessoas obesas experimentam adaptações fisiológicas significativas. Uma das principais adaptações é o aumento do gasto calórico. Durante e após o exercício HIIT, o corpo continua queimando calorias devido ao chamado EPOC (Excesso de Consumo de Oxigênio Pós-exercício). Isso contribui de forma notável para a perda de peso e a redução da gordura corporal. Além disso, o HIIT promove melhorias na capacidade cardiorrespiratória, o que é fundamental para a saúde cardiovascular. Isso é especialmente importante para pessoas obesas, que podem estar em risco de doenças cardíacas. Outra adaptação positiva é o ganho de força e resistência muscular. Isso não apenas contribui para a melhoria da mobilidade, mas também ajuda na capacidade funcional do indivíduo. Conclui-se que o treinamento HIIT oferece uma série de adaptações fisiológicas que beneficiam indivíduos obesos, incluindo a queima de calorias, melhorias na saúde cardiovascular, sensibilidade à insulina, ganho de força muscular, resistência e redução da pressão arterial. No entanto, é fundamental que o programa de treinamento seja personalizado e supervisionado, levando em consideração o nível de condicionamento físico e as necessidades específicas de cada pessoa obesa.

Palavras-chave: HIIT; Obesidade; Condicionamento físico; Treinamento.

ANÁLISE DOS PRINCIPAIS MÉTODOS DE TRIENAMENTO UTILIZADOS PARA A REDUÇÃO DE ADIPOSIDADE CORPORAL.

BERRETTA, N.A.^{1,2}; MENDES, G.P.^{1,2}; BREDA, L.^{1,4,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
nubiaberretta2001@alunos.fho.edu.br, guilherme.mendes10@alunos.fho.edu.br, leonardobreda@fho.edu.br

RESUMO

A busca por uma composição corporal saudável e esteticamente satisfatória é um objetivo comum para muitas pessoas. A adiposidade corporal, ou seja, o acúmulo de tecido adiposo no organismo, é frequentemente associada a problemas de saúde como obesidade e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a análise dos principais métodos de treinamento utilizados para a redução de adiposidade corporal torna-se essencial. Diante desses fatos, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico sobre os métodos de treinamento mais comuns empregados para a redução da adiposidade corporal. A investigação visa fornecer insights que ajudem a orientar a escolha de estratégias de treinamento adequadas para indivíduos que desejam reduzir o percentual de gordura corporal de forma eficaz e saudável. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer 751/2021. Os resultados desta análise destacam de forma consistente que a combinação de treinamento cardiovascular e de resistência é amplamente reconhecida como a abordagem mais eficaz para a redução da adiposidade corporal. O treinamento cardiovascular demonstrou ser eficiente na queima de calorias, contribuindo significativamente para o déficit calórico necessário à perda de gordura, enquanto o treinamento de resistência se mostrou vital para a preservação da massa muscular. A manutenção da massa magra é fundamental, pois os músculos têm um alto metabolismo, o que ajuda a manter o corpo em um estado de queima de calorias contínuo. Além disso, o treinamento HIIT (High-Intensity Interval Training) emergiu como uma estratégia promissora. Sua capacidade de queimar calorias em um curto período de tempo, muitas vezes mais eficaz do que exercícios contínuos de baixa intensidade, torna-o uma opção atraente para indivíduos com agendas ocupadas. Os intervalos de alta intensidade alternados com períodos de recuperação ativa desafiam o corpo e estimulam a queima de gordura de maneira eficiente. Conclui-se que a abordagem ideal para a redução de adiposidade corporal é multifatorial, envolvendo tanto o tipo de exercício quanto a alimentação. A personalização dessas estratégias de acordo com as necessidades e objetivos individuais é fundamental para o sucesso a longo prazo na busca por uma composição corporal saudável e esteticamente agradável.

Palavras-chave: Treinamento; Emagrecimento; Variáveis.

PROTÓCOLOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GANHO DE FORÇA APÓS A RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

PRADO, H.S.^{1,2}; SILVA, I.H.^{1,2}; BRENDA, L.^{1,4,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
heitorprado@alunos.fho.edu.br@alunos.fho.edu.br, henrique98751@alunos.fho.edu.br, leonardobreda@fho.edu.br

RESUMO

A hipertrofia muscular é um dos objetivos mais comuns entre os praticantes de musculação e atletas de resistência. Para otimizar os resultados desse processo, é fundamental compreender a aplicabilidade das variáveis de volume e intensidade no treinamento. A hipertrofia é o aumento da massa muscular e ocorre quando as células musculares se adaptam ao estresse mecânico imposto pelo treinamento. Para alcançar esse objetivo, dois fatores cruciais a serem considerados são o volume e a intensidade do treinamento. O volume refere-se à quantidade total de trabalho realizado, incluindo o número de séries, repetições e cargas. A intensidade se relaciona com a quantidade de resistência utilizada no treino. A análise da aplicabilidade dessas variáveis é essencial para desenvolver estratégias eficazes de treinamento. Diante desses fatos, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico analisando as diferentes manipulações de volume e intensidade aplicada para hipertrofia muscular. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer 495/2023. A revisão da literatura revelou que a manipulação das variáveis de volume e intensidade desempenha um papel crucial na hipertrofia muscular. Em geral, um volume maior de treinamento, que envolve mais séries e repetições, tende a promover maior hipertrofia. No entanto, isso pode variar de acordo com o nível de treinamento e individualidade do indivíduo. A intensidade, medida em termos de carga, também é fundamental. Treinamentos com cargas mais pesadas tendem a ser mais eficazes na estimulação da hipertrofia muscular, principalmente quando combinados com volume adequado. A frequência de treinamento é outro fator a ser considerado. Treinos frequentes, distribuídos ao longo da semana, podem potencializar a hipertrofia. Além disso, estratégias como a periodização do treinamento, que varia o volume e a intensidade ao longo do tempo, demonstraram ser eficazes para evitar estagnação e maximizar o crescimento muscular. Conclui-se que a análise da aplicabilidade das variáveis de volume e intensidade no processo de hipertrofia é fundamental para otimizar os resultados do treinamento. Uma abordagem individualizada, levando em consideração o nível de treinamento, as preferências do indivíduo e a aplicação adequada dessas variáveis, é essencial para o sucesso no desenvolvimento muscular. A combinação de volume e intensidade apropriados, juntamente com a periodização do treinamento, pode ser a chave para alcançar os melhores resultados em termos de hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Hipertrofia; Volume; Intensidade; Treinamento.

APRIMORANDO ECONOMIA DE CORRIDA: O PAPEL DO TREINAMENTO DE FORÇARODRIGUES, R.M.^{1,2}; BREDA, L.^{1,4,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
rogerio@alunos.fho.edu.br, leonardobreda@fho.edu.br**RESUMO**

A corrida é um dos exercícios físicos mais populares em todo o mundo, com inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar. Além de ser uma forma eficaz de queimar calorias e melhorar a resistência cardiovascular, a corrida também pode proporcionar inúmeros benefícios para atletas competitivos. Entre esses benefícios, a economia de corrida é um fator crucial para o desempenho, e o treinamento de força desempenha um papel fundamental nesse processo. A economia de corrida refere-se à quantidade de energia gasta ao correr a uma determinada velocidade, e melhorá-la pode resultar em um desempenho mais eficiente e menos fadiga durante a corrida. Diante desses fatos, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico analisando o papel do treinamento de força na melhoria da economia de corrida. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer 945/2020. O treinamento de força desempenha um papel vital na economia de corrida. Ele fortalece os músculos envolvidos na corrida, melhora a estabilidade articular e a mecânica de corrida. Isso resulta em uma redução do gasto energético, tornando a corrida mais eficiente. Além disso, o treinamento de força também ajuda a prevenir lesões, o que é essencial para atletas de longa distância. Estudos mostram que o treinamento de força pode aumentar a força muscular, melhorar a resistência dos músculos e aumentar a estabilidade da pelve, tornando os corredores mais eficientes e menos suscetíveis a lesões. Incorporar exercícios que visam os músculos do core, quadris e pernas é fundamental. Além disso, o treinamento de força também contribui para o desenvolvimento de uma técnica de corrida mais eficiente, minimizando o desperdício de energia. Dessa forma, o treinamento de força desempenha um papel significativo na melhoria da economia de corrida. Atletas que buscam maximizar seu desempenho devem considerar a inclusão de exercícios de força em seu programa de treinamento. Isso não apenas os tornará mais eficientes na corrida, mas também ajudará na prevenção de lesões, resultando em uma carreira atlética mais duradoura. A literatura revisada sustenta a ideia de que o treinamento de força é uma peça fundamental do quebra-cabeça para se tornar um corredor mais eficaz. Em resumo, o treinamento de força é uma ferramenta valiosa para aprimorar a economia de corrida, melhorar o desempenho e proteger contra lesões. Corredores de todos os níveis podem se beneficiar dessa abordagem, desde iniciantes até atletas de elite, em busca de alcançar o seu melhor desempenho na corrida. Portanto, é fundamental integrar o treinamento de força de forma adequada em seus programas de treinamento para colher os benefícios de uma economia de corrida aprimorada.

Palavras-chave: Métodos; Treinamento; Corrida.

EMAGRECIMENTO ATRAVÉS DO METODO DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE EM INDIVÍDUOS OBESOS

GOMES, V.C.^{1,2}; LIMA, P.V.^{1,2}; RIBEIRO, J.P.P.A.¹; BREDA, L.^{1,4,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
cavassinigomes@alunos.fho.edu.br, paulo.vinicius.lima@alunos.fho.edu.br, jp.ribeiro0102@alunos.fho.edu.br,
leonardobreda@fho.edu.br

RESUMO

A obesidade é uma epidemia global que afeta a saúde e o bem-estar de milhões de pessoas em todo o mundo. Além dos problemas de saúde associados, a obesidade frequentemente leva a desafios significativos no que diz respeito ao emagrecimento e à manutenção do peso. Um dos métodos que tem ganhado destaque no tratamento da obesidade é o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). Este trabalho tem como objetivo revisar a eficácia do treinamento HIIT como uma abordagem para o emagrecimento em indivíduos obesos. Diante desses fatos, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico analisando a aplicação do treinamento intervalado de alta intensidade como uma estratégia para o emagrecimento em indivíduos obesos. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer 498/2023. A revisão da literatura demonstra que o treinamento intervalado de alta intensidade tem se mostrado eficaz na promoção do emagrecimento em indivíduos obesos. Esse método de treinamento envolve a alternância de curtos períodos de exercícios de alta intensidade com períodos de recuperação ativa ou completa. Essa abordagem tem a capacidade de aumentar o gasto calórico durante e após o exercício, promovendo a queima de gordura e a melhoria da sensibilidade à insulina. Vários estudos destacam os benefícios do HIIT, não apenas na redução da gordura corporal, mas também na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e na regulação dos níveis de glicose e lipídios no sangue. Além disso, o HIIT é uma opção atraente para indivíduos obesos, uma vez que sessões de treinamento curtas podem ser mais convenientes e motivadoras do que exercícios de longa duração. Dessa forma, o treinamento intervalado de alta intensidade é uma estratégia eficaz para o emagrecimento em indivíduos obesos. Essa abordagem não só contribui para a perda de peso, mas também melhora a saúde metabólica e a capacidade cardiovascular. No entanto, é importante destacar que o HIIT deve ser realizado sob a supervisão de profissionais de saúde qualificados, considerando as condições individuais de cada paciente. Em resumo, o treinamento intervalado de alta intensidade apresenta um grande potencial no tratamento da obesidade, oferecendo uma alternativa eficaz e eficiente para a promoção do emagrecimento e melhoria da saúde em indivíduos obesos. Incorporar o HIIT como parte de um programa abrangente de perda de peso pode ser uma estratégia valiosa para abordar a epidemia de obesidade e seus impactos na saúde pública.

Palavras-chave: Obesidade; HIIT; Composição corporal.

RACISMO NO ATLETISMO: UMA ANÁLISE SOCIOLÓGICASANGUETIN, CÉSAR A.^{1,2}; PALHARES, MARCELO F. S.^{1,4,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
csanguetin@alunos.fho.edu.br, marcelofsp@fho.edu.br**RESUMO**

O racismo pode ser conceituado como a discriminação baseada na crença de que algumas raças seriam superiores a outras. Dessa maneira, o presente estudo analisou o racismo no contexto esportivo, mais precisamente no atletismo. A inquietação que gerou o estudo consistia na compreensão do modo pelo qual o racismo funcionava na modalidade. Existiria a reprodução dos mecanismos que já foram evidenciados em outras modalidades esportivas ou no atletismo, a dinâmica do racismo seria específica? Diante deste problema de estudo, realizou-se uma pesquisa dividida em duas fases. A primeira, na qual se realizou a busca por informações. Tal fase poderia ser descrita como de sustentação teórica e metodológica, pois houve a definição de conceitos importantes. Google Acadêmico, Athena (Unesp) e Dedalus (USP) foram as bases utilizadas, inserindo-se os termos: "racismo", "racismo no atletismo", "racismo no esporte" e "atletismo". De modo complementar, ainda nesta fase de pesquisa, foram elucidadas questões específicas acerca da história da modalidade do atletismo. Na segunda fase do estudo, buscou-se por artigos, livros, teses e dissertações específicas que pudessem alicerçar a discussão específica sobre o racismo no atletismo. Para tanto, utilizou-se as bases de dados: Google Acadêmico e Dedalus (USP). A escolha dessas bases se deu pois eram as que mais possuíam resultados específicos do tema de estudo aqui investigado. Na sequência, foi construída uma tabela para que os leitores pudessem estar cientes dos estudos que foram considerados para a análise específica do racismo no atletismo. Diante da pesquisa realizada, aponta-se como resultado que o racismo segue a mesma dinâmica das outras modalidades. Ou seja, existe, de modo sistemático, o tratamento distinto a atletas provenientes de diferentes origens raciais. Desse modo, não há uma dinâmica específica do racismo nesta modalidade. Destaca-se também que existem poucos estudos sobre tal elemento no atletismo quando comparados com outras modalidades esportivas, sobretudo o futebol. Porém, em ambas as modalidades, há insultos verbais, bem como práticas discriminatórias, que perpetuam a diferença e as desigualdades. Por fim, encoraja-se a realização de novos estudos que possam contribuir com a discussão e ampliar o debate acadêmico sobre o racismo no atletismo, dado que embora já existam estudos que abordem o racismo no esporte de modo geral, a discussão no atletismo, de modo específico, pode ser ampliada. Isso destaca a necessidade premente de ações para combater o racismo no esporte, promovendo um ambiente mais inclusivo e igualitário para todos os participantes.

Palavras-chave: Racismo; Atletismo; Sociologia do esporte; Esporte.

AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL: UM LEVANTAMENTO ACERCA DAS VERTENTES TERAPÊUTICAS DA DANÇA

SILVA, LIANE MEIRE DA¹; ZANELATTO, BRUNA HELOISA¹; MENEGALDO, FERNANDA RAFFI²

¹Graduandas, Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP

²Orientadora, Doutora pela Universidade Estadual de Campinas – Unicamp, Campinas, SP

liane.meire@alunos.fho.edu.br, bruna.zanelatto@alunos.fho.edu.br, fernandaraffimenegaldo@gmail.com

RESUMO

Os benefícios da prática da dança podem estar associados ao bem-estar físico, social e mental, além de auxiliarem na prevenção de doenças e na melhora de quadros clínicos em casos nos quais já exista um problema de saúde instalado. Considerando isso, esta pesquisa teve como objetivo analisar de que forma a prática da dança – e, mais especificamente, suas diferenças terapêuticas – contribuem para a saúde mental de praticantes adultos(as). A partir uma perspectiva metodológica, o estudo assume uma abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. O levantamento foi realizado no buscador Google Acadêmico, utilizando de forma combinada as palavras-chaves “dança”, “Biodança”, “Dançaterapia” e “saúde mental”. Foram aplicados recortes temporais (2013 a 2023, considerando que a revisão foi realizada em abril/2023) e de idioma (apenas publicações em português). Foi também utilizado um critério com relação à temática das produções, selecionando apenas o material que fazia referência ao objeto de nosso estudo. Após o processo de busca, foram selecionadas 18 publicações entre artigos de periódicos científicos, monografias, dissertações, teses e capítulos de livro. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Hermínio Ometto, sob número de identificação n. 20353. O processo de análise consistiu na leitura e identificação de variáveis de perfil (título, autoria, palavras-chave, ano de publicação e tipo de pesquisa/periódico) e de conteúdo dos textos (objetivo do estudo, desenho metodológico e principais resultados), de forma a caracterizar o material selecionado, processo fundamentado nas premissas da Análise de Conteúdo. Como resultados, destacamos três categorias de análise que foram identificadas no material selecionado: a) Qualidade de vida/bem-estar, b) Habilidades motoras e c) Socialização e demais aspectos psicossociais. Embora tenhamos identificado uma literatura tímida acerca da temática estudada, especialmente ao considerarmos o recorte adotado em nossa pesquisa de publicações redigidas apenas no idioma Português, tivemos contato com diferentes estudos que exploraram a dança em vertentes terapêuticas de forma a viabilizar, em concordância com os(as) autores(as), resultados positivos para seus(suas) praticantes em diferentes dimensões – física, afetiva, social, emocional e cognitiva – todos esses fatores determinantes para adesão e manutenção da saúde mental. Dessa forma, ainda que com uma produção incipiente no cenário nacional, o material encontrado confirma que a prática da dança pode assumir uma dimensão/proposição terapêutica para seus(suas) praticantes, na medida em que se alia à promoção da socialização, da saúde integral do indivíduo e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Dança; Saúde mental; Dançaterapia; Biodança.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDOS EM PESSOAS OBESASARNONI, J.C.^{1,2}, SANTOS, L.E.S.^{1,2}, CANCEGLIERI, P.H.^{1,3,4}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Docente; ⁴Orientador.
julioarnoni@hotmail.com; dudug2020@gmail.com; paulocanciglieri@fho.edu.br**RESUMO**

Com o constante avanço da tecnologia, a crescente falta de aderência à atividade física e a mobilidade reduzida da população devido ao sedentarismo, bem como a distorção dos padrões alimentares, a obesidade se tornou uma doença global. O que antes era apenas um estado de saúde preocupante, agora é considerado uma pandemia, acarretando inúmeros problemas de natureza econômica, social e de saúde pública em todo o mundo. Por outro lado, o exercício físico desempenha um papel fundamental na melhoria dessa situação, agindo como uma ferramenta no combate à obesidade, educando os mais jovens e preservando a saúde dos idosos por meio de diversas práticas adaptadas às capacidades individuais. Este trabalho de revisão de literatura foi aprovado pelo Comitê de Ética e mérito científico da FHO Uniararas sob o número 446/2023 e está baseado na análise de artigos disponíveis nas plataformas LILACS, Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca de livros da FHO Uniararas, tendo como objetivo disseminar o papel do exercício físico resistido como uma opção eficaz no combate e prevenção da obesidade, bem como das possíveis doenças relacionadas a ela. Além da ativação da musculatura no ganho de força, o treinamento resistido promove o efeito tardio na queima de gordura por meio do Excesso de Consumo de Oxigênio Pós- Exercício (EPOC), ou seja, um fenômeno em que o corpo continua a queimar calorias mesmo após o término da atividade, pois requer um maior consumo de oxigênio para a produção de ATP, restaurando o organismo e seus processos fisiológicos ao estado pré-exercício.

Palavras-chave: Obesidade; Patologias; Exercício físico resistido.

ANÁLISE DE SITUAÇÕES TÁTICAS OFENSIVAS NO FUTEBOL: UM COMPARATIVO ENTRE EQUIPES SUB-17 E PROFISSIONAIS

ANSELMO, A.A.M.^{1,2}, GUEDES, L.^{1,2}, LUIZ, L. G.^{1,2}, CANCEGLIERI, P. H. ^{1,3,4}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Docente; ⁴Orientador.
allan.fho.edu.br@alunos.fho.edu.br, leticiaaaguedess@alunos.fho.edu.br, lucasluiz@alunos.fho.edu.br,
paulocanciglieri@fho.edu.br

RESUMO

O futebol moderno exige cada vez mais dos aspectos físicos, da compreensão e disciplina tática dos atletas. Essa exigência está relacionada com seus deveres táticos na partida. Na organização ofensiva, a equipe com posse da bola busca realizar ações organizadas com intuito de desorganizar a distribuição dos atletas adversários, criando espaços para jogadas e infiltrações de atletas no intuito de chegar ao gol. Por sua vez, a equipe sem a bola procura preencher espaços e obstruir ações para que a equipe com a posse de bola não chegue às zonas de perigo das equipes, esse modo de organização faz parte das estratégias táticas organização ofensiva. A categoria de base é o período que o atleta está em formação, ele desenvolve seus aspectos físicos e técnicos, além de assimilar e aprender as estratégias táticas. Diante disso, esse é um momento oportuno para a aplicação de novas estratégias e conceitos. Assim, frente a dificuldade na criação de jogadas, considerando que muitas vezes os times acabam perdendo a posse de bola ao precipitar jogadas ou realizar movimentos táticos imprevisíveis, o presente estudo analisou como as estratégias de organização ofensiva podem contribuir para a criação de jogadas e tomadas de decisões em benefício da própria equipe, além de investigar se as equipes Sub-17 apresentam padrões nos movimentos táticos ofensivos, analisando as construções ofensivas. A análise de dados foi realizada a partir da revisão qualitativa de literatura presente nas plataformas: LILAC's, Scielo e Google Acadêmico. Também foram realizadas análises de vídeos de alta qualidade na plataforma do Youtube, excluindo vídeos com baixa qualidade. Das 478 partidas realizadas no Campeonato Paulista 2022, foram analisados, aproximadamente, 3,55% dos jogos, uma vez que a pesquisa enfrentou limitações na amostragem devido à escassez de material de jogos com boa resolução de imagem disponível para análise. Foi realizado um contraste com equipes profissionais de alto desempenho nas últimas temporadas (S.E Palmeiras, Manchester City F.C, Real Madrid C.F e Napoli S.S.C Napoli), a fim de determinar se as equipes finalistas do Campeonato Paulista Sub-17 de 2022 adotam estratégias ofensivas similares às equipes profissionais. A partir da análise realizada, constatou-se que as equipes profissionais que tiveram um desempenho positivo na temporada, há uma maior diversidade na escolha de princípios fundamentais para a construção ofensiva, já as equipes da categoria de base que conseguiram adotar com sucesso outros princípios fundamentais na construção ofensiva, alcançaram um desempenho notável na competição, o que as levou às finais do campeonato. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Mérito Científico da FHO sob n. 097/2023.

Palavras-chave: Organização ofensiva; Tática; Futebol.

MÉTODO PLAY AND STAY: UMA ESTRATÉGIA PARA A INICIAÇÃO ESPORTIVA NO TÊNISDOS SANTOS, L.F.^{1,2}; MAZON, L.P.^{1,2}; SIMÃO, C.H.O.^{1,2}; LUBRECHET, F.^{1,3,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
lucasfonseca482@alunos.fho.edu.br@alunos.fho.edu.br; lubrechet@fho.edu.br**RESUMO**

O método *play and stay* é uma estratégia de ensino do tênis de campo, especialmente direcionada a crianças, jovens e iniciantes. Ele visa adaptar o esporte às habilidades e necessidades dos jogadores, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais eficaz e prazerosa. O método propõe a utilização de bolas, raquetes e dimensionamento da quadra adequados. O presente estudo teve como objetivo analisar a evolução e empregabilidade do método *play and stay* no Brasil como estratégia de ensino. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Hermínio. A justificativa para este estudo reside na importância de compreender como está ocorrendo o processo de iniciação esportiva do tênis e a empregabilidade do método *play and stay*. O trabalho foi desenvolvido numa perspectiva metodológica de abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. O levantamento foi realizado por meio das plataformas digitais Google Acadêmico, PubMed e Scielo Brasil utilizando de forma combinada os termos “play and stay”, “iniciação esportiva no tênis” e “ensino-aprendizagem no tênis”. Foi aplicado um recorte temporal entre 2007 a 2023, considerando que a revisão foi realizada até junho/2023. Foram também utilizados critérios com relação à temática das produções, selecionando apenas os materiais que faziam referências ao objeto de nosso estudo. Estudos comparativos entre o método *play and stay* e o ensino tradicional demonstraram que o grupo que utilizou o método apresentou resultados superiores em termos de aprendizagem e desempenho. Além disso, foi constatado que o método é eficaz em promover a motivação e o interesse contínuo pelo tênis como esporte. Por meio da abordagem lúdica e gradual, os jogadores são incentivados a se envolverem mais com o esporte, buscando aprimorar suas habilidades e participar de competições. Essa abordagem tem se mostrado promissora na formação de jogadores de tênis de qualidade, criando uma base sólida para seu desenvolvimento contínuo.

Palavras-chave: *play and stay*, tênis de campo, aprendizagem motora.

TREINOS ONLINE: A COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICAIGUEI, S.H.^{1,2}; SILAVA, J.M.^{1,2}; LUBRECHET, F.^{1,3,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
hidekiige2001@alunos.fho.edu.br; lubrechet@fho.edu.br**RESUMO**

A análise comportamental da sociedade sobre a atividade física e exercício físico nos séculos XX e XXI demonstra que a população mundial buscou manter um estilo de vida saudável e ativo, incorporando rotinas de treinos, exercícios em ambientes livres, especializados, os sistemas de treino em casa e os atuais treinos *online*, como alternativas práticas e eficientes em sua rotina. Nessa perspectiva histórica, percebe-se as diferentes estratégias de comunicação construídas com o objetivo de enviar mensagens de conscientização e massificação sobre os benefícios da atividade física e dos exercícios físicos, e assim uma crescente ênfase nos programas de exercícios físicos comercializáveis e nos padrões estéticos corporais idealizados. Os programas de exercícios físicos transmitidos pela televisão, como o "The Jack LaLanne Show" nos EUA, no período de 1950 a 1985, e os programas brasileiros de ginástica na TV como o "Energia", entre 1990 e 2000, marcaram a popularização dos treinos em casa antes mesmo da internet e dos aplicativos de treino online. No entanto, com as mudanças estruturais nos padrões laborais, de lazer, nos meios de transporte, alimentação e uso de tecnologias, ocorreu o fenômeno de redução na prática de atividade física e o surgimento do comportamento sedentário, resultando em inúmeros problemas à saúde. Esses problemas foram potencializados com a pandemia de COVID-19, que alterou ainda mais o comportamento social, levando ao fechamento de academias e ao isolamento social. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre a pandemia de COVID19 no Brasil e o aumento da procura e comercialização online de "treinos em casa" de exercícios físicos. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário da Fundação Hermínio Ometto. O desenho metodológico deste estudo foi caracterizado por três cortes transversais no tempo: entre janeiro de 2018 a dezembro de 2019 (pré-pandemia), janeiro de 2020 a dezembro de 2021 (período da pandemia e *lockdowns*), janeiro de 2022 a dezembro de 2023 (redução dos *lockdowns* e pós-pandemia). Nesse sentido, foram realizadas pesquisas de revisão da literatura e um levantamento de dados por meio da ferramenta Google Trends, empregando variáveis predeterminadas sobre exercício físico e treino em casa no território brasileiro. Os resultados obtidos foram organizados de acordo com os períodos predeterminados e apresentaram diferenças nos padrões de busca, picos de pesquisa e popularidade entre termos e nos padrões terminológicos entre os períodos. Dessa forma, após as análises e discussão dos resultados, concluímos que o período da pandemia e *lockdowns* contempla um aumento nas buscas sobre as possibilidades de treino em casa, por programas de treino comercializáveis e gratuitos, contudo, sem a preocupação técnica da sua criação ou supervisão direta desses programas por profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Treino em casa; Treino online, COVID-19.

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O RISCO CARDIOVASCULAR EM IDOSOS HIPERTENSOSDONATTI, V.R.^{1,2}; SOUSA, W.V.^{1,2}; DA SILVA, E.A.; LUBRECHET, F.^{1,3,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
vinicius.donatti@alunos.fho.edu.br; lubrechet@fho.edu.br**RESUMO**

A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento prevista no ano de 2012 e nos últimos nove anos aumentou em 3,4 milhões o número de idosos, superando em 2021 a marca dos 31,2 milhões de pessoas acima de 60 anos. Dentro do perfil de envelhecimento da população brasileira, encontram-se indivíduos idosos com patologias associadas à senilidade, com destaque às doenças cardiovasculares, o que afeta negativamente a qualidade de vida e aumenta o risco de óbito. As doenças cardiovasculares podem ser definidas como quaisquer doenças no sistema circulatório, com etiologias multifatoriais e complexas. Além disso, a existência de fatores de risco aumenta exponencialmente a evolução clínica dessas doenças em indivíduos idosos. Dessa forma, este estudo tem como objetivo compreender os benefícios dos programas de exercícios físicos em idosos com doenças cardiovasculares. A justificativa para este estudo reside na importância de compreender o processo de envelhecimento da população brasileira frente aos riscos cardiovasculares e sua adesão a programas de treinamento físico. O trabalho foi desenvolvido numa perspectiva metodológica de abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. O levantamento foi realizado por meio das plataformas digitais Google Acadêmico, PubMed e Scielo Brasil utilizando de forma combinada as palavras-chaves: “envelhecimento”, “risco cardiovascular” e “exercício físico” entre outras combinações de termos. Foi aplicado um recorte temporal entre 2010 a 2023, considerando que a revisão foi realizada até setembro/2023. Foram também utilizados critérios com relação à temática das produções, selecionando apenas os materiais que faziam referências ao objeto de nosso estudo. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Hermínio Ometto. Os resultados do processo de revisão de literatura e identificação temática foram organizados em três categorias: 1. Efeitos da atividade física e do exercício físico para idosos; 2. Efeitos do exercício físico e o risco cardiovascular; 3. Efeitos do exercício físico em idosos com risco cardiovascular. A compilação dos artigos e de seus resultados evidenciou a visão dos pesquisadores sobre os efeitos do exercício físico no envelhecimento, sobre o risco cardiovascular em idosos, seus benefícios a esta população, bem como o controle na aplicação de programas de treino. Vale ressaltar as indicações e alertas apontados pelos autores sobre a necessidade de controle na avaliação, planejamento e prescrição de exercício físico a idosos com risco cardiovascular. Dessa forma, os materiais encontrados e utilizados neste trabalho confirmam os efeitos positivo do exercício físico à saúde, principalmente à população idosa.

Palavras-chave: Exercício físico; Risco cardiovascular, Idosos.

A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE NO FUTEBOL: UM ESTUDO SOBRE SEUS IMPACTOSMIRANDA, Z.G.C.^{1,2}; GAINO, L.M.^{1,2}; LUBRECHET, F.^{1,3,6}¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
zinedinemiranda@alunos.fho.edu.br; lubrechet@fho.edu.br**RESUMO**

Uma questão amplamente revisada na literatura e discutida nos meios acadêmicos é o processo de especialização esportiva, entretanto; essa discussão fica distante dos ambientes nos quais ocorrem a prática esportiva e o seu processo de iniciação, principalmente do futebol. No momento em que a criança é inserida na prática esportiva, ela fica exposta a inúmeros fatores que possuem características predominantes em seu micro e macroambiente. Esses fatores fogem do seu controle e podem gerar estímulos positivos e negativos para sua aprendizagem e desenvolvimento, bem como gerar impactos significativo ao longo de sua vida. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi apresentar as abordagens e estratégia de ensino para a especialização esportiva no futebol que apresentam uma fundamentação teórica e contribuem para o desenvolvimento infantil. A justificativa para este estudo reside na importância de compreender o impacto da especialização no futebol frente as abordagens de ensino empregadas no esporte mais popular do país. O trabalho foi desenvolvido numa perspectiva metodológica de abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. O levantamento foi realizado por meio das plataformas digitais Google Acadêmico, PubMed e Scielo Brasil utilizando de forma combinada os termos “metodologias de ensino no futebol”, “especialização esportiva no futebol” e “desenvolvimento infantil e especialização esportiva” entre outros. Foi aplicado um recorte temporal entre 1991 a 2023, considerando que a revisão foi realizada até setembro/2023. Também foram utilizados critérios com relação à temática das produções, selecionando apenas os materiais que faziam referências ao objeto de nosso estudo. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Hermínio Ometto. Os resultados do processo de revisão de literatura e identificação temática foram organizados em três categorias: 1. Iniciação esportiva; 2. Especialização esportiva; 3. Especialização esportiva precoce. A compilação dos artigos e de seus resultados evidenciou a visão dos pesquisadores sobre a idade ideal para o processo de especialização esportiva, os benefícios e malefícios ao desenvolvimento motor, psicológico, social e cognitivo das crianças que participam de treinos e aulas de futebol. Contudo, também pode ser evidenciada nas discussões dos artigos científicos a preocupação com as propostas e estratégias de ensino interacionistas que levam a erros no processo de especialização esportiva. Dessa forma, os materiais encontrados e utilizados neste trabalho confirmam que a especialização esportiva no futebol pode apresentar muitos vieses e um papel positivo para o desenvolvimento infantil de seus praticantes na medida em que se alia à promoção da socialização, da saúde integral do indivíduo e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Especialização esportiva; Futebol; Ensino-aprendizagem.

A INICIAÇÃO ESPORTIVA NAS ARTES MARCIAIS E SEUS BENEFÍCIOS AO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

BUENO, N.^{1,2}; LUBRECHET, F.^{1,3,6}

¹Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO, Araras, SP; ²Discente; ³Profissional; ⁴Docente; ⁵Coorientador; ⁶Orientador.
nicolebueno@alunos.fho.edu.br; lubrechet@fho.edu.br

RESUMO

A iniciação esportiva na infância desempenha um papel relevante no desenvolvimento humano, proporcionando benefícios físicos, cognitivos e socioemocionais. A prática de lutas como iniciação esportiva tem despertado interesse crescente de pesquisadores e profissionais da área da Educação Física. Dessa forma, este estudo teve como objetivo apresentar como as práticas de lutas no processo de iniciação esportiva podem beneficiar o desenvolvimento infantil. A justificativa para esse estudo reside na importância de compreender o impacto das artes marciais como estratégia de iniciação esportiva na infância, a fim de fornecer embasamento científico e contribuir para a valorização dessa prática no contexto educacional. O trabalho foi desenvolvido numa perspectiva metodológica de abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa. O levantamento foi realizado por meio das plataformas digitais Google Acadêmico, PubMed e Scielo Brasil utilizando, de forma combinada, as palavras-chaves “lutas”, “iniciação esportiva” e “desenvolvimento infantil”. Foram aplicados recortes temporais entre 1990 a 2023, considerando que a revisão foi realizada até junho/2023. Também foram utilizados critérios com relação à temática das produções, selecionando apenas os materiais que faziam referências ao objeto de nosso estudo. Esse estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Hermínio Ometto, sob número de identificação n. 20041. Os resultados do processo de revisão de literatura e identificação temática foram separados em cinco categorias: 1. Propostas interacionistas na iniciação esportiva; 2. Desenvolvimento motor e iniciação esportiva; 3. Atividade física na infância; 4. Benefícios à saúde; 5. Benefícios ao desenvolvimento motor. A compilação dos artigos e de seus resultados evidenciando os benefícios ao desenvolvimento motor, psicológico, social e cognitivo das crianças que participam de programas de iniciação esportiva nas artes marciais foram significativos. Contudo, também podem ser evidenciados a preocupação com as propostas interacionistas e com os erros no processo de iniciação esportiva precoce. Assim, os materiais encontrados e utilizados neste trabalho confirmam que a iniciação esportiva na infância, por meio das artes marciais, assumem um papel positivo para o desenvolvimento infantil de seus praticantes, na medida em que se alia à promoção da socialização, da saúde integral do indivíduo e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Iniciação esportiva; Desenvolvimento infantil; Artes marciais.