



# Encontro Nacional SESC de Atividades Físicas

*ANAIS – 2015*

*RESUMOS  
APROVADOS*

João Pessoa- PB  
Setembro – 2015

**Diretoria SESC Paraíba**

José Marconi Medeiros de Souza  
Presidente da Federação do Comércio no Estado da Paraíba

Monica Alves Barros Ribeiro  
Diretora Regional do SESC

Claudia Germana Leal  
Diretora de Planejamento e Orçamento

Maria Cabral da Silva Souza  
Diretora de Programas Sociais

Maria da Conceição Brito Chaves  
Diretora Administrativa Financeira

Eliane Maria Bandeira Coutinho  
Diretora de Saúde

Edgley Luiz Santos  
Gerente do SESC Gravatá

Luiz Carlos Cavalcante Silva  
Gerente do SESC Centro João Pessoa

Jailson Oliveira da Silva  
Coordenador de Esportes e Recreação SESC Centro João Pessoa  
Coordenador Geral do ESAF

Organizador Geral do Encontro Nacional SESC de Atividades Físicas  
Jailson Oliveira da Silva

**COMISSÃO CIENTÍFICA (Corpo de revisores)**

Prof. Dr. Albená Nunes da Silva – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof. Dr. Alexandre Sérgio Silva – Universidade Federal da Paraíba  
Prof. Dr. Bruno Pena Couto – Universidade Federal de Minas Gerais  
Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dra Elisângela Chaves – Universidade Federal de Minas Gerais  
Prof. Dr. Everton Rocha Soares - Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof. Ms. Felipe Gustavo dos Santos  
Prof. Dra. Laise Tavares Padilha Bezerra Gurgel de Azevedo – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Ms. Marcelle de Oliveira Martins – Universidade Federal da Paraíba  
Prof. Dr. Marcos Antonio Pereira dos Santos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Ms. Patrícia Rocha – Faculdade Pitágoras/MG  
Prof. Dr. Renato Melo Ferreira - Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof. Dr. Reginaldo Gonçalves – Universidade Federal de Minas Gerais  
Prof. Dr. Rodrigo Pereira da Silva – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof. Ms. Ytalo Mota Soares - Universidade Federal da Paraíba

**Equipe de Trabalho**  
**Instrutores (professores e estagiários) do Setor de Esportes**

**Professores**

Alison Germano Rocha da Silva  
Andreonni Fabrizius Farias do Rego  
Antonio Limeira da Silva Junior  
Carlos Inácio dos Santos Junior  
Cynthia Nislane Pereira da Silva  
Danielly da Silva Ramos  
Deise de Castro Oliveira  
Elyda Cristina de Oliveira Brito  
Josenildo Duarte Cruz  
Marcelo Valney Borba de Sousa  
Maria do Carmo da Silva  
Patricia Cristina França de Lucena  
Renata Gomes Cavalcanti

**Estagiários**

Aelson da Silva Santos  
Aleson de Jesus Silva  
Fábio André Pereira dos santos  
Francisco de Assis Barbosa Filho  
Francisco de Assis de Sousa  
Francisco Geanderson Lima da Silva  
Hortência Guedes Barbosa  
Jessyelen Jannyne Silva de Almeida  
Josenilton Oliveira da Silva  
Marcos Pequeno de Sousa  
Maria Gabriela Lacerda Sales  
Micael David dos Santos Correa de Oliveira  
Priscilla Dallas Freitas do Nascimento  
Rebeca Barbosa Vicente  
Renne Honório da Silva  
Tiago de Oliveira Gonçalves  
Wigna Mayara Gonçalves dos Santos

# SUMÁRIO

(Sumário interativo - click no ítem desejado)

## EDITORIAL

### ÁREA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

RESPOSTA PERCEPTIVA DE IDOSOS A DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE FORÇA - Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto

RELAÇÃO DA MOBILIDADE ARTICULAR COM A FORÇA REALIZADA NO AGACHAMENTO ÂNTERO-POSTERIOR, EM UNIVERSITÁRIOS NÃO ATLETAS - Philipe Santos Lima

EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA POR MEIO DO PET- SAÚDE – UFPI - Renata Aline Barbosa Vieira, Josué Junior Araujo Pierote, Marize Melo dos Santos

A INFLUÊNCIA DA INSTABILIDADE NO DESEMPENHO DO AGACHAMENTO: ANÁLISE COMPARATIVA DA PERNA DOMINANTE E NÃO DOMINANTE COM USO DO BALANCE CUSHION - Dyanne Daffny Soares Fialho

ANÁLISE DE PARÂMETROS CORPORAIS E MATURAÇÃO SOMÁTICA DE ADOLESCENTES ESCOLARES - Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto

### ÁREA: FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, FILOSÓFICOS E METODOLÓGICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A PREVALÊNCIA DO CONTEÚDO ESPORTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO - José Carlos dos Santos

A INCLUSÃO DE ALUNOS SURDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Simone Silva Santos Nery

RELAÇÃO DE GÊNEROS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO - Simone Silva Santos Nery

EDUCAÇÃO FÍSICA NA INCLUSÃO SOCIAL: DIFICULDADES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA - Érika Priscila de Sousa Silva

### ÁREA: NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

ESTADO NUTRICIONAL E CRESCIMENTO FÍSICO DE ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE TERESINA – PI - Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior

**USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE SOUSA, PARAÍBA - Luciano Alves Cavalcanti 20**

**ÁREA: RECREAÇÃO, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA 21**

**O USO DE ATIVIDADES RECREATIVAS E DE LAZER EM IDOSOS - Wigna Mayara Gonçalves dos Santos 22**

**ÁREA: PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE 23**

**RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM LUTADORES DE JIU-JITSU DA PARAÍBA - Rogério Márcio Luckwü 24**

**PERFIL MOTIVACIONAL E INTENÇÕES DE PRÁTICA DESPORTIVA DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL DE QUADRA EM DIFERENTES NÍVEIS DE COMPETIÇÃO NA CIDADE DE JOÃO PESSOA - Rogério Márcio Luckwü 25**

**ESTADO DE HUMOR PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE FUTSAL EM DIFERENTES FASES DA COMPETIÇÃO - Júlio Cesar Gomes da Silva 26**

**O ESTADO DE HUMOR PRÉ-COMPETITIVO EM PARTICIPANTES DO CAMPEONATO DE ATLETISMO DA CIDADE DE PATOS-PB - Francisco Bento Cabral Neto 27**

**ÁREA: TREINAMENTO ESPORTIVO 28**

**EFEITO DA ALTURA DA BARREIRA SOBRE A ALTURA DO RESSALTO VERTICAL - Ytalo Mota Soares 29**

**TESTE PARA AVALIAR O NÍVEL DE CONHECIMENTO TÁTICO DECLARATIVO NO HANDEBOL - Raphaella Lima 30**

**ESTATURA COMO CRITÉRIO PARA DEFINIR A POSIÇÃO DE JOGO NO VOLEIBOL DE PRAIA - Yago Pessoa da Costa 31**

**ESTATURA DE ATLETAS DE VOLEIBOL DO SEXO MASCULINO NO ALTO RENDIMENTO - Yago Pessoa da Costa 32**

**ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DA PRÁTICA DO SKATE: RELATO DE EXPERIÊNCIA - Paulo Tiago Oliveira Alves 33**

**ESTADO DO CONHECIMENTO SOBRE TREINAMENTO SUSPENSO: O QUE SE PRODUZ SOBRE ESTA EMERGENTE MODALIDADE DE EXERCÍCIO - Marcelle de Oliveira Martins 34**

**INFLUÊNCIA DA BOLA NO DESEMPENHO DE SALTOS VERTICAIS EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE FUTSAL - Denildo Alves da Silva 35**

## Editorial

É com imensa alegria que apresentamos mais uma publicação relativa aos trabalhos aprovados no Encontro Nacional SESC de Atividades Físicas - ESAF. O evento continua de forma salutar com a parceria e apoio da Revista Brasileira de Ciências da Saúde (ISSN 1415-2177), na perspectiva de reafirmar o compromisso com o desenvolvimento do conhecimento na área de Educação Física/Espportes.

Esta edição contempla os resumos de trabalhos aprovados, incluindo os relatos de experiência que tiveram mais relevância segundo a nossa Comissão Científica. No sumário será apresentado o título do trabalho e o nome do primeiro autor.

A organização dessa edição foi realizada por meio das diferentes áreas da Educação Física/Espportes que foram disponibilizadas nas Normas de Submissão. A cada ano temos mais estudantes e profissionais que submetem trabalhos ao ESAF. A Comissão Científica agradece a todos colaboram e potencializam a apresentação dos trabalhos científicos no ESAF.

*Comissão Científica*

ÁREA

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

## RESPOSTA PERCEPTIVA DE IDOSOS A DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE FORÇA

Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto<sup>1</sup>, Edson Silva Soares<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal – RN, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Ceará, Fortaleza – CE, Brasil.

julioduibmx@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** O treinamento de força apresenta variáveis que são importantes no sucesso do programa de exercícios. O controle da intensidade do treinamento se faz necessário em conjunto com a manipulação das variáveis do programa. **OBJETIVO:** O objetivo do trabalho foi analisar a resposta da percepção subjetiva de esforço (PSE) na manipulação de duas variáveis do treinamento de força (TF), ordem dos exercícios (multiarticular e uniarticular) e intervalo de recuperação (um e dois minutos). **MÉTODO:** Cinco idosos (65,5±9,1kg; 1,56±0,1m; 26,8±2,6kg/m<sup>2</sup>; 66,2±6,1anos) executaram o teste de carga estimada e foram familiarizados com a escala OMNI-RES, posteriormente, foram submetidos a quatro protocolos distintos (P1= supino+voador com 1' de intervalo; P2= supino+voador 2' de intervalo; P3=voador+supino com 1' de intervalo; P4=voador+supino com 2' de intervalo) todos os protocolos com três séries de doze repetições a 70% da carga estimada. Os protocolos foram separados por 48h de descanso. Ao final de cada protocolo os indivíduos foram indagados: "como foi o esforço da sessão?". Utilizou ANOVA de Friedman com o *post hoc* de Dunn's para comparar os diferentes momentos. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **RESULTADOS:** Os achados deste trabalho não identificaram diferença nos valores médios de PSE nos quatro protocolos distintos de TF ( $X^2=0,02$ ). Contudo, a escala OMNI-RES foi sensível à ao exercício (P1=5,6±0,9; P2=4,6±0,9; P3=5±1,2; P4=3,6±0,1). **CONCLUSÃO:** Observou-se que a combinação de duas variáveis do treinamento de força não alterou significativamente as respostas subjetivas por meio da escala OMNI-RES nos indivíduos idosos, no entanto o instrumento de controle mostrou-se sensível ao exercício, podendo ser utilizado na avaliação diária da resposta dos indivíduos ao treinamento e, por conseguinte, ser um instrumento coadjuvante no controle do treinamento.

**Palavras-chave:** Idosos; Treinamento de Força; Esforço Físico.



## RELAÇÃO DA MOBILIDADE ARTICULAR COM A FORÇA REALIZADA NO AGACHAMENTO ÂNTERO-POSTERIOR, EM UNIVERSITÁRIOS NÃO ATLETAS

Philippe Santos Lima, Dyanne Daffny Soares Fialho, Marcelle de Oliveira Martins.  
LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
martins575@yahoo.com.br

Acredita-se que a mobilidade interfira na possibilidade de executar movimentos em amplitude e coordenação ideais, bem como na capacidade de produzir força. Este estudo *quasi-experimental* teve por objetivo descrever como a mobilidade relaciona-se com a força para realizar o agachamento ântero-posterior. A amostra de 14 estudantes universitários (9 homens, 5 mulheres;  $22 \pm 1,61$  anos), não atletas, praticantes de treinamento resistido (média de  $30 \pm 22,44$  meses de experiência), teve as medidas de mobilidade dos membros inferiores e quadril coletadas com o instrumento Fleximeter (protocolo de Monteiro, 2000), e realizou o teste de 1RM com cada perna posicionada à frente. Utilizaram-se os testes de Wilcoxon Signed Ranks e Correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ) para avaliar a significância dos resultados. Observou-se no movimento de extensão do tornozelo diferença estatisticamente expressiva ( $p = 0,008$ ) em favor do lado direito ( $D = 45,0^\circ \pm 8,4$ ;  $E = 39,8^\circ \pm 8,3$ ) considerando valores médios. Houve relações inversas entre força de 1RM e flexão do joelho direito ( $-0,59$ , sig  $p = 0,028$ , ângulo de  $134,1^\circ$ ) e força de 1RM e flexão do quadril esquerdo ( $-0,54$ , sig  $p = 0,046$ , ângulo de  $108,79^\circ$ ). Conforme tabelas normativas (Fleximeter, de Monteiro; Flexômetro, de Leighton) e valores médios da amostra, a classificação das medidas foi: “alta” para flexão de quadril, e “baixa” para extensão de quadril; “média” tanto para flexão como extensão de joelho; “baixa” para flexão e extensão de tornozelo; “moderadamente baixos” para inversão e eversão de tornozelo. Não se pode afirmar se quem tem mais mobilidade é mais forte, pois poucas e específicas medidas articulares associaram-se estatisticamente com os valores de 1RM, independente do tempo de treino. Conclui-se que maior mobilidade articular, em termos de graus angulares de flexibilidade, não tem relação com maior valor de carga para o exercício agachamento com afastamento ântero-posterior.

**Palavras-chave:** Mobilidade, Força, Agachamento.

## EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA POR MEIO DO PET- SAÚDE – UFPI

Renata Aline Barbosa Vieira, Josué Junior Araujo Pierote, Marize Melo dos Santos.  
Núcleo de estudos em saúde pública (NESP), Universidade  
Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil  
renataalinebv@gmail.com

A formação profissional na área da educação física está voltada para a área pedagógica e esportiva. Há alguns anos, com a criação do Programa Saúde da Família- PSF, surgiu a necessidade da inserção deste profissional no programa. Este relato tem por objetivo descrever a contribuição na formação profissional, por meio de experiências vividas, de acadêmicos de educação física no Núcleo de Apoio a Saúde da Família por meio do Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Promoção de Saúde). A vivência ocorreu junto às comunidades das quatro unidades básicas de saúde assistidas pelo NASF da região leste da cidade de Teresina-PI, sob a orientação de profissionais da Equipe do NASF. Inicialmente, realizou-se reconhecimento do cenário de trabalho para identificação dos profissionais e sua atuação no NASF, com destaque para as atividades do profissional de Educação Física. Em seguida, realizou-se diagnóstico para levantamento de necessidades das comunidades assistidas, planejando e execução das atividades. Dentre as atividades desenvolvidas, destacam-se a prática de ginástica laboral com mulheres da Lavanderia Comunitária, educação em saúde com usuários de Unidades Básica de Saúde, utilizando-se a estratégia da “Tenda do Conto” e “Oficina da vida”, confecção de material educativo utilizado durante as ações educativas. Foi possível observar as diversas maneiras em que o profissional de Educação Física pode se envolver nas atividades nos diversos cenários da ESF/NASF, contribuindo para atender a comunidade de forma diversificada e com qualidade. Além disso, permitiu aos acadêmicos a inserção no sistema Único de saúde, processo que ainda está em desenvolvimento. A experiência evidencia a necessidade de mudanças na formação acadêmica, a fim de melhor preparar os futuros profissionais de educação física para atuação na ESF/NASF.

**Palavras-chave:** *Sistema Único de Saúde, Programa de Educação pelo Trabalho, educação em saúde.*

## A INFLUÊNCIA DA INSTABILIDADE NO DESEMPENHO DO AGACHAMENTO: ANÁLISE COMPARATIVA DA PERNA DOMINANTE E NÃO DOMINANTE COM USO DO BALANCE CUSHION

Dyanne Daffny Soares Fialho, Philipe Santos Lima, Gerefeson Mendonça, Danielle Almeida da Silva, Marcelle de Oliveira Martins.  
LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
martins575@yahoo.com.br

No Treinamento Funcional utilizam-se bases instáveis ou atividades que desafiam o equilíbrio, pois a instabilidade exige constante interação dos sistemas sensorial e motor. Neste estudo objetivou-se analisar a influência da instabilidade no desempenho do exercício “agachamento ântero-posterior”, considerando número de repetições máximas e cargas utilizadas e comparando-se as pernas posicionadas à frente (dominante *versus* não dominante) com *Balance Cushion* (disco de borracha, inflável). Trata-se de pesquisa comparativa, *quasi-experimental*, com amostra de 14 estudantes universitários (09 homens, 05 mulheres; média de  $22 \pm 1,61$  anos), praticantes de treinamento resistido e não praticantes de Treinamento Funcional. Os participantes vivenciaram antes da coleta propriamente dita o teste de referência, o movimento-alvo com cada perna posicionada à frente e o uso do *Balance Cushion*. O valor de referência individual foi a carga máxima possível para realizar 15 repetições, no exercício realizado sem *Balance Cushion*. Os indivíduos foram divididos por sorteio aleatório em dois grupos conforme perna posicionada à frente (G1: dominante; G2: não-dominante). Realizou-se a coleta com intervalo de 24h entre dia para Teste de Referência, dia com *Balance Cushion* para mensurar repetições; dia com *Balance Cushion* para mensurar cargas. Devido à não-normalidade da amostra, utilizou-se o teste de Wilcoxon Signed Ranks ( $p < 0,05$ ) na análise dos dados. Observou-se com os resultados que o número de repetições máximas possíveis para todos os sujeitos diminuiu 93,9% ( $p = 0,001$ ), assim como foi necessário para todos os participantes diminuir 72,7% ( $p = 0,001$ ) a carga utilizada, e não houve diferença quando comparados G1 e G2 (ambos com  $p = 0,017$  para menos repetições e  $p = 0,018$  para menor carga). Confirmou-se, portanto, que há influência negativa no desempenho de exercício de força quando se usa instabilidade, sobretudo o *Balance Cushion*, não havendo diferença quando se compara perna dominante com não dominante posicionada à frente.

**Figura 1:** Design da Coleta de Dados

DIA 1	24 HORAS	DIA 2	24 HORAS	DIA 3
ESTABILIDADE		INSTABILIDADE e REPs		INSTABILIDADE e CARGA
TESTE DE CARGA		“BALANCE CUSHION”		“BALANCE CUSHION”
<b>15 REPs COM “X” kg:</b> determinar com que carga consegue executar 15 repetições, com ambos os pés no chão		<b>? REPs COM “X” kg:</b> determinar quantas repetições consegue executar, com a mesma carga do DIA 1, usando o <i>Balance Cushion</i>		<b>15 REPs COM ? kg:</b> determinar com que carga consegue executar 15 repetições, usando o <i>Balance Cushion</i>

**Palavras-chave:** *Treinamento Funcional, Instabilidade, Agachamento.*

## ANÁLISE DE PARÂMETROS CORPORAIS E MATURAÇÃO SOMÁTICA DE ADOLESCENTES ESCOLARES

Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto<sup>1</sup>, Tancredo Cesar Barbosa Menezes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal – RN, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Ceará, Fortaleza – CE, Brasil.

julioduibmx@gmail.com

**Introdução:** Durante o processo de crescimento e desenvolvimento os indivíduos são submetidos a mudanças de caráter morfológico e fisiológico, dentre elas podemos destacar o Pico de Velocidade de Crescimento (PVC) e o Pico de Velocidade de Massa Corporal (PVM) ambos ocorrem próximo a puberdade, na qual interações de caráter hormonal são preponderantes no desenvolvimento dos adolescentes. **Objetivo:** analisar o status de maturação somática dado pela distância do PVC e correlacionar com diferentes parâmetros de composição corporal (Índice de Massa Corporal IMC e Recíproco do Índice Ponderal RIP) e com dimensões corporais. **Métodos:** Participaram 12 adolescentes escolares eutróficos ( $13,3 \pm 1$  anos;  $52,8 \pm 15,5$  kg;  $1,6 \pm 0,2$  m;  $20 \pm 4,5$  kg/m<sup>2</sup>) que participavam da escolinha de basquetebol a 12 meses. Os adolescentes foram submetidos a medição de massa corporal, estatura, altura tronco-cefálica e envergadura. A anormalidade dos dados foi atestada pelo teste de Shapiro Wilk, posteriormente utilizou a correlação de Spearman para identificar correlação entre as variáveis. **Resultados:** Demonstramos que os adolescentes se encontravam com valor de mediana -1,25 anos do PVC; -2 anos do PVC no percentil 25% e -0,4 anos no percentil 75%. Para os dados de composição corporal tanto para o IMC ( $20 \pm 4,5$  kg/m<sup>2</sup>), quanto para o RIP ( $43,6 \pm 2,7$  (cm/kg<sup>1/3</sup>)) os adolescentes apresentavam-se na faixa de normalidade. O PVC não se correlacionou com as variáveis de composição corporal, no entanto as duas variáveis (IMC e RIP) se correlacionaram fortemente ( $r = -0,95$   $p < 0,01$ ). Embora a envergadura não seja uma medida determinante de crescimento, ela se correlacionou com o PVC ( $r = 0,85$   $p < 0,01$ ). **Conclusão:** Percebe-se que ambos os métodos de composição corporal parecem responder de forma similar para o mesmo grupo com estado de maturação somática próximos e identificação de status de maturação e sua interação com aspectos de composição corporal é necessário para conhecer em qual momento escolares adolescentes se encontram.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Índice de Massa Corporal; Índice Ponderal, Crescimento e Desenvolvimento.

AREA

**FUNDAMENTOS HISTÓRICOS,  
FILOSÓFICOS E METODOLÓGICOS DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

## A PREVALÊNCIA DO CONTEÚDO ESPORTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

José Carlos dos Santos<sup>1</sup>, Érika Priscila de Sousa Silva<sup>1</sup>, Aline de Freitas Brito<sup>2</sup>

<sup>1</sup>DEF/CCS/UFPI, Teresina-PI, Brasil; <sup>2</sup>DMTE/CCE/UFPI, Teresina-PI, Brasil  
zehcarlosdisantis@gmail.com

**Introdução:** *A Educação Física Escolar vem sofrendo fortes influências de novas metodologias pedagógicas, no que diz respeito à escolha dos conteúdos a serem ministrados em suas aulas. Apesar da diversidade de conteúdos disponíveis, ainda é possível identificar em diversas escolas práticas pedagógicas embasadas em aulas repetitivas e monótonas.*

**Objetivo:** *Identificar a prevalência dos conteúdos abordados nas aulas de Educação Física do Ensino Médio em uma escola pública na cidade de Teresina. Relato de experiência:* *A experiência ocorreu durante o período de observação do estágio supervisionado II, tendo como amostra um professor de Educação Física e alunos do 1º (n = 24), 2º (n = 25) e 3º ano (n = 27) do ensino médio da manhã, e alunos do 1º (n = 27), 2º (n = 30) e 3º ano (n = 25) do ensino médio do período da tarde. No período de experiência utilizei uma ficha de avaliação das regências, com caráter qualitativo, elaborada pela docente-supervisora de Estágio Supervisionado II.*

**Resultados e Discussão:** *No período de observação observei que dos conteúdos trabalhados nas aulas, 44% foi futsal, 45% futebol e 11% voleibol. Pude verificar que apesar do avanço com relação às metodologias de ensino, o conteúdo de Esporte, principalmente fundamentos técnicos e táticos, ainda é utilizado na prática pedagógica das aulas, sendo muitas vezes confundido até como um sinônimo da educação Física. Também percebi que acaba sendo negativo para o aprendizado dos alunos, visto que configura-se uma negligência de conteúdo por falta de conteúdos e abordagens pedagógicas.*

**Conclusão:** *Pude concluir que infelizmente nas aulas de Educação Física ministrada no ensino médio, no período das atividades observacionais de Estágio Supervisionado II, ainda há uma predominância do conteúdo esportes.*

**Palavras-chave:** *Educação Física escolar. Conteúdos da Educação Física. Estágio Supervisionado.*

## A INCLUSÃO DE ALUNOS SURDOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Simone Silva Santos Nery<sup>1</sup>, Jessica Rayane da Silva Laurindo<sup>1</sup>, Larisse Montgomery de Oliveira Nascimento<sup>1</sup>, José Carlos dos Santos<sup>1</sup>, Aline de Freitas Brito<sup>2</sup>

<sup>1</sup>DEF/CCS/UFPI, Teresina-PI, Brasil; <sup>2</sup>DMTE/CCE/UFPI, Teresina-PI, Brasil  
simonesilvasnery@hotmail.com

**Introdução:** A inclusão de alunos com deficiências nas escolas é um ponto que deve ser bastante repensado e discutido, principalmente na ação de cada docente, bem como de toda comunidade escolar, tendo em vista sua importância para a integração, socialização e o respeito às diferenças. **Objetivo:** Verificar as principais dificuldades encontradas em relação a não participação de alunos surdos nas aulas de Educação Física. **Relato de experiência:** A experiência ocorreu durante o período de observação da disciplina de Estágio Supervisionado II em uma escola situada na Região Sudeste de Teresina-PI. A observação teve como proposta acompanhar duas professoras de Educação Física e alunos do ensino Fundamental II, equivalentes ao 9ºA (n = 37), 9ºB (n = 43), e alunos do Ensino Médio 1ºA (n = 34), 2ºB (n = 27), 3ºA (n = 17), sendo direcionada para 4 alunos com deficiência auditiva distribuídos nas turmas descritas acima. No período de experiência, utilizamos uma ficha de avaliação de regências, elaborada pela docente-supervisora da disciplina. **Resultados e Discussão:** Durante o período pudemos observar que há um bloqueio na comunicação entre professor e aluno com deficiência auditiva, dificultando dessa forma o acompanhamento e a troca de informações durante as aulas. O que nos chamou bastante atenção foi à falta de preocupação dos professores em incluir os alunos surdos em suas aulas, através de estratégias metodológicas que possibilitassem a interação destes com os alunos ouvintes. Nota-se, portanto que é necessário a presença de professores de Educação Física sensibilizados e preparados que favoreçam a Educação Inclusiva, e para isso precisa-se de uma boa formação continuada. **Conclusão:** Diante dessa experiência, identificamos que a inclusão de alunos com deficiência auditiva nas aulas de Educação Física é um fator que merece maior atenção e dedicação por parte dos docentes.

**Palavras-chave:** Estágio Supervisionado. Docente. Deficiência auditiva.



## RELAÇÃO DE GÊNEROS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Simone Silva Santos Nery<sup>1</sup>, Jessica Rayane da Silva Laurindo<sup>1</sup>, Larisse Montgomery de Oliveira Nascimento, Bruna Cardoso de Sousa<sup>1</sup>, Aline de Freitas Brito<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>DEF/CCS/UFPI, Teresina-PI, Brasil; <sup>2</sup>DMTE/CCE/UFPI, Teresina-PI, Brasil  
simonesilvasnery@hotmail.com

**Introdução:** Ao longo de muitos anos a história da Educação Física Escolar foi marcada pela divisão de gêneros durante suas aulas. E mesmo após o avanço das suas metodologias de ensino para a prática pedagógica durante suas aulas, nos questionamos, ainda é comum nos depararmos com esse fenômeno nas escolas públicas? **Objetivo:** Diante disso, o objetivo foi identificar as relações de gêneros nas atividades desenvolvidas durante as aulas de Educação Física em uma escola pública de Teresina. **Relato de Experiência:** A experiência foi realizada durante o período de observação da disciplina de Estágio Supervisionado II. A observação teve como proposta acompanhar duas professoras de Educação Física atuantes em duas escolas da rede estadual de ensino, localizada na região sudeste de Teresina-PI, bem como os alunos do ensino fundamental I e II, dessas mesmas escolas, totalizando 224 participantes. Durante o período de experiência utilizamos para as anotações fichas de avaliação de regências, elaborada pela docente-supervisora do estágio supervisionado II. **Resultados e Discussão:** Diante das observações, identificamos que o fenômeno de separação entre os gêneros nas aulas de Educação Física ainda acontece predominantemente. Além disso, pudemos observar que, o que tem favorecido isto é a falta de diversificação dos conteúdos e a falta de utilização das abordagens pedagógicas ou, seja a aula é dividida em dois momentos, onde as meninas realizam atividades orientadas pelo professor e os meninos ficam dispersos na quadra jogando bola, na maioria das vezes, se resume em futebol/futsal para os meninos e pular corda ou queimada para as meninas. **Conclusão:** Com isso pudemos concluir que os professores ainda continuam exercendo uma prática pedagógica onde a separação de gênero é bastante evidente.

**Palavras-chave:** Separação de Gênero. Prática Pedagógica. Professor.



## EDUCAÇÃO FÍSICA NA INCLUSÃO SOCIAL: DIFICULDADES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Érika Priscila de Sousa Silva<sup>1</sup>, José Carlos dos Santos<sup>1</sup>, Aline de Freitas Brito<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>DEF/CCS/UFPI, Teresina-PI, Brasil; <sup>2</sup>DMTE/CCE/UFPI, Teresina-PI, Brasil  
erika\_priscila\_6@hotmail.com

**Introdução:** A discussão sobre o tema Inclusão Social tem se tornado cada vez mais importante em todos os âmbitos da sociedade. Não obstante, no ambiente escolar é essencial que se estude a inclusão de pessoas com deficiência, principalmente nas aulas de Educação Física, uma vez que proporciona bem estar físico e mental, aumentando integração com as pessoas que convivem em seu meio. **Objetivo:** Identificar as principais dificuldades encontradas para a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. **Relato de Experiência:** A experiência do relato ocorreu durante o período de observação do estágio supervisionado II, tendo como amostra uma professora de educação física, bem como alunos do 2º(n=23), 3º(n=32), 4º(n=25) e 5º(n=20) ano do ensino fundamental I. Além de alunos do 7º(n=26) e 8º(n=33) ano do ensino fundamental II. De um total de 160 alunos foi observado a prática pedagógica da professora diante de 4 alunos com deficiência, distribuídos nas turmas citadas acima. Durante o período de experiência utilizou-se uma ficha de avaliação das regências, com caráter qualitativo, elaborada pela docente-supervisora de Estágio Supervisionado II. **Resultados e Discussão:** No período de observação identificou-se falta de formação e conhecimento da professora e, por isso, alunos com deficiência eram excluídos das aulas e os mesmos não realizavam nenhuma atividade. Conseqüentemente, a turma agia da mesma forma com esses alunos. Assim, conjeturo que um amparo por parte do governo do Piauí para uma formação continuada desses professores, visa objetivar a adaptação das suas aulas para que os alunos com e sem deficiência tenham um desenvolvimento significativo nos assuntos da disciplina. **Conclusão:** Relata-se que a prática da inclusão social nas aulas de Educação Física desta Escola Municipal Pública não está sendo satisfatório devido, principalmente, a uma precária formação dos professores e preconceito dos demais alunos.

**Palavras-chave:** Estágio Supervisionado, Educação Física Escolar, Inclusão.

ÁREA

**NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA**

## ESTADO NUTRICIONAL E CRESCIMENTO FÍSICO DE ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE TERESINA – PI

Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior, Josemiro Teixeira Lima, Gustavo Sousa Evangelista, Vilton Emanuel Lopes de Moura e Silva, Vânia Silva Macedo Orsano

Universidade Federal do Piauí, Teresina, Brasil.

jefferssonfernando@hotmail.com

**Introdução:** O comportamento sedentário atualmente atinge todas as faixas etárias, inclusive as crianças, isso por conta dos avanços tecnológicos e a mudança de hábitos comuns a sua idade onde, em épocas anteriores era rico de estímulos motores, hoje exigem o mínimo de esforço físico. Além disso, a facilidade do consumo de alimentos industrializados faz com que a dieta dessas crianças tenha uma menor quantidade de substâncias naturais e saudáveis. **Objetivo:** Analisar o estado nutricional e crescimento físico de estudantes de uma escola da rede municipal de ensino da cidade de Teresina – PI. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 50 crianças do 5º ano com idade de 10 anos, massa corporal  $37,6 \pm 8,4$  kg, estatura  $1,43 \pm 0,07$  cm e índice de massa corporal (IMC) de  $18,31 \pm 3,36$  kg/m<sup>2</sup>. O estado nutricional foi avaliado pelo IMC, obtido pela  $(\text{Massa Corporal}/\text{Estatura}^2)$  sendo em seguida classificado pela tabela adaptada segundo (CHARTS, 2000). O estado de crescimento físico foi analisado pelo percentil da massa corporal e da estatura de acordo com suas respectivas curvas, dividido em percentis para meninos e meninas, adaptado segundo (CHARTS, 2000). **Resultados:** Em relação ao estado nutricional, 28% (14) se encontram na faixa de obesidade (p95, p97), sendo 57,1% (8) meninas e 42,9% (6) meninos 20% (10) se encontram na faixa de sobrepeso (p85, p90), sendo 70% (7) meninos e 30% (3) meninas. 36% (18) se encontram na faixa normal (p25, p50, p75), sendo 55,5% (10) meninas e 45,5% (8) meninos. Constatou-se ainda que 44% (22), se encontram com percentil alto para o peso, sendo 22% (11) homens e 22% (11) mulheres. Quanto à estatura 45% (18), se encontram com percentil alto, sendo 27,5 (11) mulheres e 17,5% (7) homens. **Conclusão:** Verificou-se que grande parte dos escolares apresenta obesidade quando analisado o IMC e percentil alto quando observado a massa corporal e a estatura.

**Palavras-chave:** Antropometria; Crianças; Estado Nutricional; Obesidade.

## USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE SOUSA, PARAÍBA

Luciano Alves Cavalcanti, Wesley Crispim Ramalho, Nicolas Nathan Neves Alexandre, Yallison Rigoberto Santos, Thiago Mateus Batista Pinto.  
GPeafsPB, IFPB, Sousa, Paraíba, Brasil,  
lucianoalvescavalcanti@hotmail.com

Indivíduos envolvidos em atividades musculares anseiam, entre outras coisas, mudanças estéticas, em busca do “corpo ideal”, aliado a este fato, observa-se o uso crescente e indiscriminado de produtos ergogênicos. O objetivo deste estudo foi investigar a prevalência de uso de produtos ergogênicos entre praticantes de musculação de duas academias da cidade de Sousa-PB, e determinar o seu perfil sócio econômico, os motivos de uso e as substâncias consumidas. Foram selecionadas duas academias localizadas em bairros distintos e frequentadas por indivíduos supostamente de classes sociais diferentes. Os dados foram extraídos através de uma entrevista utilizando-se de um questionário pré-estruturado, contendo 37 questões de múltipla escolha e realizada com uma amostra constituída de 97 indivíduos de ambos os sexos, entre 18 e 50 anos. Os resultados demonstraram que na academia frequentada por alunos com renda média de 2,1 salários, de 49 indivíduos, 51% admitem usar ou já ter usado suplementos alimentares e 6,12% admitem usar ou já ter usado anabolizantes. Na academia frequentada por alunos com renda média de 5,0 salários, de 48 indivíduos, 60,4% admitem usar ou já ter usado suplementos alimentares e 2,08% admite usar ou já ter usado anabolizantes. Os motivos para uso são os mesmos, aumentar a massa muscular e obter resultados rápidos. O estudo indica a alta incidência do uso desses produtos entres os praticantes de musculação de ambas às classes, observando que os indivíduos com renda financeira maior priorizam pela utilização de suplementos alimentares, enquanto que, indivíduos com renda financeira menor utilizam mais esteroides anabolizantes, quando comparados em entre si. A grande maioria 75,26% tem plenos conhecimentos de seus efeitos colaterais, logo os casos devem ser estudados de forma isolada. Assim, faz-se necessário um estudo de caso para se chegar aos reais motivos que levam esses indivíduos a fazer uso desses produtos.

**Palavras-chave:** *Anabolizantes, Musculação, Estética.*

ÁREA

# RECREAÇÃO, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA

## O USO DE ATIVIDADES RECREATIVAS E DE LAZER EM IDOSOS

Wigna Mayara Gonçalves dos Santos, Israel Bento Cavalcanti Junior, Andréa Souza Lima  
Cartaxo  
Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
wignamgs@hotmail.com

Envelhecer é uma realidade a nível mundial, caracterizada perceptivelmente, pela diminuição da autonomia física e alterações emocionais e cognitivas. O acesso a espaços destinados a prática da recreação e lazer é um privilégio de poucos idosos, estes na maioria dos casos desconhecendo tais benefícios. O objetivo foi analisar estudos relacionados ao uso de atividades de recreação e lazer com idosos, suas contribuições nas relações sociais, emocionais e físicas, como também o reflexo dessas atividades na qualidade de vida de idosos praticantes destas. A revisão sistemática da literatura foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico, a Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS), a Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os descritores foram combinados com operadores booleanos da seguinte forma: “recreação AND idoso OR envelhecimento AND atividades de lazer”, alcançando 20 artigos. Foram analisados cinco artigos que atenderam aos critérios de inclusão realizadas através de artigos publicados no período de 2010 a 2012, apenas na língua portuguesa, cujos títulos e / ou resumos envolvessem aspectos relativos ao uso de atividades recreativas e de lazer com idosos brasileiros, e estivessem disponibilizados na íntegra, de forma gratuita para posterior análise. Os resultados encontrados apontam que existe uma carência no que diz respeito aos estudos que tratam do uso de atividades recreativas e de lazer com a população idosa nas demais regiões do Brasil, sendo ofertadas na maioria em (ILPI's) Instituições de Longa permanência para idosos. Oferecendo principalmente atividades como: jogos analógicos, passeios, danças, dinâmicas e encontros festivos. A conclusão indica que há uma melhora em diversos fatores como saúde, auto estima, relações sociais, autonomia, criatividade, independência tornando – se mais ativos e conseqüentemente melhora na qualidade de vida dos idosos praticante.

**Palavras – chave:** *Recreação, Idoso, Atividades de Lazer.*

ÁREA

# PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

## RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM LUTADORES DE JIU-JITSU DA PARAÍBA

Rogério Márcio Luckwü<sup>1</sup>, Stephanney Karolinne Mercer Souza Freitas de Moura<sup>2</sup>, Kleber José da Fonseca Filho<sup>1</sup>, Leonardo Rosenstiel Cunha<sup>2</sup>, Amanda Carla Gonçalves da Silva

1

<sup>1</sup>Laboratório de Pesquisa em Análise do Rendimento (LAPAR).  
Departamento de Educação Física, Instituto de Educação Superior de Paraíba (IESP),  
João Pessoa-PB, Brasil.

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu, Instituto de  
Educação Superior de Paraíba (IESP), João Pessoa-PB, Brasil

rogerioluckwu@gmail.com

As variáveis psicológicas tem sido tema de grande interesse da psicologia esportiva e há anos estudos tem relacionado o rendimento aos níveis de ansiedade em diferentes esportes. Este trabalho teve como objetivo identificar relações entre fatores motivacionais e ansiedade pré-competitiva em lutadores de jiu-jitsu da Paraíba sob o ponto de vista do modelo hierárquico da motivação intrínseca e extrínseca. Participaram deste estudo 92 lutadores de jiu-jitsu, sendo 81 homens, com idades entre 18 e 50 anos ( $M = 26,7$  anos;  $DP \pm 6,05$ ). Os instrumentos psicométricos utilizados foram: PMCSQ (*Perception of Motivational Climate Sport Questionnaire*, ESaNPd (*Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas no Desporto*), EMD (*Escala de Motivação Desportiva*) e CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory*). Após análises de fiabilidade ( $\alpha$  de Cronbach) e estatísticas descritivas, procedeu-se a análise correlacional bilateral através do coeficiente  $r$  de Pearson. Os instrumentos apresentaram níveis de fiabilidade aceitáveis ( $\alpha > .70$ ). Foi identificado nas análises correlacionais que quanto maior a percepção de clima de maestria, maiores os níveis de motivação (intrínseca e extrínseca) e autoconfiança. Identificou-se ainda que em se tratando desta percepção de clima motivacional, menores são os níveis de desmotivação e ansiedade somática. Por outro lado, foram encontradas correlações positivas e significativas entre percepção de clima de rendimento e desmotivação. As variáveis componentes dos mediadores psicológicos (percepção de autonomia, competência e relações sociais) também apresentaram resultados significativos nas análises de correlações bivariadas. Tais resultados indicaram que quanto maiores as percepções de autonomia, competência e relações sociais, menores os níveis de ansiedade somática e cognitiva e maiores os níveis de autoconfiança. De um modo geral, existe uma relação entre fatores motivacionais (clima percebido, mediadores psicológicos, motivação) e ansiedade pré-competitiva. Cabe aos treinadores e psicólogos do esporte, fomentar o interesse nesses aspectos com objetivo de minimizar as consequências negativas no rendimento do desportista.

**Palavras-chave:** Jiu-jitsu, Ansiedade pré-competitiva, motivação.



## PERFIL MOTIVACIONAL E INTENÇÕES DE PRÁTICA DESPORTIVA DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL DE QUADRA EM DIFERENTES NÍVEIS DE COMPETIÇÃO NA CIDADE DE JOÃO PESSOA

Rogério Márcio Luckwü<sup>1</sup>, Amanda de Oliveira Macena, Stephanney Karolinne Mercer Souza Freitas de Moura<sup>2</sup>, Leonardo Rosenstiel<sup>2</sup>, Paulo de Tarso dos Santos Gomes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Pesquisa em Análise do Rendimento (LAPAR). Departamento de Educação Física, Instituto de Educação Superior de Paraíba (IESP), João Pessoa-PB, Brasil.

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu, Instituto de Educação Superior de Paraíba (IESP), João Pessoa-PB, Brasil

rogerioluckwu@gmail.com

São vários os benefícios que o esporte traz para o desenvolvimento cognitivo e social da criança e do jovem. A motivação para a prática da atividade é primordial para o sucesso e desenvolvimento dos adolescentes, seja a motivação intrínseca, baseada nos desejos e prazeres do praticante, ou extrínseca, relacionados com fatores externos propostos, como obrigação ou por satisfação de demandas externas. O objetivo do estudo foi identificar o perfil motivacional e intenções de prática em jovens atletas de voleibol de quadra em diferentes níveis de competição na cidade de João Pessoa. A pesquisa é de natureza quantitativa, com característica descritiva. A amostra foi de 131 jovens, sendo 83 do gênero feminino e 48 do gênero masculino, entre 12 e 17 anos, média de 14,34 anos, com desvio padrão de  $\pm 1,63$ ; jogadores de voleibol, praticantes há pelo menos 3 meses. Os instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram: uma versão validada e traduzida do questionário *Sport Motivation Scale (SMS)* e um questionário de intenções de prática, que foi traduzido e adaptado ao contexto brasileiro especificamente para este estudo. Os resultados mostraram que há uma relação negativa entre a autodeterminação, nível de competição e intenções de prática desportiva, ou seja, com o aumento do nível de competição, diminui a motivação (tanto extrínseca como intrínseca) e a intenção de prática desportiva, deste modo, quanto maiores os níveis de desmotivação menores as intenções dos sujeitos de seguirem praticando o esporte.

**Palavras chave:** *Motivação, voleibol, intenções de prática.*

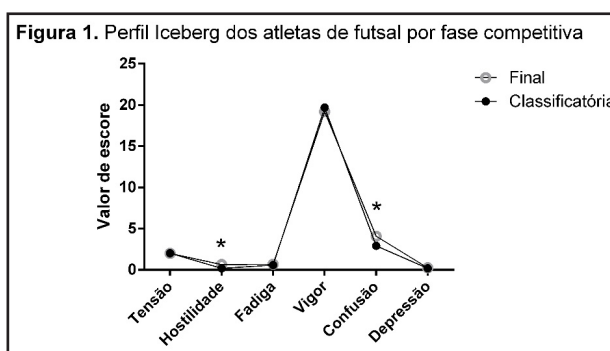
## ESTADO DE HUMOR PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE FUTSAL EM DIFERENTES FASES DA COMPETIÇÃO

Júlio Cesar Gomes da Silva<sup>1</sup>; Pedro Gustavo da Luz Silva<sup>1</sup>; Gilmário Ricarte Batista<sup>1</sup>;  
 Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>1</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba – Brasil;

<sup>2</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba – Brasil.  
 prof.oliota@yahoo.com.br

**Introdução:** O Futsal, como outros esportes coletivos, apresentam competições com diferentes etapas, classificatórias e eliminatórias. Estas situações podem interferir no estado pré-competitivo do atleta. Diante disto, é importante verificar a alteração do estado de humor pré-competitivo em diferentes etapas de uma competição. **Objetivo:** Verificar o estado de humor pré-competitivo em atletas de futsal em diferentes fases da competição. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, a amostra foi composta por dez atletas escolares de futsal masculino, todos com 17 anos, estatura de  $174,4 \pm 8,2$  cm, massa corporal de  $66,9 \pm 7,1$  Kg e índice de massa corporal (IMC) de  $22,0 \pm 1,8$  Kg/m<sup>2</sup>, de um Colégio da Cidade de João Pessoa/PB, representantes do Estado da Paraíba na segunda divisão dos Jogos Escolares da Juventude em novembro de 2014. Foi utilizado uma versão adaptada proposta por Viana, Almeida e Santos (2001) do questionário POMS (Profile of Mood States), validado para atletas entre 15 e 69 anos, para avaliação do estado de humor. Este instrumento é composto por 36 adjetivos, avaliados numa escala de 5 pontos: “0”(Nunca); “1”(Um pouco); “2”(Moderadamente); “3”(Bastante); “4”(Muitíssimo). Antes de aplicar o questionário, foi esclarecido aos atletas os riscos e benefícios inerentes ao presente estudo. Para comparação foi utilizado o teste t pareado. **Resultados:** Houve diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre a fase classificatória e a fase final nos indicadores hostilidade e confusão mental, diferentemente dos outros indicadores, como: tensão, fadiga, vigor, depressão e escore final do estado de humor (Figura 1).



**Conclusão:** Os indicadores de hostilidade e confusão mental na fase final da competição apresentaram valores negativos maiores em relação a fase classificatória, estes, valores inadequados ao rendimento esportivo.

**Palavras-chave:** Futsal. Atletas. Estado de Humor.

## O ESTADO DE HUMOR PRÉ-COMPETITIVO EM PARTICIPANTES DO CAMPEONATO DE ATLETISMO DA CIDADE DE PATOS-PB

Francisco Bento Cabral Neto<sup>2</sup>; Pedro Gustavo da Luz Silva<sup>1</sup>; José Onaldo Ribeiro de Macêdo<sup>3</sup>; Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>1</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba – Brasil;

<sup>2</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba – Brasil;

<sup>3</sup>Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano (LAFISD), Faculdades Integradas de Patos, Paraíba – Brasil.  
prof.oliota@yahoo.com.br

**Introdução:** No atletismo, como em outros esportes, é fundamental para o rendimento aspectos como: técnica, tática, condicionamento físico e estabilidade psicológica. Durante a competição os atletas podem apresentar reações adversas ao rendimento, que não são explicadas por fatores técnicos, táticos ou físicos, podendo assim ser atribuído a mudanças psicológicas. **Objetivo:** Analisar o estado de humor pré-competitivo em participantes do campeonato de atletismo da cidade de Patos – PB. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, a amostra foi composta por 35 atletas do sexo masculino com idade média de  $21,06 \pm 2,42$  anos. A coleta foi realizada nas Faculdades Integradas de Patos (FIP), durante o campeonato de atletismo das FIP, que acontece semestralmente e conta com atletas de toda região. Para mensurar o estado de humor foi utilizado a escala de Brunel (BRUMS), que avaliar seis domínios, vigor, tensão, fadiga, raiva, depressão e confusão mental, sendo vigor o domínio positivo e os demais negativos. Este instrumento consta de 24 itens, adjetivos, avaliados numa escala de 5 pontos: “0”(Nunca); “1”(Um pouco); “2”(Moderadamente); “3”(Bastante); “4”(Muitíssimo). Antes de aplicar o questionário, foi esclarecido aos atletas os riscos e benefícios inerentes ao presente estudo. **Resultados:** Os atletas apresentaram um valor excelente para o domínio vigor ( $12,2 \pm 1,5$ ), entretanto os domínios negativos: tensão ( $4,6 \pm 1,8$ ), fadiga ( $3,0 \pm 1,8$ ) e confusão mental ( $6,9 \pm 1,6$ ), não se apresentaram adequados e favoráveis ao rendimento.

**Tabela 1.** Média e desvio padrão dos domínios de estado de humor

Domínios	Média	Desvio Médio
Tensão	4,6	1,8
Depressão	0,5	0,7
Raiva	1,3	1,3
Vigor	12,2	1,5
Fadiga	3,0	1,8
Confusão Mental	6,9	1,6

**Conclusão:** Concluímos que os atletas participantes do campeonato de atletismo da cidade de Patos – PB, não se encontravam com valores adequados e favoráveis ao rendimento esportivo.

**Palavras-chave:** Atletismo. Atletas. Estado de humor.

ÁREA

**TREINAMENTO ESPORTIVO**

## EFEITO DA ALTURA DA BARREIRA SOBRE A ALTURA DO RESSALTO VERTICAL

Ytalo Mota Soares, Bruno Pena Couto, Edgardo Alvares de Campos Abreu,  
Reginaldo Gonçalves, Leszek Antoni Szmuchrowski

Laboratório de Avaliação da Carga- Universidade Federal de Minas Gerais,  
Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.  
yталomota@yahoo.com.br

**Introdução:** No Treinamento Pliométrico o salto vertical logo após a transposição de barreira (ressalto) é muito utilizado. No entanto, há uma lacuna na literatura quanto a forma de selecionar a altura de barreira para esse tipo de exercício. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi comparar o efeito da altura da barreira sobre a altura obtida no ressalto vertical. **Métodos:** Foram recrutados 07 universitários do curso de Educação Física, fisicamente ativos (idade=  $25,14 \pm 3,18$  anos; massa corporal =  $76,71 \pm 10,87$  Kg; estatura =  $175 \pm 10,67$  cm). Os sujeitos foram familiarizados com o salto sobre barreira seguido de um ressalto vertical. A familiarização ocorreu em dois dias distintos não consecutivos (com intervalo de 48 horas entre esses dias). Após a familiarização, os indivíduos realizaram no intervalo de 48 horas três ressaltos verticais após transposição da barreira de 30 cm e, igualmente, três ressaltos verticais após transporem a barreira de 50 cm, com intervalo de um minuto entre as tentativas. A maior altura do ressalto vertical foi registrada. Para ser válido, o ressalto deveria ser precedido de um tempo de contato dos pés no solo de, no máximo 200 milissegundos. Foi utilizado o teste “t” pareado para verificar se havia diferença entre os ressaltos verticais após a transposição da barreira de 30 e 50 cm. Para o tratamento estatístico, o software SPSS 20.0 foi utilizado ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Foi encontrada diferença ( $p=0,01$ ) entre os ressaltos realizados após a barreira de 50cm ( $29,9 \pm 4,2$ cm) em relação aos ressaltos realizados após transposição da barreira de 30 cm ( $25,9 \pm 2,7$ cm). **Conclusão:** De acordo com os dados encontrados pode-se inferir que, houve efeito da altura da barreira sobre a altura obtida no ressalto vertical.

**Palavras-Chave:** Pliometria; Desempenho; Força Muscular.

## TESTE PARA AVALIAR O NÍVEL DE CONHECIMENTO TÁTICO DECLARATIVO NO HANDEBOL

Raphaella Lima<sup>1</sup>; Marcelo Viana<sup>2</sup>; Iberê Caldas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física – UFPE/ CAV – Vitória de Santo Antão – Pernambuco - Brasil

<sup>2</sup>Docente da Associação Caruaruense de Ensino Superior – ASCES – Caruaru – Pernambuco – Brasil

<sup>3</sup>Docente do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte – UFPE/ CAV - Vitória de Santo Antão – Pernambuco - Brasil  
iberecaldas@gmail.com

Na contemporaneidade, a ciência do esporte tem se preocupado em construir, validar protocolos para que especialistas (atletas) possam desenvolver suas práticas de forma evoluída e eficiente, principalmente nos esportes de rendimento. Nesse estudo, com a validação (validade de construto e de conteúdo) *de um conjunto de cenas de vídeo do jogo de handebol, observando o comportamento do jogador atacante com bola (situações ofensivas)*, objetivou-se construir um teste em forma de aplicativo para avaliar o nível de conhecimento tático declarativo (CTD) dos atletas dessa modalidade. O teste foi construído a partir da validação de 11 cenas de vídeo, não sendo um estudo piloto, podendo ser utilizado em equipamentos eletrônicos como tablet e telefone celular tipo androide. Na utilização do teste o avaliado deverá seguir algumas orientações na realização do mesmo. A utilização desse teste favorecerá em uma maior fidedignidade das respostas dos atletas de handebol, avaliando seus níveis de conhecimento tático declarativo (percepção, tomada de decisão e tempo de reação em tempo real) como também, a praticidade do equipamento se aplica a evolução da modalidade.

**Palavras-chave:** Atletas, cognição, conhecimento.

## ESTATURA COMO CRITÉRIO PARA DEFINIR A POSIÇÃO DE JOGO NO VOLEIBOL DE PRAIA

Yago Pessoa da Costa<sup>1,2</sup>; João Belisio Bartolomeu de Farias<sup>2</sup>; Emily Alves Rufino<sup>1,2</sup>;  
Paloma de Araújo Cruz<sup>1,2</sup>; Gilmário Ricarte Batista<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Voleibol e Voleibol de Praia

<sup>2</sup>Universidade Federal da Paraíba – João Pessoa – PB – Brasil –  
yago\_pessoa@hotmail.com

**Introdução:** O voleibol de praia é uma das principais modalidades esportivas no Brasil, sendo uma das únicas em que houve conquista de medalha em todas as edições desde sua inserção no programa Olímpico, em 1996 - Atlanta. O esporte é jogado por duplas, nas quais os atletas têm que realizar funções gerais (saque, recepção, levantamento, ataque) e específicas (bloqueio e defesa). **Objetivo principal:** comparar a estatura de bloqueadores e defensores no voleibol de praia no alto rendimento. **Materiais e Metodologia:** Os dados foram coletados através do website da Confederação Brasileira de Vôlei, tendo como critério o ranking da temporada 2014-15. A amostra foi composta pelos 68 atletas melhor ranqueados (sendo 34 de cada sexo), divididos em dois grupos iguais - bloqueadores e jogadores de defesa. Utilizou-se dos softwares Microsoft® Excel 2013 para tabulação dos dados, passando por dupla conferência, e IBM® SPSS 20.0 para análise. Os dados foram apresentados através da média e desvio-padrão, e as estaturas foram comparadas através do Teste t independente de Student, devido à normalidade encontrada pelo Teste Shapiro-Wilk, com significância de 0,05. **Resultados e discussão:** No masculino a estatura média dos jogadores de defesa é 1,88 ( $\pm 0,04m$ ) e, para bloqueadores, 2,00 ( $\pm 0,05m$ ), sendo essa diferença estaticamente significativa ( $p < 0,01$ ). No feminino a estatura média para jogadoras de defesa é 1,74 ( $\pm 0,03m$ ) e, para bloqueadoras, 1,80 ( $\pm 0,04m$ ), apresentando, também, diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,01$ ). Assim os jogadores de bloqueio tanto no masculino como no feminino são mais altos que os defensores. **Conclusão:** A partir do exposto, parece-nos que a estatura vem sendo utilizada como critério determinante para definir a posição dos jogadores no voleibol de praia, sendo os bloqueadores, os mais altos, tanto no masculino quanto no feminino. Estudos posteriores devem investigar possíveis vantagens e desvantagens referentes ao efeito da diferença de estatura no desenvolvimento do jogo.

**Palavras-chave:** vôlei de praia; alto rendimento; treinamento desportivo.



## ESTATURA DE ATLETAS DE VOLEIBOL DO SEXO MASCULINO NO ALTO RENDIMENTO

Yago Pessoa da Costa<sup>1,2</sup>; João Belisio Bartolomeu de Farias<sup>2</sup>; Emily Alves Rufino<sup>1,2</sup>;  
Paloma de Araújo Cruz<sup>1,2</sup>; Gilmário Ricarte Batista<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Voleibol e Voleibol de Praia  
<sup>2</sup>Universidade Federal da Paraíba – João Pessoa – PB – Brasil –  
yago\_pessoa@hotmail.com

**Introdução:** O voleibol é um dos esportes mais tradicionais no Brasil. Em Jogos Olímpicos, a equipe masculina já conquistou cinco medalhas, sendo duas de ouro e três de prata. O ataque é um importante indicador de rendimento, associado a isso está à estatura que parece correlaciona-se com o efeito do ataque. **Objetivo Principal:** Identificar a estatura média de jogadores masculinos profissionais de voleibol na Superliga, temporada 2013-14, verificando possíveis diferenças entre posições. **Materiais e Metodologia:** Os dados foram coletados através do website da Confederação Brasileira de Voleibol, incluindo todos os atletas participantes da Superliga Masculina 2013-14. Ao total 205 atletas compuseram a amostra, sendo divididos nas posições: levantador, líbero, central, oposto e ponteiro. Os dados foram tabulados utilizando o software Microsoft® Excel 2010 e analisados com IBM® SPSS 20.0. Utilizou-se da estatística descritiva (média e desvio padrão) para apresentação dos dados. Também foi feita a comparação das estaturas utilizando Anova one-way com post-hoc Tukey (significância de 0,05), devido à normalidade verificada pelo teste Kolmogorov-Smirnov. **Resultados e Discussão:** A média das estaturas por posição foi: líbero, 1,83 ( $\pm 0,08m$ ); levantador, 1,90 ( $\pm 0,06m$ ); ponteiro, 1,95 ( $\pm 0,05m$ ); oposto, 2,00 ( $\pm 0,06m$ ); e central, 2,03 ( $\pm 0,04m$ ). Houve diferença significativa entre todas as comparações de posições ( $p < 0,01$ ), com exceção da comparação entre as posições central e oposto ( $p = 0,094$ ). Estes tiveram as médias mais altas, enquanto, os líberos, as médias mais baixas. Isso se deve à pouca importância no que se refere à estatura do líbero, pois este tem função especificamente defensiva, enquanto central e oposto tem como funções principais bloquear e atacar. **Conclusão:** Os atletas das posições central e oposto foram os mais altos, enquanto os líberos foram os mais baixos. A função (ofensiva ou defensiva) explica tal diferença. Estudos posteriores devem investigar possíveis vantagens e desvantagens referentes ao efeito da diferença de estatura no desempenho.

**Palavras-chave:** Voleibol; Antropometria; Treinamento Desportivo.



## ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DA PRÁTICA DO SKATE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Paulo Tiago Oliveira Alves, Bruno Rafael Feitosa de Carvalho  
IFCE Campus Juazeiro do Norte – CE.  
alves.paulotiago@hotmail.com

O relato a seguir apresenta a práxis nas aulas de Personal Trainer, desenvolvidas para o público específico de crianças e adolescentes iniciantes na aprendizagem da prática do skate, assim como o treinamento esportivo desta modalidade para competições relacionadas. A ideia deste serviço surgiu de observações feitas na pista pública, situada no parque ecológico da cidade em Juazeiro do Norte – CE. Devido ao grande número de adolescentes praticantes de skate com dificuldades no processo de iniciação à modalidade, Então sendo procurado por alguns pais, foi solicitado lecionar em aulas particulares de skate, com intuito de garantir uma maior segurança e minimizar riscos de lesões. Objetiva-se através desse relato elucidar como se desenvolveram as aulas de Personal Trainer no ano de 2014, explicando os principais aspectos do processo. As aulas foram realizadas em parte em uma pista pública, bem como na quadra esportiva de um condomínio. No decorrer do período 06 alunos foram atendidos. Por questões de segurança todos utilizavam equipamento de proteção durante as aulas. Nas quais se utilizava além do skate, exercícios para desenvolver as capacidades físicas, como: coordenação, força de membros e equilíbrio. Como resultados: percebeu-se no decorrer do ano que os aprendizes desenvolveram os vários fundamentos técnicos, tais como: equilíbrio estático; o deslocamento; os saltos e os saltos com rotação do corpo e do implemento, sendo que um desses alunos conseguiu através do treinamento, subir ao pódio em duas competições regionais. Concluímos que esta é uma nova vertente do serviço de Personal Trainer, sendo necessária a realização de outras pesquisas para preencher a lacuna na literatura acadêmica sobre o processo de ensino aprendizagem da prática do skate. Haja vista que a quantidade de praticantes vem aumentando a cada ano no Brasil. Assim como, contribuiu para a concretização deste trabalho às experiências anteriores do autor com a modalidade.

**Palavras-chave:** *Skate. Treinamento Esportivo. Personal Trainer*

## ESTADO DO CONHECIMENTO SOBRE TREINAMENTO SUSPENSO: O QUE SE PRODUZ SOBRE ESTA EMERGENTE MODALIDADE DE EXERCÍCIO

Marcelle de Oliveira Martins, Danielle Almeida da Silva.  
LEPAFS - DEF/CCS, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil,  
martins575@yahoo.com.br

O Treinamento Suspenso (TS) é realizado com uma fita de suspensão individual, com ajustes de comprimento e diferentes tipos de ancoragem (ponto de fixação) possíveis, podendo ser praticado por pessoas de variados níveis de condicionamento físico e idades. O TS vem destacando-se por ser versátil, com baixo custo e ampla possibilidade de movimentos, suscitando interesse acadêmico. Foi objetivo deste estudo fazer uma revisão do estado do conhecimento para identificar e organizar publicações sobre o tema. Foram realizadas buscas de títulos (de abril a junho de 2015) no PubMed, Periódicos CAPES e BVS, a partir dos descritores “treinamento suspenso” ou “suspension training”, “TRX”, “sling” ou “strap” + “training”, “exercício em suspensão” ou “suspension exercises”, “treinamento com instabilidade” ou “instability training”. As dezessete publicações encontradas (05 de 2013, 09 de 2014, 03 de 2015) discutem aplicação da modalidade para a fisioterapia (04 casos); esforço físico em situação de instabilidade *versus* estabilidade (10 casos); *implicações na ativação muscular (11 casos); efeitos metabólicos e fisiológicos de sessões de TS (04 casos); detalhamentos para uso do equipamento (02 casos)*. Os exercícios mais utilizados (em 12 casos) foram o “apoio” e “prancha ventral”, e a eletromiografia tem sido amplamente utilizada na pesquisa do TS para análises da ativação muscular, dado que os exercícios realizam-se em situação instável. Observou-se que o treinamento suspenso pode ser caracterizado como treinamento integrado/funcional, por possibilitar exercícios em que o praticante sempre deve controlar as execuções a partir de esforços resistidos contra seu próprio peso corporal, invariavelmente ativando a região do core (complexo quadril-lombo-pélvico) e utilizando a gravidade e as oscilações corporais para gerar respostas neuromusculares ao movimento e às mudanças de vantagem mecânica. São necessárias pesquisas que avaliem a modalidade como sessão de treino e respectivas demandas funcionais, avaliando cientificamente seus efeitos e benefícios enquanto prática de exercício em si mesma.

**Palavras-chave:** *Treinamento Suspenso, Exercício Físico, Ciência.*

## INFLUÊNCIA DA BOLA NO DESEMPENHO DE SALTOS VERTICAIS EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE FUTSAL

Denildo Alves da Silva<sup>3</sup>; Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2,3</sup>; Pedro Gustavo da Luz Silva<sup>1</sup>; Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>1</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2,3</sup>

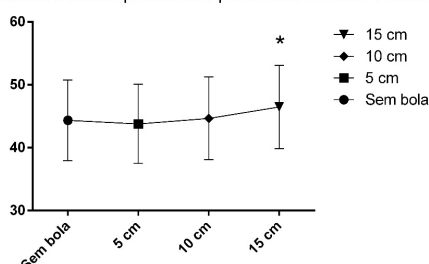
<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba – Brasil;

<sup>2</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba – Brasil;

<sup>3</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba – Brasil.  
prof.oliota@yahoo.com.br

**Introdução:** O futsal é um esporte também praticado no alto rendimento que exige diferentes capacidades técnicas, entre elas, o cabeceio, que exige da força dos membros inferiores para execução do salto vertical. **Objetivo:** Analisar a influência da bola no desempenho do salto vertical em atletas universitários de futsal. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, a amostra foi composta por atletas masculinos universitários de futsal, com média de idade de  $21,75 \pm 2,34$  anos, estatura média de  $172,20 \pm 3,99$  centímetros, massa corporal de  $70,65 \pm 8,25$  quilogramas e  $12,08 \pm 2,71$  anos de vivência com a modalidade. Para a mensuração do salto vertical o atleta efetuou três saltos verticais, a partir de uma posição de agachamento, com contramovimento dos braços. Em seguida, foram realizados mais 9 saltos, que partiram da mesma posição inicial e com contramovimento dos braços, contudo foi adicionado o estímulo da bola a 5, 10 e 15 centímetros. Para determinação da altura do estímulo da bola foi adotado a seguinte equação: estatura do atleta + melhor resultado do salto vertical com contramovimento dos braços sem o estímulo da bola + incremento de 5cm, 10cm ou 15cm. Foi dado 1 minuto de intervalo entre as tentativas. **Resultados:** Os saltos verticais apresentaram valores crescentes quanto ao estímulo da bola, entretanto, a média dos saltos com estímulo da bola a 5 centímetros foi menor que o salto vertical sem estímulo da bola. Entretanto houve diferença significativa no protocolo de salto vertical com contramovimento dos braços sem o estímulo da bola com o salto vertical com estímulo da bola a 15 centímetros.

Figura 1. Média e desvio padrão dos protocolos de salto vertical



**Conclusão:** O salto vertical com o estímulo da bola a 15 centímetros obteve um resultado superior comparado ao salto vertical com contramovimento dos braços sem o estímulo da bola.

**Palavras-chave:** Esportes. Salto vertical. Desempenho psicomotor.

