

FAGAMMON
nosso jeito de transformar

ANAIS DA
**IX SEMANA DE
ESTUDOS
INTEGRADOS DA
FAGAMMON**

ADMINISTRAÇÃO
EDUCAÇÃO FÍSICA (LICENCIATURA E BACHARELADO)
PEDAGOGIA
REDE DE COMPUTADORES
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO

FAGAMMON
week

ANAIS

ISSN: 2527-094X

IX Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON

5ª Edição

Lavras – MG

2021

Instituto Presbiteriano Gammon
(Entidade Mantenedora)

Diretor Geral
Alysson Massote Carvalho

Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON
Diretora
Michelle Aline Barreto

Coordenador do Curso de Administração
Adriano Higino Freire

Coordenadora dos Cursos de Educação Física
Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Coordenadora do Curso de Pedagogia
Ellen Laudares

Coordenadora dos Cursos de Sistemas de Informação e Tecnologia em Redes de Computadores
Claudiane Maria Oliveira

Secretário Geral da FAGAMMON
Maria Claudia Alvarenga Costa

Bibliotecária
Lidiane Suelen de Oliveira

Secretária de Graduação/Financeiro
Juliana Aparecida de Jesus

Secretária de Assunto Acadêmicos
Suyene Aparecida dos Santos Pessoa

S471a Semana de Estudos Integrados da Fagammon (9.: 2021:
Lavras- MG).

Anais [recurso eletrônico] da IX Semana de Estudos Integrados da Fagammon, 10 a 14 de Maio de 2021 em Lavras- MG.

Disponível em: <https://www.fagammon.edu.br/sei-anais>

ISSN: 2527-094X

1. Estudos Integrados. 2. Fagammon . I. Título

CDD: 378

CORPO EDITORIAL

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Profa. Dra. Michelle Aline Barreto

Prof. Me. Adriano Higino Freire

Profa. Me. Ellen Laudares

Profa. Me. Claudiane Maria Oliveira

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Profa. Dra. Elayne Penha Veiga

Profa. Me. Lília Paula Andrade

Prof. Me. Miller Pereira Guimarães

Prof. Dr. Leandro Veloso Silva

Prof. Dr. Alessandro Garcia Paulino

Profa. Dra. Caroline Mendonça Nogueira Paiva

APRESENTAÇÃO

É com imensa alegria que a Comissão Científica da Fagammon Week 2021 divulga a 5ª Edição dos Anais da Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON.

Este ano, com intuito de manter a segurança de nossos participantes em virtude da pandemia da Covid-19, o evento ocorreu de forma remota entre os dias 10 a 14 de maio, reunindo a participação de alunos e profissionais das áreas de Administração, Educação Física (bacharelado e licenciatura), Sistemas de Informação, Pedagogia e Redes de Computadores; resultando na submissão de 43 trabalhos, dos quais 29 foram aprovados para apresentação oral por meio da plataforma Google Meet.

Agradecemos a todos envolvidos na organização do evento e principalmente aos participantes da FAGAMMON Week 2021, esperamos reencontrá-los no ano que vem!

Desfrute dos Anais e Boa Leitura!

Corpo Editorial

SUMÁRIO

ADMINISTRAÇÃO

RESUMOS SIMPLES

O PROCESSO DE INTERMEDIÇÃO FINANCEIRA E OS FATORES DETERMINANTES DO SPREAD.....	10
NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO DOS PAÍSES E RELAÇÕES COM OS SPREADS DA INTERMEDIÇÃO FINANCEIRA NOS ANOS DE 2010 A 2018.....	11

EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMOS SIMPLES

VARIÁVEIS DE CONTROLE DE TREINAMENTO DURANTE A PROVA LAVRAS A CARRANCAS DE MOUNTAIN-BIKING.	12
DETERMINAÇÃO DA INTENSIDADE DE UM PROGRAMA DE TREINO DE CROSSFIT®	13
EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE CAFEÍNA EM PRATICANTES DE CROSSFIT®.....	14
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO DE NADADORES DE MINAS GERAIS	15
AS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES SÃO AFETADAS PELO ALONGAMENTO DOS EXTENSORES OU FLEXORES DOS JOELHOS?	16
EFEITO DE DIFERENTES VOLUMES DE ALONGAMENTO NA FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA DOS MÚSCULOS EXTENSORES DO JOELHO.....	17
ANÁLISE DA DESIDRATAÇÃO EM CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE LAVRAS/MG	18
ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE DIFERENTES VELOCIDADES DE AÇÕES MUSCULARES NO VOLUME DE TREINAMENTO E NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO	19
EFEITO DE ESTÍMULOS DE ALONGAMENTOS NA FORÇA ISOMÉTRICA DOS MÚSCULOS EXTENSORES E FLEXORES DO JOELHO.	20
ANÁLISE DO PERFIL MORFOLÓGICO DE PRATICANTES DE HAPKIDO	21

INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ESPORTES.....	22
ANÁLISE DE DIFERENTES ELEVAÇÕES EM CORRIDA DE 5KM E A SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO	23
A SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE NITRATO AFETA O DESEMPENHO DE CORREDORES DE ENDURANCE?	24
VOLUME DE TREINO NOS PERÍODOS PRÉ E PANDÊMICO	25
ANÁLISE DAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT®	26
ATIVIDADE FÍSICA E O ÍNDICE DE QUEDAS EM IDOSOS.....	27
ALTERAÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS SUBMETIDOS À ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL	28
A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE NO TRABALHO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE VOLEIBOL	29
COVID-19: A NOVA REALIDADE ENFRENTADA PELOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO	30

RESUMOS EXPANDIDOS

O EFEITO DA IDADE RELATIVA EM JOGADORES DA SUPERLIGA A DE VOLEIBOL MASCULINO.....	31
ANÁLISE COMPARATIVA DA ATIVAÇÃO ELETROMIOGRAFICA DAS MUSCULATURAS PEITORAL MAIOR, DELTOIDE ANTERIOR E TRÍCEPS NO EXERCÍCIO SUPINO HORIZONTAL.....	34
ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PELA PANDEMIA DO CORONAVIRUS.....	38
A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO FUTSAL NO DESENVOLVIMENTO COMPORTAMENTAL E ÉTICO-MORAL DE CRIANÇAS.....	42
A INFLUÊNCIA DO TREINADOR NO DESEMPENHO FÍSICO, TÉCNICO E PSICOLÓGICO DE JOGADORES DA CATEGORIA JUVENIL DE FUTEBOL AMADOR	46
PERFIL DOS GESTORES DE ACADEMIAS DA CIDADE DE CAMPO BELO/MG.....	50
A ATIVIDADE FÍSICA VOLUNTÁRIA TEM INFLUÊNCIA SOBRE PARÂMETROS BIOMÉTRICOS RELACIONADOS A SAÚDE	54

PEDAGOGIA

RESUMOS SIMPLES

REFLEXÕES SOBRE A LUTA ANTIRRACISTA NO CONTEXTO EDUCACIONAL DA ESCOLA	58
A PERCEPÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO QUANTO AO DESENVOLVIMENTO DE ALUNOS QUE APRESENTAM O TEA.	59

RESUMOS EXPANDIDOS

A CENSURA PRÉVIA COMO FORMA DE ESVAZIAMENTO DO CONTEÚDO DA LITERATURA INFANTIL: UMA ANÁLISE A PARTIR DO EDITAL DA EDITORA “LEITURINHA”	60
YOUTUBE COMO FERRAMENTA DE APOIO PEDAGÓGICO E COMO UM CAMINHO PARA A DEMOCRATIZAÇÃO DO ACESSO À EDUCAÇÃO LITERÁRIA: UMA ANÁLISE DO CANAL “ERA UMA VEZ COM A TIA JU”	64

O PROCESSO DE INTERMEDIÇÃO FINANCEIRA E OS FATORES DETERMINANTES DO SPREAD

Financial intermediation process and determinant factors of spread

Douglas José Mendonça – mendonca_douglas@yahoo.com.br

UFLA, Lavras - MG

Júlia Alves e Souza – julia.jasouza@gmail.com

UFLA, Lavras - MG

Introdução: O processo de intermediação financeira é um importante canal de mobilização de recursos na economia, uma vez que é por meio dele que os bancos recebem depósitos e ofertam crédito para diversos agentes econômicos. Essa atividade gera o *spread* da intermediação financeira, que pode ser definido como a diferença entre a taxa de juros cobrada dos tomadores de crédito e a taxa paga aos depositantes. As taxas de *spread* afetam a circulação de moeda e contribuem para a estabilidade macroeconômica. Nesse contexto, emerge a relevância de identificar quais fatores podem ser considerados determinantes do *spread*, ou seja, quais fatores se relacionam aos aumentos ou decréscimos nas taxas de *spread* praticadas nos países. **Objetivos:** Esse estudo tem o objetivo de investigar os fatores que podem ser considerados determinantes do *spread* gerado no processo de intermediação financeira. **Metodologia:** A amostra foi composta por instituições financeiras de 82 países, com dados coletados por meio da base *The Global Economy*. Para cada um dos países, apurou-se o *spread* médio anual referente ao período de 2010 a 2018, bem como os indicadores utilizados como variáveis de investigação. Como técnica de análise dos dados, adotou-se o modelo estatístico longitudinal de regressão para dados em painel. **Resultados/Discussão:** As variáveis Inflação (INF), Concentração (CON) e Risco de Crédito (RC) foram identificadas como determinantes que possuem relações positivas e estatisticamente significativas com o *spread*. Além disso, os resultados demonstraram que o Índice de Eficácia do Governo (IEG) e o Índice de Percepção da Corrupção (IPC) têm relação negativa com o *spread* e, portanto, se revelam como importantes impulsionadores da expectativa econômica do mercado. Constatou-se, ainda, que não houve relação estatisticamente significativa para as variáveis Crescimento Econômico (CE), Custo Operacional (CO) e Tamanho do Setor Bancário (TAM). **Conclusão:** A identificação dos fatores determinantes auxilia na proposição de políticas que possam melhorar as taxas de *spread*. Destacase a evidência de que as variáveis de eficácia do governo e de percepção da corrupção influenciam o *spread* dos países. Esses achados indicam que os formuladores de políticas monetárias devem promover uma boa governança e cultivar um ambiente político eficiente, de forma a diminuir os custos sociais impostos pelos bancos na forma de *spread* da intermediação financeira.

Palavras-chave: *Spread*; Fatores determinantes; Intermediação financeira.

Keywords: *Spread*; *Determinant factors*; *Financial intermediation*.

NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO DOS PAÍSES E RELAÇÕES COM OS SPREADS DA INTERMEDIÇÃO FINANCEIRA NOS ANOS DE 2010 A 2018

Economic development levels of countries and relations with the financial intermediation spreads from 2010 to 2018

Douglas José Mendonça – mendonca_douglas@yahoo.com.br

UFLA, Lavras - MG

Júlia Alves e Souza – julia.jasouza@gmail.com

UFLA, Lavras - MG

Introdução: A eficiência no processo de intermediação financeira pode ser influenciada pelo nível de desenvolvimento econômico dos países. Seguindo os critérios do Fundo Monetário Internacional (FMI), há três diferentes níveis de desenvolvimento econômico em que os países são classificados: desenvolvido, emergente e em desenvolvimento. O *spread*, que pode ser entendido como a diferença entre a taxa de juros cobrada do tomador de crédito e a taxa de juros paga ao depositante, é uma importante métrica para o mercado financeiro. Nesse contexto, discute-se em que medida os *spreads* dos países são afetados pelos níveis de desenvolvimento das respectivas economias.

Objetivos: Esse estudo tem o objetivo de investigar se existe uma variação substancial nos níveis de *spread* anuais, de diferentes países, relacionada aos diferentes níveis de desenvolvimento econômico dos países. **Metodologia:** A amostra do estudo foi composta por 82 países, classificados como de economia desenvolvida, emergente ou em desenvolvimento. Foram analisados os *spreads* médios anuais, compreendidos no período de 2010 a 2018. A pesquisa teve caráter quantitativo e a análise dos dados se desenvolveu por meio da metodologia econométrica de regressão hierárquica linear, com três níveis hierárquicos. **Resultados/Discussão:** A proporção de variância dos *spreads* anuais causada pelos diferentes níveis de desenvolvimento econômico apresentou um coeficiente de correlação intraclasse de 0,3396. Esse resultado indica que aproximadamente 34% das variações nos *spreads* dos países são explicados pelos diferentes níveis de desenvolvimento econômico, nos quais os países estão agrupados. Dessa forma, confirmou-se a existência de uma variação substancial nos níveis do *spread* que é explicada pelos diferentes níveis de desenvolvimento econômico dos países que compuseram a amostra. **Conclusão:** Evidenciou-se que quanto mais desenvolvido economicamente é um país, maior será a maturidade do seu sistema financeiro, e como consequência, menores serão os *spreads* praticados. Essa relação ocorre porque o risco da operação de intermediação financeira é maior em economias menos desenvolvidas. Por esse motivo, nas economias em desenvolvimento e nas emergentes, os bancos operam com *spreads* maiores, como forma de solidificar sua posição financeira e construir barreiras contra impactos negativos que possam ser causados pelos altos riscos do processo de intermediação financeira.

Palavras-chave: Desenvolvimento econômico; *Spread*; Sistema financeiro.

Keywords: *Economic development; Spread; Financial system.*

VARIÁVEIS DE CONTROLE DE TREINAMENTO DURANTE A PROVA LAVRAS A CARRANCAS DE MOUNTAIN-BIKING.

Título: *Training control variables during the Lavras the Carrancas of Mountain-Biking race.*

Guilherme Pereira Saborosa¹ – guisaborosa08@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras – MG

Pedro Araújo de Oliveira Sousa¹ - pedro.edufisica94@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras – MG

Bruno Pereira Melo¹ - brunomelo-89@hotmail.com

Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte – MG

Sandro Fernandes da Silva² – sandrofs@ufcla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras – MG

Introdução: O Mountain-Biking vem ganhando destaque, diversos são os métodos de controle de treinamento para um melhor rendimento, a intensidade e volume pode ser planejado de acordo com as demandas do esporte, referindo-se a potência, capacidades aeróbias e anaeróbias (CAPUTO 2001), uma das variáveis utilizadas para controle e prescrição de treinamento é Frequência Cardíaca (FC). **Objetivo:** Descrever o comportamento da FC durante a prova Lavras a Carrancas de Mountain-Biking. **Metodologia:** O perfil dos atletas (11 homens e 2 mulheres) foi pré-determinado antes da coleta: atletas amadores que participavam de competições, utilizavam algum tipo de dispositivo que mensurava as variáveis (FC e KM), que se conectavam ao STRAVA e que seguissem uma periodização de treino. A coleta ocorreu no dia e local de início (Lavras-MG) e chegada da prova (Carrancas-MG). Após a assinatura do TCLE foi mensurado a massa corporal total de cada atleta. Após os atletas iniciarem a prova, os avaliadores os esperaram na chegada da mesma, sendo que assim que os atletas chegassem aconteceu avaliação da massa corporal e a transferência dos dados. A análise de dados foi realizada no aplicativo STRAVA, identificando os valores de 10km em 10km. O teste de Post Hock de TU-ckey foi utilizado para a relação entre as variáveis e o nível de significância foi de $p > 0,05$. **Resultados/Discussão:** Houve diferença significativa da massa corporal (KG) pré-prova ($71,6 \pm 14,49$) e pós-prova ($69,1 \pm 14,25$). A maior e menor FC durante a prova encontra-se no KM 30 ($159,6 \pm 18,4$) no KM 70 ($138,9 \pm 21,7$), a redução da FC durante a prova indica uma adaptação do atleta (COSTA, V.P. & OLIVEIRA, F.R, 2010). **Conclusão:** Conclui-se que a prova traz grandes exigências aos atletas devido, pode-se determinar que a prescrição e controle do treinamento a partir da FC é de grande confiança.

Palavras-chave: Frequência Cardíaca; Treinamento; Mountain-Biking.

Keywords: Heart Rate; Training; Mountain-Biking.

DETERMINAÇÃO DA INTENSIDADE DE UM PROGRAMA DE TREINO DE CROSSFIT®

Determination of the intensity of a crossfit® training program

Raphael Dinalli Oliveira Freitas – raphaeldinalli@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
João Pedro Assis Moreira – joaoassism11@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Sandro Fernandes da Silva – sandrofs@ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Introdução: O Crossfit® é atualmente uma marca que popularizou os programas de condicionamento extremo, possuindo como objetivo desenvolver um excelente condicionamento físico. A modalidade chama a atenção pela alta intensidade que é aplicada durante suas sessões de treinamento que podem desencadear uma cascata de respostas fisiológicas. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi verificar e comparar o comportamento da frequência cardíaca (FC) e os níveis da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) em praticantes da modalidade após uma sessão de treinamento. **Metodologia:** A amostra foi composta por 10 homens (idade $28 \pm 5,66$ anos; massa corporal $81,19 \pm 10,68$ kg e %G de $9,26 \pm 3,10\%$) com mais de 2 anos de prática na modalidade, o protocolo de treinamento utilizado foi o benchmark “Diane”. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras, sob protocolo CAAE 20221419.7.0000.5148. Para controlar a FC foi utilizado um monitor cardíaco Garmin® e a PSE foi obtida pela escala de Borg. Ao chegar no local do teste os participantes permaneciam em repouso por aproximadamente 10 minutos para aferir a FC de repouso, logo após foi realizado um aquecimento padrão seguido da execução do benchmark “Diane”, onde o maior valor atingido pela FC foi registrado, ao final da sessão a PSE foi registrada 10 minutos após a finalização. Foi aplicado o teste T com nível de significância de $p > 0,05$. **Resultados/Discussão:** A FC em repouso foi de $73,3 \pm 11,66$ bpm e a pico foi de $178,5 \pm 8,91$ bpm, esse valor representa $90,98 \pm 5,08$ %FCMax teórica, a PSE também se mostrou elevada com valores acima de 8 ($8,40 \pm 0,74$). **Conclusão:** Os dados apresentados evidenciam a natureza extremamente intensa da modalidade com valores de FC e PSE próximos ao máximo.

Palavras-chave: Crossfit®; Frequência Cardíaca; PSE.

Keywords: Crossfit®; Heart Rate; RPE.

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE CAFEÍNA EM PRATICANTES DE CROSSFIT®

Effect of acute caffeine supplementation on CrossFit® practitioners

João Pedro Assis Moreira – joaoassism11@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Raphael Dinalli Oliveira de Freitas – raphaeldinalli@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Sandro Fernandes da Silva – sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Introdução: O CrossFit® se popularizou entre os praticantes de atividade física, possuindo um caráter altamente intenso e competitivo em seus treinamentos, levando seus adeptos à uma busca constante por uma melhor performance. Aliado a isso, a cafeína é um dos mais populares recursos ergogênicos utilizados por aqueles que buscam aprimorar seu desempenho atlético.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito da cafeína na performance, percepção subjetiva de esforço e recuperação neuromuscular em praticantes de CrossFit®

Metodologia: Trata-se de um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, crossover, controlado por placebo. A amostra foi composta 9 indivíduos, utilizou-se o *Benchmark “Diane”* como protocolo de treinamento, realizado 3 vezes, em diferentes momentos, sendo o primeiro o controle, e os demais com administração de cafeína (210mg) ou placebo (maltodextrina). Avaliou-se a performance pelo tempo de conclusão, a PSE pela escala de Borg, e recuperação neuromuscular pela escala de dor muscular de início tardio (DOMS) até 72h após. Aplicou-se os testes estatístico Anova Two-way e PostHock de Tuckey, o valor de significância adotado foi de $p > 0,5$. Os dados são apresentados pelos valores das médias e desvio padrão.

Resultados/Discussão: Foi verificado que o tempo com a ingestão de cafeína foi menor (272 ± 80 segundos), quando comparado ao controle (323 ± 90 segundos) e placebo (285 ± 80 segundos). Semelhantemente, houve redução nos valores da PSE com a ingestão de cafeína (7), comparado ao placebo (7,3) e controle (8). Finalmente, o valor de DOMS nas 24, 48 e 72 horas após o protocolo mostrou-se reduzido para o momento que houve ingestão de cafeína (0,8; 0,5 e 0,2), quando comparado ao placebo (1,4; 0,7 e 0,3) e controle (3,7; 2,2 e 0,4). **Conclusão:** A ingestão aguda de cafeína, demonstrou-se capaz de melhorar os aspectos relacionados a performance física, percepção subjetiva de esforço e recuperação neuromuscular.

Palavras-chave: Desempenho; Fadiga Muscular; Recuperação Neuromuscular.

Keywords: *Performance; Muscular Fatigue; Neuromuscular Recovery.*

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO DE NADADORES DE MINAS GERAIS

Assessment of the level of knowledge and hydration habits of swimmers from Minas Gerais

Leonardo Augusto Rodrigues - leonardo.rodrigues1@estudante.ufla.br, UFLA, Contagem - MG

Lucas Favaro Dias - lucasfavaro1@hotmail.com, UFLA, Lavras - MG

Pollyana Maculan de Carvalho - pollyana.carvalho@estudante.ufla.br, UFLA, Lavras - MG

Marina Romano de Souza - marina.souza1@estudante.ufla.br, UFLA, Campinas – SP

Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@ufla.br, UFLA, Lavras – MG

Introdução: A natação como um esporte aquático, provoca certo desconhecimento acerca dos riscos da desidratação durante sua prática. O exercício dentro da água faz com que os atletas se desidratem, pois, há uma grande produção de energia que resulta em liberação de calor. **Objetivo:** Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o nível de conhecimento e as práticas de hidratação de nadadores de Minas Gerais. **Metodologia:** Foram avaliados 114 atletas de ambos os sexos, federados à Federação Aquática Mineira, com idade média de $16,62 \pm 2,81$ anos e $6,40 \pm 4,12$ anos de prática da modalidade. Como instrumento utilizou-se um questionário padronizado com 18 perguntas objetivas auto administrado já empregado em outros estudos. Para análise estatística foi utilizada a distribuição percentual obtida em cada questão. **Resultados:** Os resultados mostraram que a maioria dos atletas apresentam hábitos inapropriados. Aproximadamente 72% se hidratam em treinamentos e 64% em competições, havendo maior prevalência de hidratação durante tais eventos. A água é a bebida mais consumida pelos atletas (86,84%) para a reposição dos líquidos. Mais de 27% só inicia a ingestão de líquidos depois de sentir sede ou muita sede. Dentre os sintomas da desidratação, os mais observados foram: sensação de perda de força (62,28%), dor de cabeça (57,89%) e câimbras (51,75%). **Conclusão:** Conclui-se que grande parte dos nadadores apresentam insuficiente nível de conhecimento e hábitos inadequados de hidratação.

Palavras-Chave: Hidratação; Natação; Desempenho

Keywords: Hydration; swimming; performance.

AS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES SÃO AFETADAS PELO ALONGAMENTO DOS EXTENSORES OU FLEXORES DOS JOELHOS?

Are Neuromuscular Responses Affected by Stretching the Knee Extensors or Flexors?

Amanda Siqueira de Castro – amanda.castro1@estudante.ufla.br
UFLA, Lavras- MG

Pollyana Maculan de Carvalho – pollyana.carvalho@estudante.ufla.br
UFLA, Lavras- MG

Lara Resende de Castro- lara.castro@estudante.ufla.br
UFLA, Lavras- MG

Daniele Aparecida dos Santos- danielisantos23@yahoo.com.br
UFLA, Lavras- MG

Sandro Fernandes da Silva- sandrofs@ufla.br
UFLA, Lavras- MG

Introdução: O alongamento é uma forma de trabalho que visa o aumento/manutenção dos níveis de flexibilidade, podendo ser realizado sozinho (alongamento ativo) ou com ajuda externa (alongamento passivo). Na prescrição de treinamento o alongamento é frequentemente utilizado como um aquecimento prévio, apesar do seu uso frequente a literatura não possui um consenso se o mesmo interfere no desempenho físico. **Objetivos:** Verificar a influência do alongamento ativo no desempenho da força e potência muscular dos músculos extensores e flexores de joelho. **Metodologia:** A amostra foi composta por 20 mulheres, com idade média de $26,05 \pm 4,60$ anos. No primeiro encontro foi realizado a caracterização da amostra e o teste de RM, já no segundo encontro, efetuou o aquecimento na bicicleta ergométrica e a realização do alongamento anterior ativo (flexão de joelho em pé) com sustentação de 60". Em seguida, foi aplicado o teste de contração voluntária isométrica máxima (CVIM). Posteriormente ao intervalo de 5mn aplicou o teste de potência. Depois de 10mn realizou o alongamento posterior ativo (sentado no chão com as pernas estendidas a frente do corpo, tentando tocar os pés com as mãos) por um período de 60". Após o alongamento posterior os testes de força e potência foram reaplicados. Para análise dos dados foi utilizado o teste de Shapiro Wilk e para determinar o nível de significância foi utilizado $p < 0,05$. **Resultados/Discussão:** Ao comparar potência do alongamento anterior ativo ($147,52 \pm 31,60$ Watts) e do alongamento posterior ativo ($146,69 \pm 27,50$ Watts) não houve diferença significativa. O mesmo ocorreu na comparação da CVIM do anterior ativo ($120,28 \pm 44,84$ Kg/f) e posterior ativo ($128,03 \pm 51,68$ Kg/f). Portanto, a potência é maior 0,57% no anterior ativo e a força foi maior 6,05% no posterior ativo. **Conclusão:** Os protocolos de alongamento aqui mensurados, não apresentaram diferenças significativas. Logo, o uso de ambos é eficiente para preparar os extensores e flexores para os testes de força e potência.

Palavras-chave: Alongamento ativo; Neuromuscular; Treinamento.

Keywords: Active stretching; Neuromuscular; Training

EFEITO DE DIFERENTES VOLUMES DE ALONGAMENTO NA FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA DOS MÚSCULOS EXTENSORES DO JOELHO.

Effect of different stretching volumes on the maximum isometric strength of the knee extensive muscles.

Lara Resende de Castro – lara.castro@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Iara Corsini Alves- iaracorsini@hotmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Amanda Siqueira de Castro- amanda.castro1@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Sandro Fernandes da Silva- sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Introdução: O alongamento caracteriza-se pelo estiramento dos tecidos moles e consequente ganho de amplitude de movimento. Durante esse exercício as propriedades visco elásticas das unidades musculo-tendão sofrem alteração, o que contribui para uma redução no tônus muscular e maior ativação parassimpática, sugerindo que determinados volumes de alongamento podem interferir na força muscular. **Objetivos:** Avaliar a influência de diferentes volumes de alongamento estático sobre a força dos músculos extensores do joelho. **Metodologia:** O estudo contou com amostra de 15 mulheres com idade de $25,27 \pm 4,09$ anos, sendo submetidas a quatro dias de avaliação com intervalo de 24 horas entre eles. A avaliação compõe-se da realização de um protocolo de aquecimento específico, formado por 15 repetições de meio agachamento sem cargas adicionais, e pela realização dos protocolos de alongamento para musculatura quadríceps, com tempos de sustentação diferentes, sendo eles de 10,30 e 60 segundos cada. O alongamento escolhido trata-se da flexão de joelho na posição em pé. Após um minuto da realização aleatória do protocolo as participantes foram submetidas ao teste de Contração Isométrica Voluntária Máxima – CVIM, para avaliar a força muscular no exercício de meio agachamento. **Resultados/Discussão:** Não foram encontradas diferenças significativas entre os protocolos, contudo percebe-se um aumento da força nos protocolos de 10'' (49,94 kg) e 30'' (50,36 kg) quando comparados aos valores CVIM prévio (46,32 Kg), o mesmo ocorreu com a CVIM pico que no protocolo de 10'' (62,90 kg) e 30'' (63,50kg) apresentou um aumento quando comparado ao valor sem alongamento prévio (60,15kg). Já sobre o protocolo de 60'' (59,15 kg), observou-se uma pequena queda na força sobre a variável CVIM pico. **Conclusão:** Não houveram diferenças estatísticas significantes na força muscular nos diferentes protocolos de alongamento, aparentemente um baixo volume e intensidade, podem ter sido insuficientes para gerar alterações plásticas e na composição elástica dos tecidos moles, sendo necessários mais estudos que investiguem tal questão.

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Alongamento Muscular; Contração Voluntária Isométrica Máxima.

Keywords: Resistance Training; Muscle Stretching; Maximum Isometric Voluntary Contraction.

ANÁLISE DA DESIDRATAÇÃO EM CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE LAVRAS/MG

Analysis of dehydration in street runners of Lavras / MG

Marina Romano de Souza- marina.souza1@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras - UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Leticia Silva Andrade - lelek_andrade@hotmail.com
Universidade Federal de Lavras - UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Leonardo Augusto Rodrigues- leonardo.rodrigues1@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras - UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Sandro Fernandes da Silva- sandrofs@def.ufla.br
Universidade Federal de Lavras - UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Introdução: Com o início da atividade física ocorre um aumento da temperatura corporal, o que aciona os mecanismos de termorregulação eliminando o calor através da sudorese. Com a sudorese, ocorre a eliminação de água e eletrólitos, causando a desidratação em atletas. Sabendo da necessidade de se hidratar, os benefícios de uma hidratação adequada e do quão pode ser prejudicial a desidratação durante a prática do exercício, o objetivo do presente estudo é avaliar o conhecimento de corredores a respeito da hidratação e analisar o nível de desidratação deles após dois treinos com quilometragem livre e uma competição com percurso de 8km. **Objetivos:** avaliar o conhecimento sobre hidratação em corredoras de rua, e verificar o nível de desidratação em duas situações: Treinamento e em Competição. **Metodologia:** Foram utilizados 12 indivíduos do sexo feminino, integrantes da equipe de corrida feminina, com idade de $30,83 \pm 10,98$ anos, analisadas em dois treinos e em uma competição. Os instrumentos utilizados na pesquisa foram: Questionário com 18 perguntas com o intuito de avaliar o conhecimento e os hábitos dos atletas em relação à hidratação; Escala de cores da urina: auxilia na percepção do nível de desidratação que pode ser diagnosticado pela cor da urina na escala; Peso corporal: através dos mecanismos de sudorese, a perda líquida pode levar a uma diminuição do peso corporal. Medindo a massa corporal antes e depois da prática do exercício físico podemos verificar a porcentagem da perda de peso do sujeito e seu consequente grau de desidratação. **Resultados/Discussão:** Segundo o questionário, o número de corredoras com hábitos de hidratação inadequados representa mais da metade das entrevistadas, com um percentual de 75% nos treinos e 83,34% nas competições. A variável cor da urina não demonstrou variação, a média da cor da urina das corredoras durante as três situações foi de 2,4, o que mostra, de acordo com a tabela de classificação da urina, que as avaliadas se mantiveram entre um estado de eu-hidratação e desidratação mínima tanto nos treinos, quanto na corrida. As corredoras tiveram uma média de perda de peso no primeiro treino de $0,607 \pm 0,40$ kg, no segundo treino de $0,715 \pm 0,47$ kg e na corrida apresentaram uma perda de $1,105 \pm 0,74$ kg. **Conclusão:** A partir de todos os resultados, conclui-se que há um conhecimento e hábitos inadequados da parte das avaliadas em relação à hidratação, mas que apesar de inadequados o nível de desidratação das mesmas nas três situações expostas não foi alto quando avaliados pela cor da urina. Já na variável perda de peso, as corredoras se encontraram no nível de desidratação mínima, já que a porcentagem foi de 1% a 3% da massa corporal.

Palavras-chave: Desidratação; corredores

Keywords: Dehydration; Street Runners

ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE DIFERENTES VELOCIDADES DE AÇÕES MUSCULARES NO VOLUME DE TREINAMENTO E NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

Study of the influence of different muscular action on the training volume and effort

perception

Igor Seixas Moretzsohn – igorseixasms@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG

Alex Amaral Gomes Silva – alex_slmg@hotmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG

Liliana Kataryne Ferreira Souza- lilianakataryne@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG

Sandro Fernandes da Silva- sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG

Introdução: O treinamento de força tornou-se atualmente uma das formas de atividade física mais praticadas no mundo, sendo utilizada para aumentar o condicionamento físico. Uma das variações que podem ser utilizadas para um melhor desempenho no TF é enfatizar nas sessões de treino as contrações excêntricas e concêntricas. **Objetivos:** Investigar a influência de diferentes velocidades de contração muscular sobre o número máximo de repetições e percepção subjetiva de esforço. **Metodologia:** A amostra foi composta por 9 indivíduos do sexo feminino ($22 \pm 1,8$ anos). Foi realizado o teste de 1RM no agachamento guiado. No segundo momento, realizaram três séries com 60% de 1RM e o maior número de repetições possíveis, com ênfase na fase concêntrica (3/1) do movimento, no terceiro momento, foi realizado o mesmo procedimento, mas com ênfase na ação excêntrica do movimento (1/3), e finalmente em um quarto momento, o exercício sem que haja ênfase em nenhuma das fases do movimento (2/2). A PSE foi coletada ao final de cada série. Para a comparação dos dados entre os grupos concêntrico, excêntrico e controle foi utilizado o teste de Post-hoc. **Resultados/Discussão:** A média das repetições das três séries para ênfase nas ações concêntricas ($15-12-13/13,33 \pm 1,24$), excêntricas ($13-11-10/11,33 \pm 1,24$) e controle ($16-12-13/13,66 \pm 1,69$). A média da PSE das três séries com ênfase na fase concêntrica (5- 6,5 -7), excêntrica (6- 6,5- 8) e controle (5- 6,5-7). Não foi observado diferença estatisticamente significativa. **Conclusão:** Apesar de não ocorrer diferença significativa, o exercício com ênfase na ação excêntrica pode ter gerado maior dano muscular, devido as características desse tipo de contração, na qual ocorre um alongamento abrupto da musculatura. Provavelmente, o exercício realizado com uma maior intensidade provocaria maiores diferenças entre as variáveis.

Palavras-chave: Treinamento de força; Ações musculares; Percepção subjetiva de esforço.

Keywords: *Strenght training; Muscle actions; effort perception.*

EFEITO DE ESTÍMULOS DE ALONGAMENTOS NA FORÇA ISOMÉTRICA DOS MÚSCULOS EXTENSORES E FLEXORES DO JOELHO.

Effect of stimulation of stretches on the isometric strength of the knee extensive and flexor muscles.

Pollyana Maculan de Carvalho - pollyana.carvalho@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG.
Amanda Siqueira de Castro – amanda.castro1@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG.
Leonardo Augusto Rodrigues - leonardo.rodrigues1@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG.
Julieth de Nazaré Maciel – juliethmaciel@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG.
Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG.

Introdução: Nota-se frequentemente o uso de sessões de alongamentos sendo aplicado como aquecimento para a prática de atividades. O uso dessas sessões estão geralmente relacionadas ao aumento de flexibilidade, prevenção de lesões e melhora do desempenho. Porém ainda não há conclusões em relação ao tipo de alongamento a ser usado antes do treinamento de força, sendo argumentado por pesquisadores o modelo ideal para não comprometer a força. **Objetivos:** Analisar a influência de um protocolo de alongamento estático ativo no desempenho da força isométrica dos músculos extensores e flexores do joelho. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 20 indivíduos, do sexo feminino com idade média de $26,05 \pm 4,60$ (anos), que praticavam musculação há pelo menos seis meses. As participantes foram instruídas a realizarem dois testes de Contração Voluntária Isométrica Máxima (CVIM) no leg press 45° de forma aleatória, sendo uma avaliação sem alongamento e outra com 60 segundos de alongamento estático. Foi utilizado três protocolos de alongamento, o primeiro sendo o alongamento anterior de coxa ativo, alongando assim a musculatura do quadríceps, em seguida o alongamento posterior de coxa ativo sendo alongado os isquiotibiais e por fim o alongamento anterior e posterior de coxa ativo, alongando quadríceps e isquiotibiais. **Resultados:** Os resultados foram obtidos através da média da CVIM em cada um dos protocolos de alongamento. Foi adquirido no primeiro protocolo uma média de $120,28 \pm 44,84$. No segundo, uma média de $128,03 \pm 51,68$ e no terceiro uma média de $134,665 \pm 66,72$. **Conclusão:** Pode-se concluir que não foi possível identificar as diferenças na força isométrica em distintos protocolos de alongamento, além do mais é necessário aprofundar-se na temática deste estudo afim de verificar o efeito de variáveis como volume e intensidade do alongamento na produção da força muscular.

Palavras-chave: Atividades físicas; Treinadores; Educação Física.

Keywords: Physical activities; Coaches; Physical Education.

ANÁLISE DO PERFIL MORFOLÓGICO DE PRATICANTES DE HAPKIDO

Analysis of the Morphological Profile of Hapkido Practitioners

Fábio Elisei Garcia - fabio.garcia1@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Henrique Keiske Koga - riikoga@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Leonardo Augusto Rodrigues - leonardo.rodrigues1@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Guilherme Pereira Saborosa - guilherme.saborosa2@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Introdução: Conhecer as características físicas e fisiológicas dos atletas dentro de uma modalidade é extremamente importante para o desenvolvimento de treinamentos, porém, o Hapkido como uma arte marcial, tem grande parte de seus treinamentos baseados em ensinamento milenares e conhecimento empírico. **Objetivos:** O objetivo do trabalho foi descrever o perfil morfológico e de agilidade de praticantes de Hapkido. **Metodologia:** Participaram deste estudo 10 atletas de Hapkido, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idade média de 24,9 anos, todos com pelo menos 1 ano de treinamento da técnica. Para análise antropométrica foi utilizado o Protocolo das 7 dobras de Pollok (1976), para identificação do somatotipo foi adotado o protocolo proposto por Heath-Carter (2002), para avaliar a agilidade foi utilizado o teste *Shuttle Run*. **Resultados/Discussão:** Os atletas de ambos os sexos apresentaram valores médios perante o teste de agilidade (11,31 para mulheres e 10,12 para homens). O peso corporal médio das mulheres foi de 57,16kg dos homens de 77,59kg. A estatura foi 1,67m nas mulheres enquanto que nos homens 1,79m. O percentual de gordura foi aproximadamente 21% para as mulheres e 14% para homens. O somatotipo das mulheres e dos homens foi semelhante Endomorfo-Ecotomorfo. (4.4-0.2-3.6 mulheres; 4.6-2.2-2.8 homens), a agilidade apresentou valores de 11,31 para mulheres e 10,12 para homens. **Conclusão:** A análise do perfil dos atletas do Hapkido identificou um perfil corporal em que predomina as medidas horizontais, e que isso interfere no rendimento do teste de agilidade.

Palavras-chave: Hapkido; Defesa pessoal; Artes Marciais.

Keywords: *Hapkido; Self-defense; Martial arts.*

INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ESPORTES

Influence of the Covid-19 pandemic on sports practice.

Rodrigo de Carvalho Salgado rodrigo.salgado@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON), Lavras-MG
Guilherme Rodrigues Freire - guicanavarro@gmail.com
Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON), Lavras-MG
Dayane Kathllin de Souza - dayks2010@gmail.com
Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON), Lavras-MG
Geraldo Pereira da Silva Junior - edfisicageraldo@gmail.com
Faculdade de Jaguariúna (FAJ), Jaguariúna- SP
Gustavo José de Sá Pereira - ggustavo_11@hotmail.com
Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras-MG

Introdução: Uma diminuição da prática de exercício físico em todos os níveis de atividade, desde leve a intensa foram relatadas com o início da pandemia da Covid-19 (SARS-CoV-2).

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar a influência da pandemia de SARS-CoV-2 na prática de esportes no Brasil. **Metodologia:** Um questionário com quinze perguntas foi elaborado em formato de formulário online (Google formulários), no qual foi encaminhado através de redes sociais com critério de inclusão: praticantes de exercícios físicos de forma regular antes da pandemia. O questionário teve como objetivo analisar as atividades físicas antes e durante a pandemia do novo coronavírus, para comparações posteriores.

Resultados/Discussão: Um total de 304 pessoas de 43 cidades diferentes do Brasil participaram do estudo. Foi encontrado que 78,3% dos indivíduos, tiveram sua rotina de exercícios modificadas. Dessa forma, mudanças nos níveis de atividade foram encontradas; pré-pandemia, uma média de 2,4 esportes eram praticados por cada pessoa, essa média foi diminuída para 1,6 nos dias de hoje. Alterações na modalidade a ser praticada também foram encontradas; A musculação foi a mais afetada, tendo uma redução de 32% em sua prática, entretanto, esportes ao ar livre como caminhada, corrida e ciclismo tiveram sua prática aumentada, o que pode ter influenciado diretamente no acompanhamento do profissional de Educação Física tendo uma redução da supervisão em 21,8% do profissional. Dentre os indivíduos 13,5% afirmaram não praticar nenhuma modalidade após o início da pandemia. **Conclusão:** Portanto, foi encontrado que a pandemia influenciou negativamente na prática de exercício físico, havendo uma diminuição ou ausência da prática de esportes. Modalidades cujo a prática se desenvolve em ambientes fechados como musculação apresentaram maior queda. Em contraposição, esportes ao ar livre aumentaram ou mantiveram seus praticantes. Deste modo, também foi detectado uma diminuição da prática de exercícios com acompanhamento do Profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Covid-19; Pandemia; Prática de esportes.

Keywords: Covid-19; Pandemic; Sports practice.

ANÁLISE DE DIFERENTES ELEVAÇÕES EM CORRIDA DE 5KM E A SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO

Analysis of different elevations in a 5km run and their relationship with performance

Paula Souza Alves dos Santos¹ - paulasantos.7@hotmail.com

João Pedro de Souza Ferreira¹ - joaoedufisica55@gmail.com

Gustavo Leone Facion¹ - gustavo.faccion@hotmail.com

Sandro Fernandes da Silva¹ - sandrofs@ufla.br

¹Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG

Introdução: A corrida em declive, apresenta diversas modificações biomecânicas, fisiológicas e neuromusculares, podendo auxiliar no desempenho do atleta, como, por exemplo, na potencialização pós-ativação (PPA). Os movimentos pliométricos e alta velocidade obtidas durante a corrida em declive, pode gerar um maior estímulo na contração excêntrica, contribuindo assim no aumento da produção da potência muscular. **Objetivos:** O intuito deste estudo foi analisar os parâmetros de desempenho em uma corrida de 5km em declive e pista nivelada em corredores amadores. **Metodologia:** Para isso participaram do estudo 11 indivíduos do sexo masculino, com idade entre $29,27 \pm 3,24$ anos, massa corporal $68,39 \pm 4,62$ kg, estatura $175 \pm 4,5$ cm, envolvidos com a corrida de rua. Sendo submetidos a uma avaliação antropométrica, seguidos de um teste de salto vertical CMJ (Counter Movement Jump) em um tapete de contato pré e pós um teste de 5km em pista nivelada, além da percepção subjetiva de esforço (PSE) ao final. Após um intervalo de 7 dias realizou-se o teste de CMJ pré e pós um teste de 5km em declive, e PSE. Para análise das variáveis utilizou-se a estatística descritiva. **Resultados/Discussão:** Ao analisar as variáveis tempo final (Declive 16min 49seg; Plano 19min), velocidade (Declive 17,63; Plano 15,71), ritmo médio (Declive 3:24min; Plano 3:47min), altura CMJ pós (Declive 31,94; Plano 29,88) pode-se observar uma melhora nos 5km em declive, quando analisamos a altura CMJ pré (Declive 31,08; Plano 31,49) e PSE (Declive 9,4; Plano 9,3) não encontrou diferença em ambas as situações. A melhora na altura de salto CMJ pós corrida declive, pode ser devido ao tempo de contato no solo dos atletas em velocidades elevadas, visto que a ativação pré-contato é importante na preparação da ação muscular. **Conclusão:** A corrida em declive apresentou modificações satisfatórias no desempenho dos corredores comparada a pista nivelada, além de ser um contribuinte para a PPA.

Palavras-chave: Corrida; Declive; Potenciação Pós-Ativação.

Keywords: Running; Slope; Post-Activation Potentiation.

A SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE NITRATO AFETA O DESEMPENHO DE CORREDORES DE ENDURANCE?

Does Acute Nitrate Supplementation Affect Endurance Corridor Performance?

Liliana Kataryne Ferreira Souza - lilianakataryne@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Ludmila Dias dos Santos Leal - ludmilalealnutricao@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Igor Seixas Moretzsohn - igorseixasms@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

Introdução: A suplementação dietética de nitrato (NO_3^-) vem sendo apontada como recurso ergogênico capaz de aumentar o tempo até a exaustão em resposta ao exercício, retardando a fadiga e otimizando o desempenho. **Objetivos:** Avaliar o efeito da suplementação de NO_3^- no desempenho de corredores amadores de endurance. **Metodologia:** Estudo do tipo quantitativo, duplo-cego e crossover. Participaram do estudo 13 homens saudáveis (idade 34.5 ± 4.82 anos, gordura corporal 9.81 ± 3.85 % e IMC 23.5 ± 2.77 Kg/m²), corredores amadores de uma equipe de corrida de rua (5 ± 5.81 anos de prática). Foi executado um teste progressivo, com velocidade inicial de 8 km/h com aumentos de 1,2km a cada 2 minutos em esteira ergométrica. O teste foi realizado em 2 momentos: momento nitrato (MN), com suplementação de suco de beterraba, rico em NO_3^- ($\sim 6,4$ mmol de NO_3^-), e momento placebo (MP), com suco empobrecido em NO_3^- ($\sim 0,04$ mmol de NO_3^-). As suplementações foram realizadas 2 horas antes dos testes e o tempo de execução dos testes foram anotados. A estatística foi realizada no software SPSS® versão 25.0 (nível de significância para $p < 0.05$). **Resultados/Discussão:** O grupo nitrato manteve a corrida por mais tempo ($21 \pm 4,17$ minutos), em relação ao grupo placebo ($19 \pm 3,96$ minutos), com sensível melhora, 2 minutos a mais, no MN. Entretanto, não houve diferença entre os grupos ($p=0,357$; $d=0,035$) sendo que o poder de resultado do estudo foi considerado baixo, para o teste de Cohen. O aumento no tempo de trabalho, verificado no teste, pode estar associado à melhora no transporte de O_2 pela suplementação de NO_3^- . **Conclusão:** Os resultados apresentaram melhora no tempo de realização do teste, mostrando interferência da suplementação de NO_3^- no rendimento, porém, essa diferença não é significativa.

Palavras-chave: Corrida; Desempenho atlético; Suplementação aguda de nitrato.

Keywords: Race; Athletic performance; Acute nitrate supplementation.

VOLUME DE TREINO NOS PERÍODOS PRÉ E PANDÊMICO

Comparison of training volume between pre and pandemic periods

Thiago Luiz de Paiva - Thiagoeyes7@gmail.com

Grupo de estudos em Cinesiologia, Biomecânica e Endurance (GECIBE) – FAGAMMON, Lavras- MG.

Jusciê Vilela do Nascimento - juscievileladonascimento@gmail.com

Grupo de estudos em Cinesiologia, Biomecânica e Endurance (GECIBE) – FAGAMMON, Lavras-MG.

Lucas Andrade Pimenta - personalnewfitness@hotmail.com

Grupo de estudos em Cinesiologia, Biomecânica e Endurance (GECIBE) – FAGAMMON, Lavras-MG.

Gilberto Marcelino Júnior – Gilberto.junior@fagammon.edu.br

Grupo de estudos em Cinesiologia, Biomecânica e Endurance (GECIBE) – FAGAMMON, Lavras- MG.

Gaspar Pinto da Silva – silvagpedf@gmail.com

Grupo de estudos em respostas neuromusculares – GEPREN – UFLA, Lavras-MG.

Grupo de estudos em Cinesiologia, Biomecânica e Endurance (GECIBE) – FAGAMMON, Lavras-

Introdução: O coronavírus (COVID-19) é uma doença que ocasiona síndrome respiratória aguda grave, onde sua transmissão é através da disseminação respiratória de pessoa para pessoa. Como medida protetiva, gestores públicos ordenaram o fechamento de espaços públicos e também das academias destinadas à prática do exercício físico (EF). O EF atua de forma benéfica para o sistema imunológico (SI), sendo seu efeito protetor crucial para combater o COVID-19. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) sugere o EF 3x semana (vigoroso) e 5x semana (moderado). **Objetivo:** Verificar o volume de treinamento (VT) em dias/semana entre os períodos pré e pandemia. **Metodologia:** Foi elaborado um questionário online (Google formulários) com 15 perguntas e enviado para os participantes através das redes sociais, com o critério de inclusão: Praticantes de EF regular antes da pandemia. **Resultados/Discussão:** 304 pessoas de 43 diferentes cidades do Brasil participaram do estudo. Os resultados mostraram que no EF realizado 2x semana o VT aumentou em 15,8% entre os períodos, todavia, 3x, 4x, 5x e 6x semana houve diminuição no VT, respectivamente em (0,7%; 8,9%; 8,4%; e 100%) entre os períodos, além do que, 14,1% das pessoas pararam de praticar o EF durante a pandemia. O EF realizado de forma regular tem efeito positivo nas respostas do SI contra infecções respiratórias virais, devido ao aumento na contagem de células neutrófilas e natural killer. **Conclusão:** A medida protetiva contra a COVID-19, levou as pessoas a diminuírem seus VT e assim prejudicando na forma indireta a condição física e a saúde, podendo fazer com que essas pessoas possam adquirir outras doenças (hipertensão, diabetes, doença cardiovascular) devido ao baixo VT ou inatividade física.

Palavras-chave: Exercício Físico; Saúde; COVID-19.

Keywords: Physical exercise; Health; COVID-19.

ANÁLISE DAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS EM PRATICANTES DE CROSSFIT®

Analysis of hemodynamic variables with Crossfit® practitioners

Juliano Paulo Pereira Cardoso - julianocelino@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais.

Moises Silvestre de Azevedo Martins – moises.martins3@posgrad.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais.

Eryclis Eduardo Miguel Nunes – eryclis.nunes1@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais.

Giancarla Aparecida Botelho Santos – giancarla.ufla@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais.

Introdução: O *CROSSFIT*® tem como característica marcante promover exercícios de alta intensidade com quantidade limitada de descanso. O exercício físico, em geral, provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar no sistema cardiovascular, mantendo a homeostasia celular diante do incremento das demandas metabólicas aumentando o débito cardíaco, redistribuindo o fluxo sanguíneo e elevando a perfusão circulatória para os músculos em atividade. **Objetivos:** Analisar o comportamento das variáveis hemodinâmicas e antropométricas em praticantes de CrossFit®. **Metodologia:** Foi aplicado o método de CrossFit® em 10 indivíduos de ambos os sexos, três vezes semanais, durante doze semanas. As variáveis de desfecho foram medidas antropométricas, capacidade aeróbica, PA, FC e VFC em situação de repouso e após as dozes semanas de treinamento. A capacidade aeróbica foi mensurada a partir de teste progressivo em cicloergômetro (protocolo de Balke) e a VFC através de registros em frequencímetro da marca Polar®. As comparações estatísticas foram feitas através do teste *T de student*. **Resultados/Discussão:** Somente a variável massa magra (kg) apresentou diferença ($p=0,058^*$). As variáveis de registro SD1 ($p=0,783$), SD2 ($p=0,642$) e razão SD1/SD2 ($p=0,195$) não apresentaram diferença significativa, porém, tiveram um pequeno aumento. A PA se manteve estável e sem alteração antes e após o treinamento. **Conclusão:** A influência benéfica do treinamento de CrossFit® na composição corporal dos sujeitos e nos valores de VFC, sugere que este tipo de treinamento desempenha importante papel na manutenção da saúde de indivíduos normais, bem como na modulação parassimpática cardíaca.

Palavras-chave: Treinamento Físico; Capacidade aeróbica; Pressão Arterial.

Keywords: Physical Training; Aerobic Capacity; Blood Pressure.

ATIVIDADE FÍSICA E O ÍNDICE DE QUEDAS EM IDOSOS

Physical activity and the fall index in elderly

Amanda Fernandes Augusto - amanda.augusto@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras -MG

Felipe Fischer - felipe.fischer@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras –MG

Otavio Henrique Alves – otavio.alves@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras –MG

Cintia Campolina D. R. da Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras –MG

Introdução: As quedas em idosos têm recebido atenção em termos de pesquisas científicas, seja por suas repercussões para a saúde ou pelos desafios na proposição de estratégias de prevenção e reabilitação. **Objetivos:** Verificar a influência da atividade física na manutenção da independência funcional e na diminuição dos riscos relacionados as quedas em idosos. **Metodologia:** Participaram 28 idosos com idade de $70 \pm 6,7$ anos, de ambos os sexos, divididos igualmente em dois grupos: sedentários (SED) e ativos (ATI) de acordo com o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física Adaptado – versão curta). Para comparar o desempenho funcional entre os grupos, foi aplicado o teste SPPB, que consiste em testes que avaliam através de escore de tempo, o equilíbrio, a velocidade da marcha e a força nos membros inferiores. Para verificar a ocorrência e frequência de quedas foi confeccionado um questionário baseado em de Paixão e Reichenheim (2005). Para análise dos dados foi utilizado o método de estatística descritiva e sua posterior análise foi feita por meio da frequência e cálculo do percentual. **Resultados/Discussão:** Somente o grupo SED, apresentou a classificação mínima no SPPB (muito ruim). O índice de tontura foi o mesmo em ambos os grupos (14%), no entanto, a incidência de tonturas foi maior no grupo SED (29%) em relação ao grupo ATI (21%). Quanto a frequência das quedas em 6 meses, o grupo SED demonstrou maiores incidências (13 vezes) que o grupo ATI (06 vezes). **Conclusão:** A prática de atividades físicas foi capaz de propiciar menores riscos de quedas demonstrando efeito protetor em relação a este fenômeno e fortalecendo a importância desta prática na manutenção da autonomia e qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: idosos; quedas; atividade física

Keywords: *elderly; fall.physical activity*

ALTERAÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS SUBMETIDOS À ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Changes in the body composition of soccer athletes subjected to nutritional assistance

Thaís Melo Marques e Silva-tmelomarques@gmail.com

Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde – UFLA, MG

Sandro Fernandes da Silva-sandrofs@ufla.br

Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde – UFLA, MG

Introdução: As pesquisas em nutrição esportiva estão buscando gerar respostas específicas sobre a nutrição para cada modalidade, para que seja possível aumentar o embasamento científico dos nutricionistas e também comprovar que a nutrição pode ser um forte aliado na melhoria de desempenho tão desejada pelo meio esportivo. **Objetivos:** Propor uma intervenção alimentar em um clube de futebol profissional e avaliar a composição corporal durante a pré-temporada. **Metodologia:** Amostra composta por 24 jogadores de futebol do sexo masculino de um clube de primeira divisão. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos com número de certificação 20221419.7.0000.5148. Os atletas passaram pelo acompanhamento nutricional e receberam planos alimentares individuais. Foram avaliados mensalmente através de antropometria utilizando o protocolo de Pollock 7 dobras para obtenção do percentual de gordura corporal (%GC). Na análise estatística testou-se a normalidade através do teste Kolmogorov-Smirnov, para comparação do percentual de gordura foi utilizado o teste-t pareado. Para avaliar significância foi utilizado ANOVA considerando nível de significância $p < 0,05$. **Resultados/Discussão:** Os atletas iniciaram em outubro o acompanhamento com média de 11,35% de %GC, na avaliação de novembro 10,86%, em dezembro 10,46% e em janeiro 10,48%. Obtendo redução significativa em todos os meses exceto em janeiro, no qual houve uma elevação significativa. **Conclusão:** A intervenção nutricional individual pode ser um aliado ao desempenho de jogadores de futebol, auxiliando na melhora da composição corporal e consequente melhoria de desempenho esportivo.

Palavras-chave: Nutrição esportiva; antropometria; performance

keywords: Sports nutrition; anthropometry; performance

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE NO TRABALHO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE VOLEIBOL

The importance of ludicity in the sporting volleyball work.

Raquel Avelar Ronan – raquel.ronan@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Leandro Veloso Silva- leandro.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Introdução: O voleibol possui como característica o fato de ser complexo e imprevisível, além da necessidade de habilidades motoras específicas. O começo da aprendizagem desse esporte requer que o professor proponha aos alunos, atividades lúdicas voltadas para prática do esporte. Sendo sempre importante levar em consideração o desenvolvimento, limites e faixa etária desses alunos. **Objetivo:** Investigar e compreender de que maneira as atividades lúdicas nas aulas de iniciação esportiva do voleibol, podem auxiliar a ação docente, no desenvolvimento dos alunos em relação à prática do esporte. **Metodologia:** O estudo terá como base uma revisão de literatura, utilizando artigos científicos, selecionados via Google Acadêmico. Também utilizará como instrumento de produção e coleta de dados, uma entrevista semi-estruturada a ser realizado com professores de iniciação do Voleibol **Resultados/Discussão:** Com o movimento desta pesquisa, buscar-se-á mostrar para os professores de Educação Física que o lúdico e a ludicidade, pode tornar as aulas alegres e descontraídas, ao mesmo tempo em que incentiva os alunos a realizar a prática de um esporte e aprendê-lo de maneira prazerosa. Além do mais, a prática do voleibol pode explorar e oportunizar para as crianças da iniciação esportiva, inúmeros movimentos corporais diferentes, trabalhando e estimulando o desenvolvimento de habilidades e competências motoras também diferentes, o que acarreta ganho de benefícios significativos para seu desenvolvimento, tais como: ampliação da autoestima, promoção da cooperação, disciplina, organização, além da socialização necessária e esperada para o convívio humano. **Conclusão:** A ludicidade na iniciação esportiva se faz importante pela demanda de conhecimento e orientação por parte dos professores, para respeitar o desenvolvimento dos alunos de forma adequada e coerente, adaptando os jogos e as brincadeiras de forma que a participação e a aquisição do conhecimento para o esporte, seja geral, bem como a capacidade para o jogo seja diversificada e prazerosa.

Palavras-chave: Ludicidade; Iniciação Esportiva; Voleibol.

Keywords: Playfulness; Sports Initiation; Volleyball.

COVID-19: A NOVA REALIDADE ENFRENTADA PELOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Covid-19: The New Reality Faced By Practitioners Of Physical Exercise

Alexia Augusta da Silva - alexiajackson19@gmail.com

Fagammon, Lavras- MG

Dayane Kathllin de Souza - daykas2010@gmail.com

Fagammon, Lavras-MG

Juliana Nascimento do Carmo- juliana.carmo@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Introdução: A prática regular de Exercícios Físicos é amplamente reconhecida como estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, bem como sua ação no sistema imunológico. Com o avanço da disseminação da Covid-19, foram tomadas medidas de enfrentamento incluindo o fechamento de centros de treinamento, contudo os praticantes de Exercícios Físicos foram diretamente afetados, tendo que se adaptar à nova realidade (Lewnard & Lo, 2020). **Objetivos:** Mediante a nova realidade da pandemia da Covid-19, o objetivo desta pesquisa é descobrir se a população está praticando Exercício Físico, como e quais motivos estão afetando a prática. **Metodologia:** Esta pesquisa foi feita através de uma revisão de literatura em base de dados da Scielo e do Google Acadêmico. Foram selecionados 20 artigos relacionados a Covid-19 e a prática de Exercícios Físicos, dos quais foram 13 artigos excluídos, restando 7. **Resultados/Discussão:** A frequência da prática de Exercícios Físicos se mostrou bastante prejudicada. Conforme os dados observados em um dos estudos, os seguintes fatores: quebra da rotina, ausência de motivação, lugar apropriado, estímulo social e até a falta de um profissional de Educação Física. A falta de tempo é uma das inúmeras razões citadas para explicar o sedentarismo. Porém, mesmo com maior disponibilidade de tempo, devido ao afastamento do trabalho que muitos indivíduos tiveram, não se dispuseram a prática de algum E.F. Assim, pode-se alegar que motivos externos, muitas vezes são as causas da inatividade física, ao passo que fatores psicológicos como a motivação e disciplina, têm papéis cruciais na manutenção e continuidade do E.F. **Conclusão** A pandemia da Covid-19 impôs a grande parte do mundo a necessidade de se adotar uma medida de Distanciamento Social, no entanto, essa ação tende a acarretar prejuízos à saúde física e mental das pessoas durante esse período. Dessa forma, a prática regular de Exercícios Físicos surge como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do Distanciamento Social na saúde humana, pois proporcionam benefícios físicos, psicológicos e sociais. Tais atividades podem e devem ser realizadas em locais ao ar livre, sem aglomeração ou até mesmo em casa. Os profissionais da área da Educação Física, devem sempre buscar incentivar e motivar seus alunos para que os mesmos possam ter continuidade na prática física, pois foi observado que os fatores internos são os maiores limitadores para que o indivíduo possa iniciar um programa de Exercícios Físicos.

Palavras-chave: Covid-19; Exercício físico; Exercício em casa.

Keywords: Covid-19; Physical exercise; Exercise in home.

O EFEITO DA IDADE RELATIVA EM JOGADORES DA SUPERLIGA A DE VOLEIBOL MASCULINO

The effect of relative age on players of the male Volleyball Superliga A

Maria Eduarda Silva - maria_e199@outlook.com

Fagammon, Lavras - MG

Luiz Paulo Ramiro Maciel – luizprmaciel07@gmail.com

Fagammon, Lavras - MG

Gabriel Araújo Sulzbacher - gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

RESUMO

Introdução: O ano de nascimento é utilizado como critério de separação dos atletas para competições, assim, há chances de crianças/jovens se beneficiarem, enquanto outras podem ser excluídas do esporte. **Objetivo:** Avaliar o efeito de idade relativa na Superliga A Brasileira de Voleibol Masculino Adulto da temporada 2019/2020 e analisá-la de acordo com as posições dos jogadores. **Metodologia:** 207 atletas de doze equipes foram separados por semestres, trimestre, e distribuídos de acordo com as posições de jogo, a partir de suas datas de nascimento. **Resultados:** 59,37% dos jogadores nasceram no primeiro semestre; na avaliação trimestral, houve maior diferença entre o primeiro e quarto trimestre (14,98%); e em relação às posições, a maioria se enquadrou no primeiro semestre, exceto o líbero que prevaleceu o segundo semestre. **Conclusão:** Concluiu-se que o EIR esteve presente no grupo estudado, além de uma tendência de atletas nascidos no primeiro semestre/trimestre.

Palavras-chave: Voleibol; Idade; Masculino.

Keywords: Volleyball; Age; Male.

INTRODUÇÃO

O Efeito da Idade Relativa (EIR) é o fenômeno presente nas categorias de base de diversas modalidades, detectando a diferença de idade cronológica e biológica de atletas nascidos no mesmo ano, sendo determinante para seleção de talentos (COSTA *et al.*, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2017). Ela refere-se à vantagem desses atletas que nasceram no primeiro trimestre do ano em relação aos demais. Isso reflete nos atletas de base, devido o estágio maturacional (BOSCHI; CARDOSO; DA COSTA, 2016).

Diante da importância desse fenômeno, ele precisa ser melhor analisado/estudado na categoria adulta. Portanto, objetivou-se avaliar o efeito de idade relativa na Superliga A Brasileira de Voleibol Masculino Adulto da temporada 2019/2020 e analisar o EIR de acordo com a posição do atleta.

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa, documental e descritivo. As datas de nascimento de 207 atletas das doze equipes participantes da Superliga A de voleibol masculino brasileiras, da temporada 2019/2020, que foram verificadas a partir do *site* da Confederação Brasileira de Voleibol. Posteriormente, essas datas foram distribuídas em um período de doze meses, por semestres e trimestres (quartis).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na análise por semestre, percebeu-se uma superioridade dos jogadores nascidos no primeiro semestre (59,37%), enquanto o segundo semestre correspondeu a 40,53%, diferença de 18,84%. Junior *et al.*, (2020) consideram que o EIR é encontrado principalmente em modalidades que se predominam estatura, potência e força. Campos *et al.*, (2018) afirmam que esses atletas tendem a ser mais altos, fortes, velozes e com melhor desenvolvimento cognitivo/psicológico, sendo as primeiras opções dos treinadores.

Na análise trimestral, as principais diferenças foram observadas entre o primeiro trimestre e o quarto trimestre, com uma diferença de 14,98% (1º- 32,35%/ 2º- 27,02%/ 3º- 23,16%/ 4º- 17,37%). Penna *et al.*, (2018) ressaltam que essa presença de menores números de atletas nascidos no terceiro e quarto trimestres é reflexo do processo de seleção tendencioso por parte de treinadores e olheiros.

De acordo com a posição de jogo, percebeu-se que 59,37% dos jogadores nasceram no primeiro semestre em comparação ao segundo (40,53%). Somente no caso dos líberos, o segundo semestre se sobrepôs, com 0,48% em relação ao primeiro. Por trimestre, verificou-se que 32,35% dos atletas nasceram no primeiro trimestre, 27,02% no segundo, 23,16% no terceiro e 17,37% no quarto. Maciel *et al.*, (2009) acreditam que a função do atleta dentro de uma equipe, pode demonstrar o nível de suas capacidades motora. Para Machado, Scaglia e Costa (2015), entender o EIR e saber como ele influencia no desempenho tático durante o processo de aprendizagem e formação esportiva, possibilita melhores condições de desenvolvimento do atleta.

CONCLUSÃO

Observou-se uma tendência na seleção por atletas nascidos nos primeiros meses do ano (primeiro e segundo trimestres). Em relação às datas de nascimento, há uma diferença entre o

primeiro trimestre quando comparado aos demais trimestres. De acordo com a posição, a maioria se enquadrou no primeiro semestre, exceto o líbero que prevaleceu o segundo semestre.

Portanto, o EIR esteve presente neste estudo, reforçando a necessidade de trabalhar e compreender as causas e consequências disso no voleibol brasileiro, a fim de evitar exclusão ou abandono precoce, minimizando possíveis prejuízos psicológicos e sociais, além de permitir maior desenvolvimento do esporte no país.

REFERÊNCIAS:

- BOSCHI, R. S.; CARDOSO, F. S. L.; DA COSTA, I. T. Efeito da idade relativa no futebol: estudo sobre os campeonatos paulista, carioca e mineiro 2014. **RevBras de Ciência e Movimento**, v.24,n.2,p.74-80, 2016.
- CAMPOS, F. A. D. et al. O EFEITO DA IDADE RELATIVA NO VOLEIBOL FEMININO BRASILEIRO. **Revista CPAQV**. Vol, v.10, n.2, p.2, 2018.
- COSTA, O. G. et al. O efeito da idade relativa: análise da Copa do Mundo FIFA 2014. **RevBras Futebol** Jan-Jun; 07(1): 66-72, 2014.
- JUNIOR, D. B.; R. et al. O efeito da idade relativa em indivíduos normoestaturais e de elevada estatura no basquetebol de base do Brasil **Revista de Cienciasdel Deporte**, v.16, n.1, p.1-10, 2020.
- MACHADO, G. F.; SCAGLIA, A. J.; COSTA, I. T. Influência do efeito da idade relativa e do comportamento tático sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-17. **Revista da Educação Física/UEM**, v.26, n.2, p.223-231, 2015.
- MACIEL, R. N. et al. Relação entre tempo de reação e função específica em jogadores de voleibol. **Fitness Performance Journal**, v.8, n.6,p.395399, 2009.
- OLIVEIRA, H. et al. Efeito da idade relativa nos jogadores do Campeonato Brasileiro de Basquete da categoria sub-17. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, 2017.
- PENNA, E. M. et al. Relative age effect and dropout causes in a multisport club setting. Is there a special reason to give up?. **Motriz**,v.24,n.4,2018.
- SARTORI, M. M. **Educação física escolar e site educacional**: possibilidades para o ensino do voleibol a partir do currículo do estado de São Paulo. 2017. 35 f. Monografia (Educação Física) - UNESP, Rio Claro, São Paulo, 2017.

ANÁLISE COMPARATIVA DA ATIVAÇÃO ELETROMIOGRAFICA DAS MUSCULATURAS PEITORAL MAIOR, DELTOIDE ANTERIOR E TRÍCEPS NO EXERCÍCIO SUPINO HORIZONTAL

Comparative analysis of the electromyographic activation of major pectoral musculatures, anterior deltoides and triceps in the horizontal supine exercise

Eryclis Eduardo Miguel Nunes – eryclis.nunes1@estudante.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Israel Lopes Andrade – israllopes96@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Moises Silvestre de Azevedo Martins – moises.martins3@posgrad.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Bárbara do Carmo Rodrigues Virote - barbara-crv@hotmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais
Marco Antônio Gomes Barbosa – marco.fisioedu@def.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais

RESUMO

Introdução: As identificações através da Eletromiografia (EMG) trazem resultados fidedignos e fáceis de interpretação a respeito da ativação muscular em exercício resistido. **Objetivo:** Comparar qual musculatura é mais ativada no exercício de supino horizontal (SH) com carga de 90% de 1RM: peitoral maior claviclar (PMC), deltoide anterior (DA) ou tríceps cabeça longa (TRCL). **Métodos:** Os voluntários realizavam três séries no exercício SH com uma carga individualizada de 90% de 1RM com uma cadência de dois segundos para as fases excêntrica e concêntrica, o exercício era mantido até a falha concêntrica. **Resultados:** Observou-se uma diferença no número de repetições entre a 1º - 2º ($p = 0,008$) e 1º - 3º ($p = 0,010$) série. Quando comparado o DA entre as 3 series a diferença entre 1º - 2º ($p = 0,001$) e 1º - 3º ($p = 0,006$). **Conclusão:** Conclui-se que o exercício de SH ativa em igualdade as musculaturas analisadas, porém a musculatura DA entra em fadiga mais rapidamente em comparação com as demais musculaturas.

Palavras-chave: Deltoide anterior; Exercício resistido; Membro superior.

Keywords: Anterior deltoid; Resistance exercise; Upper limb.

INTRODUÇÃO

A EMG tem sido um método efetivo e aprimorado para se estudar a ação muscular, podendo determinar com objetividade os diferentes potenciais de ação dos músculos empenhados em movimentos específicos (CALATAYUD et al. 2015). A realização do exercício SH pode ser executado em aparelho específico ou com pesos livres, podendo causar uma interferência no recrutamento muscular quando realizado de forma livre, pois exercícios multiarticulares e realizados em máquina exigem maior coordenação neural entre os músculos e maior sobrecarga no músculo motor primário por reduzir ação dos estabilizadores quando comparado ao executado por

peso livre (WELSCH; WIRD; MAYHE, 2005). O objetivo do presente estudo foi comparar qual musculatura é mais ativada no exercício de supino horizontal (SH) com carga de 90% de 1RM considerando peitoral maior clavicular (PMC), deltoide anterior (DA) ou tríceps cabeça longa (TRCL).

METODOLOGIA

Foi desenvolvido um estudo experimental, com 11 indivíduos (Figura 1) do sexo masculino, e com no mínimo seis meses de prática de treinamento resistido. A participação dos indivíduos foi condicionada a partir da assinatura do Termo de Consentimento livre e Esclarecido (TCLE).

Tabela 1. Características antropométricas e 1RM

Características antropométricas e 1RM	
Idade (anos)	$23,18 \pm 3,73$
Massa (Kg)	$81,00 \pm 11,33$
Estatuta (cm)	$176,36 \pm 3,26$
Envergadura (cm)	$177,90 \pm 4,76$
% de Gordura	$11,53 \pm 0,03$
1RM (kg)	$89,54 \pm 30,77$
Tempo de treino (meses)	$27,36 \pm 20,09$

1RM: Uma repetição máxima

O estudo foi dividido em duas etapas onde a primeira compreendia na avaliação antropométrica e identificação do 1RM. A segunda etapa foi realizada após 24 horas da primeira, no qual a mesma se iniciava com um aquecimento no exercício SH (sem cargas), em que os voluntários realizavam 20 repetições completas. Após o aquecimento foi dado um intervalo de dois minutos, em seguida os indivíduos realizavam três séries no exercício de SH com uma carga individualizada de 90% de 1RM com uma cadência de dois segundos para fase excêntrica e concêntrica, até a falha concêntrica, foi dado um intervalo de 2 minutos entre uma série e outra. Durante a sessão de treinamento foi avaliada a atividade eletromiografica das musculaturas PMC, DA, TRCL e número de repetições. A normalidade e homogeneidade de variâncias foram analisadas respectivamente pelos testes de *Shapiro-Wilk* e *Levene*. As comparações foram realizadas através do teste de *Friedman* ($p < 0,05$), com um *pos-hoc* de *Wilcoxon* com correção de *Bonferroni* ($p < 0,01$).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na figura 1 foi comparado o número de repetições executadas entre as séries que os voluntários participaram, foi observada diferença estatisticamente entre a 1º - 2º ($p=0,008$) e 1º - 3º ($p=0,010$) série.

Figura 1. Comparação entre o número de repetições desempenhadas entre as séries.

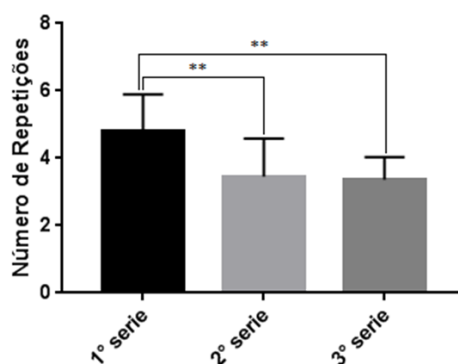
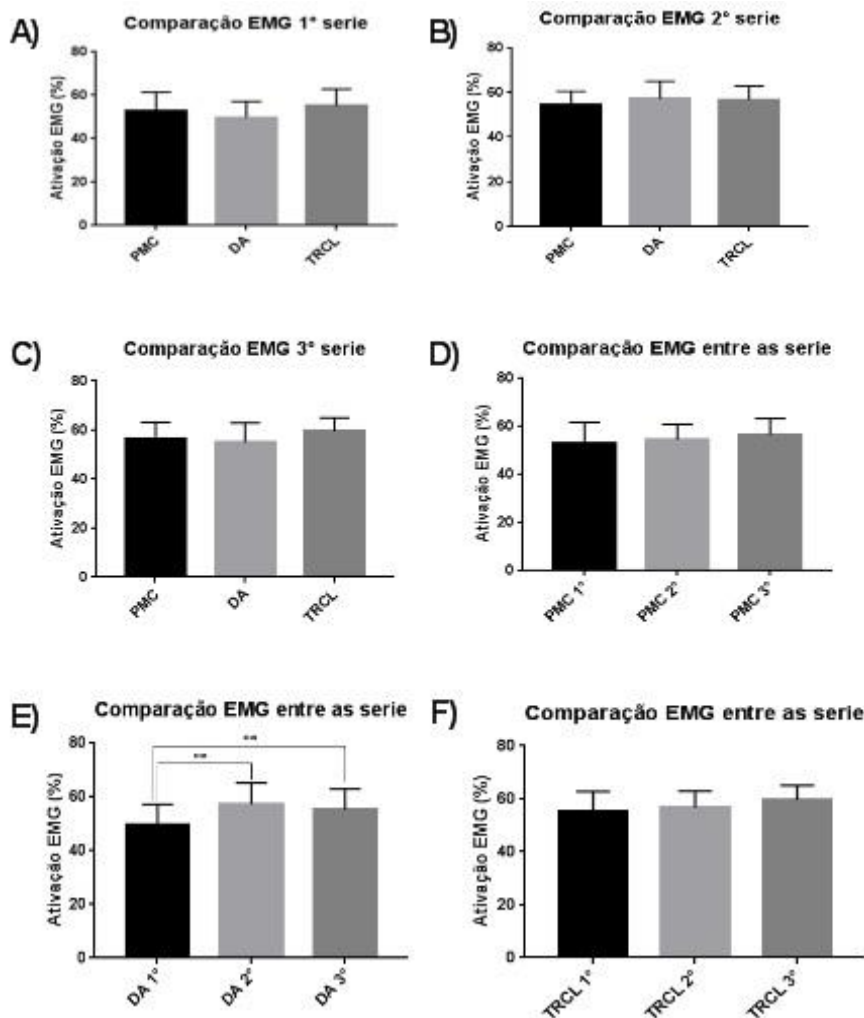


Figura 2. Comparações das ativações eletromiográficas das musculaturas PMC, DA e TRCL.



Os resultados do presente estudo revelaram que houve diferença da atividade eletromiográfica do DA entre a 1° - 2° ($p=0,001$) e 1° - 3° ($p=0,006$) série do exercício SH. Corroborando com os achados no presente estudo, Calatayud et al. (2015) encontraram que não houve diferença da ativação das musculaturas PMC e TRCL durante a execução do exercício comparando série por série de SH, porém a porção do DA teve uma maior ativação nas últimas séries de execução, onde os autores especularam que a essa maior ativação da porção do DA seria gerada por conta da fadiga periférica pela carga levantada na fase concêntrica do movimento. Outros fatores que também poderiam ter ocasionado essa maior ativação é pelo nível de treinamento dos participantes e a falta de coordenação para a realização do exercício.

Por outro lado, Welsch, Wird e Mayhe (2005) encontraram através da EMG que a ativação do PMC e DA apresentaram similaridades no exercício supino em suas diferentes formas de execução em máquinas específicas (Supino horizontal, Supino inclinado e Supino declinado). Segundo Giorgio, Samozino e Morin (2009) salientaram que a ativação eletromiográfica do PMC e DA variam conforme o posicionamento das mãos ao longo da barra na execução do SH e inclinação referente ao banco do SH.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o exercício de supino horizontal ativa em igualdade as musculaturas analisadas, porém a musculatura DA entra em fadiga mais rapidamente em comparação com as demais musculaturas.

REFERÊNCIAS

CALATAYUD, J. et al. Bench press and push-up at comparable levels of muscle activity results in similar strength gains. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 1, p. 246-253, 2015.

GIORGIO, P.; SAMOZINO, P.; MORIN, J. B. Multigrip flexible device: Electromyographical analysis and comparison with the bench press exercise. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 23, n. 2, p. 652-659, 2009.

1. WELSCH, E. A.; BIRD, M.; MAYHEW, J. L. Electromyographic activity of the pectoralis major and anterior deltoid muscles during three upper-body lifts. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 19, n. 2, p. 449, 2005.

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL PELA PANDEMIA DO CORONAVIRUS

Analysis of anxiety levels in practitioners and non-practicers of physical exercise in times of social isolation by the coronavirus pandemic

Flávio Henrique Lopes – flavio.lopes@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Isabela Bottrel Rodrigues Botelho – isabela.botelho@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

RESUMO

Introdução: A pandemia da COVID-19 exigiu o isolamento social, a fim de evitar a disseminação do vírus SARS-CoV2. Essa medida, fez com que pessoas, ao redor do mundo, apresentassem sintomas de ansiedade e depressão. **Objetivo:** Analisar os níveis de ansiedade em praticantes e não praticantes de exercício físico durante a pandemia. **Metodologia:** Aplicou-se *Inventário de Ansiedade Beck* de forma *online*, em 150 sujeitos residentes em Lavras, praticantes (57%) e não praticantes (43%) de exercícios físicos durante a pandemia, com idades de 19-59 anos ($31,05 \pm 9,18$) de ambos os gêneros (54% feminino|46% masculino). **Resultados:** O grau de ansiedade das pessoas sedentárias foi superior ao dos ativos. Mulheres são mais ansiosas que homens. Mulheres/homens sedentários foram mais ansiosas que ativos. Indivíduos com 19-30 anos são mais ansiosos que os demais. **Conclusão:** A pandemia influencia na redução dos exercícios físicos e o sedentarismo pode ser responsável pela queda na qualidade de vida e da saúde mental dos participantes.

Palavras-chave: Ansiedade; COVID-19; Exercício Físico.

Keywords: Anxiety; COVID-19; Exercise.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos (E.F.) promove inúmeros benefícios à saúde física e mental dos sujeitos. Além disso, possui efeitos ansiolíticos e antidepressivos, reduzindo o estresse, ansiedade e depressão (COLBERG *et al.*, 2016; MCDOWELL *et al.*, 2019).

Atualmente, vive-se uma situação atípica, e como forma de controle de contágio da COVID-19, adotou-se o isolamento social, fazendo com que pessoas apresentassem sintomas como ansiedade e depressão (WHO, 2020).

Com esse isolamento, altas cargas/perda de trabalho, fechamento de academias/demais locais, e conseqüentemente, a impossibilidade de praticar E.F., elevados níveis de ansiedade,

depressão e estresse foram percebidos, aumentando ainda mais a importância de se investigar os efeitos da prática regular de exercício, na saúde mental das pessoas.

Assim, objetivou-se analisar os níveis de ansiedade de praticantes e não praticantes de exercício físico, durante a pandemia, em residentes de Lavras, bem como, analisar as diferenças dos níveis de ansiedade entre: a) gêneros; b) gênero feminino (sedentários x ativos); c) gênero masculino (sedentários x ativos); d) faixas etárias.

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa de caráter descritivo-exploratório. Participaram 150 sujeitos, selecionados aleatoriamente, residentes de Lavras/MG, praticantes (57%) e não-praticantes (43%) de E.F. durante o período da Pandemia. 46% são do gênero masculino (46%-sedentários/54%-ativos) e 54% do feminino (60%-ativas/40%-sedentárias), com idades que variaram de 19-59 anos ($31,05 \pm 9,18$), divididas em faixas-etárias: 62% com idade entre 19 e 30 anos, 19% entre 31 e 40, 15% entre 41 e 50 e 4% entre 50 e 59 anos.

O instrumento adotado, Inventário de Ansiedade Beck, foi aplicado de forma *online* e divulgado via redes sociais.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Neste cenário pandêmico, percebeu-se uma tendência ao crescimento do sedentarismo e uma diminuição no número de ativos. Lewnard e Lo (2020) acreditam que isso tenha relação com algumas recomendações, como isolamento social e fechamento de locais/espços para a prática, refletindo na impossibilidade/dificuldade em se manter ativo. Apesar disso, os participantes se mostraram cientes da importância da prática nesse momento e apresentaram alguns fatores para justificar sua inatividade, como, preguiça, falta de companhia/tempo e medo.

De modo geral, os participantes demonstraram nível leve de ansiedade ($11,5 \pm 10,04$). Li *et al.*, (2020), reforçam que o isolamento social tem gerado emoções negativas, como ansiedade e estresse, além da sensação de incerteza e medo.

Quanto às diferenças entre gêneros, as mulheres apresentaram maior grau de ansiedade em relação ao gênero oposto. Mulheres apresentam uma prevalência de transtornos de ansiedade, de 7,7%, do que os homens (3,6%). Aspectos genéticos e hormonais também são interferentes nessas diferenças entre gêneros (WHO, 2017; KINRYS; WYGANT, 2005).

Quando comparados, os indivíduos com comportamento sedentário apresentam graus de ansiedade maior do que os ativos. Souza *et al.*, (2016) apresentam a eficiência dos E.F. na redução da ansiedade, podendo ser considerada uma estratégia não-medicamentosa no tratamento.

Considerando o sedentarismo x atividade dentro de cada gênero, mulheres sedentárias apresentam maior grau de ansiedade que ativas, ao passo que, homens ativos apresentam menor ansiedade em relação aos sedentários. Teychenne, Costigan e Parker (2015), reportam relação positiva entre sedentarismo e desenvolvimento de transtornos mentais, independente do gênero.

Com relação às faixas etárias, participantes de 19-30 anos apresentam grau de ansiedade maior que aqueles com idade superior a 31 anos, destacando >50 anos, que apresentaram os menores índices de ansiedade do estudo. Para FIOCRUZ, UFMG e UNICAMP, indivíduos de 18-29 anos, foram os mais impactados em relação à saúde mental, na pandemia (CONVID, 2020).

CONCLUSÃO

Indivíduos sedentários apresentam maior ansiedade que ativos. Mulheres são mais ansiosas em relação ao gênero oposto. Homens e mulheres sedentários apresentaram maiores graus de ansiedade que os ativos. A faixa etária de 19-30 anos apresentou maior ansiedade e os >50 anos, o menor índice.

Foi possível observar a influência da pandemia na redução dos E.F., além do impacto na qualidade de vida dos indivíduos, principalmente à saúde mental. Salienta-se a importância do profissional de Educação Física como mediador, estimulador e orientador na adoção de uma vida ativa, visando combater o sedentarismo, seja por meio de aplicativos, aulas remotas ou atividades em locais abertos, uma vez que, uma vida ativa traz benefícios para a saúde mental e física de seus praticantes.

REFERÊNCIAS:

- COLBERG, S. R. *et al.* Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care**, v.39, n.11, 2016.
- CONVID. FUNDAÇÃO INSTITUTO OSWALDO CRUZ. **ConVid adolescentes**: pesquisa de comportamentos. Fiocruz, 2020.
- SOUZA, R.G. *et al.* Ansiedade, estresse e depressão: métodos de avaliação e a relação com a prática de exercícios físicos. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E SAÚDE**, Aracaju, 2016.
- KINRYS, G.; WYGANT, L.E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.27, p.43–50, 2005
- LEWNARD, J.A.; LO, N.C. Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. **The Lancet**, v.20,n.6,p.631-633, 2020.

LI, S. *et al.* The impact of COVID 19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. **Int J Environ Res Public Health**, v.17,n.6, 2020.

MCDOWELL, C.P. *et al.* Associations of physical activity with anxiety symptoms and status: results from The Irish longitudinal study on ageing. **Epidemiologyandpsychiatricsciences**, v.28,n.4,p.436-445, 2019.

TEYCHENNE, M.; BALL, K.; SALMON, J. Physical activity, sedentary behavior and depression among disadvantaged women. **Health Education Research**, v.25,n.4,p.632–644, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depressionand other common mental disorders**: global health estimates. Genebra: WHO, 2017.

_____. **Coronavirus disease (COVID-19) situation report**. Genebra: WHO, 2020

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO FUTSAL NO DESENVOLVIMENTO COMPORTAMENTAL E ÉTICO-MORAL DE CRIANÇAS

The importance of futsal practice in children's

Adelino Andrade Santos – adelinoandrade08@hotmail.com

Fagammon, Lavras - MG

Lais Mendes Gomes – laysinha_mendes@hotmail.com

Fagammon, Lavras - MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Gabriel Araújo Sulzbacher - gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

RESUMO

Introdução: As práticas esportivas são essenciais para o desenvolvimento do indivíduo, considerando aspectos físicos, cognitivos, sociais e também os aspectos comportamentais, visto que o esporte também é ferramenta transmissora de valores. **Objetivo:** Analisar a importância da prática do futsal em relação aos aspectos: comportamentais, éticos e morais de crianças; analisar a influência do comportamento do professor nos momentos de treinos, nas condutas das crianças na vida cotidiana. **Metodologia:** Aplicou-se uma entrevista estruturada *online*, aos responsáveis de 15 crianças com idades entre 6-9 anos ($7,3 \pm 0,87$), praticantes de futsal em uma escolinha da cidade de Lavras/MG. **Resultados:** A prática esportiva na infância é muito importante, principalmente considerando aspectos ligados aos comportamentos positivos, como o fato de seguir regras e normas, ter disciplina/compromisso, respeito aos demais e uma formação pautada em valores éticos-morais, que contribuem significativamente para as relações sociais. A importância do professor/treinador nesse processo de construção de valores no âmbito da prática é nítida, visto que ele é agente formador e transmissor de valores, tido como referência e exemplo pelos seus alunos. **Conclusão:** O esporte atua como um fio condutor de valores que representam a ética, a moral e o bom comportamento de forma concreta.

Palavras-chave: Comportamento; Esporte; Criança.

Keywords: Behavior; Sport; Kid.

INTRODUÇÃO

O esporte possui ligação direta com a filosofia da educação, que contempla a absorção das competências pessoais, sociais, cognitivas e produtivas pela criança, agregando valores e construindo conceitos que estarão presentes ao longo da vida, refletindo em suas atitudes em sociedade (INSTITUTO AYRTON SENNA, 2008).

Por essa razão, torna-se importante trazer à tona, a importância da formação esportiva como ambiente transmissor de valores esportivos e de cunho ético-moral, como *fair play*, disciplina,

obediência, respeito, cooperação, caráter, dentre outros, que podem e devem ser transferidos para a vida cotidiana de crianças.

Assim, objetiva-se analisar a importância da prática do futsal em relação aos aspectos comportamentais, éticos e morais, de crianças; bem como verificar se o comportamento do professor nos momentos de treinos e competições, influencia a conduta das crianças na vida cotidiana.

METODOLOGIA

Pesquisa qualitativa de caráter exploratório. 15 responsáveis responderam à uma entrevista estruturada *online* com o intuito de verificar os aspectos comportamentais e éticos e morais de crianças do gênero masculino, com idades entre 6 e 9 anos ($7,3 \pm 0,87$), que praticam iniciação de futsal de 1 a 5 anos ($2,5 \pm 0,88$), com frequência semanal de 3x/semana, em um clube da cidade de Lavras/MG.

Adotou-se a Análise do Conteúdo, de Bardin, para análise dos dados.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Relacionado aos aspectos morais em crianças que praticam o futsal, as respostas dos responsáveis foram separadas nas categorias: “*Respeito normas*” (40%); “*Trabalhar em equipe*” (33%) e “*Ter responsabilidade*” (27%).

Quanto à categoria mais citada, o S4 afirma: “*mesmo que em casa ensinamos o que é certo e errado, é importante que no esporte com os colegas isso também seja colocado em prática para conseguir ser um cidadão do bem em todo lugar*”. Hassenpflug (2004) acredita que o esporte fomenta qualidades relacionadas ao convívio social, como respeito ao próximo e às normas.

Quando perguntados sobre as contribuições éticas, observou-se: “*Respeito aos demais e às normas*” (46%); “*Disciplina, Responsabilidade e Organização*” (20%); “*Formação de caráter*” (27%); e “*Não especificado*” (7%).

Considerando o respeito às normas e aos demais, os S3 e S9 dizem: “*Agindo com responsabilidade. Respeitando as normas e valores em qualquer realidade social*”; “*respeito aos demais colegas, e aprender a respeitar os limites de cada um, no desenvolvimento e contribuição na equipe*”. Portela (1999), diz que é indiscutível o papel do esporte na formação da ética e de condutas morais no indivíduo, destacando o *fair play*.

Em relação às possíveis melhorias percebidas em aspectos comportamentais, percebeu-se: “*Disciplina, Obediência e Compromisso*” (33%); “*Saber ganhar e perder*” (20%), “*Empenho e desenvoltura*” (14%) e “*Relacionamento*” (33%).

Ilustrando as categorias mais citadas, o S8 afirma: “*Mais colaborador, mais paciente e feliz.*”. S11 destaca, “*meu filho é filho único e com o futsal ele aprendeu a ter mais facilidade em compartilhar, ter parceria*”. Para Senabio (2015), o esporte traz disciplina, responsabilidade e perseverança. Vianna (2011) acredita que é o caminho para as interações sociais, propiciando a troca de experiências.

Em relação à influência do professor no que diz respeito à conduta das crianças, houve apenas uma categoria, representada pela visão unânime do papel de exemplo/inspiração.

Para S9 “*O professor é aquele que pode inspirar a criança a continuar, a se esforçar, a compreender que tem habilidades e capacidades, que mostra que a participação na escolinha faz melhorar a técnica e o comportamento.*”. Daolio e Marques (2003) especificam que a principal função do professor é a transmissão de valores para a construção da cidadania. O docente é referência, destacando a importância de posturas éticas.

CONCLUSÃO

Evidenciou-se que a prática de futsal vai muito além de uma prática esportiva, ela é ferramenta que contribui grandemente nas condutas atreladas ao respeito, construção de valores, entendimento de trabalho em grupo, disciplina, obediência, compromisso e melhores formas de se relacionar. Além disso, o professor/treinador, é peça fundamental e de grande influencia sobre os alunos.

REFERÊNCIAS:

- DAOLIO, J.; MARQUES, R.F.R. Relato de experiência com o ensino de futsal para crianças de 9 a 12 anos. **Motriz**, Rio Claro, v.9, n.3, p.169-174, 2003.
- HASSENPFUG, W.N. **Educação pelo esporte**: educação para o desenvolvimento humano pelo esporte. SP: Saraiva, 2004.
- INSTITUTO AYRTON SENNA. Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte. In.: OLIVEIRA, A.A.B.; PERIM, G.L. **Fundamentos pedagógicos para o programa segundo tempo**. Brasília, DF: MS; Maringá, PR: Eduem, 2008.
- PORTELA, F. Contrapondo teorias da formação ética e a prática do fair play. **Estudos Olímpicos**. RJ: Editora Gama Filho, p. 223-237, 1999.
- SENABIO, V.V.et al. **O FUTEBOL/FUTSAL COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL**: Uma contribuição prática para o desenvolvimento positivo de

crianças praticantes da modalidade no projeto Gol e Vida na cidade de Florianópolis. 2018. 64f. (Graduação em Educação Física) – Centro de Desportos UFSC. Florianópolis, 2018.

VIANNA, J.A.; LOVISOLO, H.R. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. **Rev. bras. educ. fis. Esporte**, São Paulo , v.25, n.2, p.285-296, 2011.

A INFLUÊNCIA DO TREINADOR NO DESEMPENHO FÍSICO, TÉCNICO E PSICOLÓGICO DE JOGADORES DA CATEGORIA JUVENIL DE FUTEBOL AMADOR
The influence of the coach on the physical, technical and psychological performance of players from the youth category of amateur football

Flávio Henrique Lopes – flavio.lopes@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Luís Felipe Santos Silva – felipinho_03@hotmail.com

Fagammon, Lavras – MG

Iuri Tomé Oliveira Souza – iuritomeoliveira@hotmail.com

Fagammon, Lavras - MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Marco Túlio Silva Batista – marco-tulio1992@hotmail.com

Cemes, Lavras – MG

RESUMO

Introdução: A relação treinador-atleta tem grande impacto para que o atleta melhore seu desempenho, tanto em aspectos físicos, técnicos e psicológicos. **Objetivo:** Analisar a influência que o treinador promove considerando, principalmente, seu comportamento sobre aspectos psicológicos de seus atletas; bem como aspectos físicos e técnicos. **Metodologia:** Aplicou-se o instrumento Escala de Comportamento do Treinador – Versão Atleta e Versão Treinador em uma equipe masculina da categoria juvenil de futebol amador e seu treinador, instrumento que considera aspectos físicos, técnicos e psicológicos. **Resultados:** Percebeu-se semelhança entre perspectivas em relação a quatro das seis dimensões analisadas. Quanto aos distanciamentos de percepções, destacaram-se a preparação física dos atletas e o uso de comportamentos aversivos do treinador. **Conclusão:** Ressalta-se a importância que o treinador possui para o desenvolvimento do seu atleta/grupo, em aspectos psicológicos, físicos e táticos, pois tudo pode influenciar dentro de campo.

Palavras-chave: Futebol; Desempenho; Treinador-atleta

Keywords: Soccer; Performance; Trainer-athlete

INTRODUÇÃO

Para Tortorella (2010), no esporte é necessário ter um líder fora de campo, no caso do futebol, o treinador é a peça-chave. Nas categorias de base, ele possui papel fundamental e uma influência maior na formação do atleta, sendo mental, física, técnica, taticamente e educacional.

Oliveira, Bortoleto e Nunomura (2017), acreditam que o relacionamento treinador-atleta pode ser compreendido como fator determinante para o sucesso esportivo. Ademais, sabe-se da importância do treinador para sua equipe, considerando as relações interpessoais e aspectos emocionais/psicológicos envolvidos nelas, com poder de influenciar o desempenho individual/grupo.

Assim, objetivou-se analisar a influência que o treinador promove considerando, principalmente, seu comportamento sobre aspectos psicológicos de seus atletas; bem como os físicos e técnicos.

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa de caráter descritivo-exploratório. Participaram do estudo, um treinador e sua equipe, contendo 16 atletas entre 15-17 anos ($16,5 \pm 1,11$), todos do sexo masculino, que compõem uma equipe de futebol de campo da categoria de base (Juvenil) de uma escola de Futebol da cidade de Santo Antônio do Amparo-MG. Eles responderam ao instrumento Escala de Comportamento do Treinador-Versão Atleta (ECT-A) e Versão Treinador (ECT-T), compostas por 40 questões cada, subdivididas em seis categorias, Treinamento Físico (TF), Treinamento Técnico (TT), Preparação Mental (PM), Estabelecimento de Metas/Objetivos (EM), Reforço Pessoal Positivo (RP) e Reforço Pessoal Negativo (RN). Elas objetivam avaliar as relações atletas-técnicos, considerando aspectos físico, técnico e psicológico.

Ao testar a normalidade dos dados, verificou-se a necessidade de utilizar análise não paramétrica. Assim, foram descritivamente apresentados através de valores máximos, mínimos e mediana e, realizou-se a análise inferencial a partir do teste Qui-quadrado, com intuito de comparar a frequência de respostas apresentadas pelos atletas e treinador.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Em relação às respostas do treinador e atletas, o treinador apresentou medianas, valor mínimo e máximo, descritivamente mais altas em três dimensões, TT, PM e RP, todas com valor 7,00 (“sempre”). Já na perspectiva dos atletas, as medianas de maior valor foram TT e RP, apresentando valores 6,87 e 7,00. Quanto à dimensão RN, é possível perceber que enquanto o treinador apresenta o valor máximo de 1,75, os atletas apresentam 2,56 (importante ressaltar que na dimensão RN, os valores são analisados de forma inversa).

Em relação às diferenças entre a frequência de respostas apresentadas pelos atletas e as respostas esperadas pelo treinador, através do nível de significância das variáveis, percebeu-se similaridade nas subescalas: TT (0,957); PM (0,476); EM (0,957); e RP (0,483). Demonstrando três das dimensões citadas acima relacionadas/direcionadas aos aspectos psicológicos.

Para Stefanello (2007), existe a necessidade de um plano organizado pelo próprio treinador de habilidades mentais no esporte, responsável pela capacidade de regular a ansiedade e a evolução da força e coesão de grupo.

No entanto, foram identificadas algumas divergências entre as perspectivas, no TF (0,031) e RN (0,001), que representam o envolvimento do treinador com o condicionamento/treinamento físico e o uso de controle aversivo. Moraes *et al.*, (2010) acreditam que determinados comportamentos de treinadores, podem criar um cenário que não favorece o aprendizado e treinamento de seus atletas. Ambientes repletos de críticas/advertências desestimulam o grupo.

À respeito das diferenças de frequência de respostas de treinador-atletas em relação à TF, o treinador apresentou um valor de 5,57 (respostas entre 5-6), representando resultado muito satisfatório (intensidade “muitas vezes”-“quase sempre”), enquanto os atletas obtiveram o valor 6,50 (respostas entre 6-7), representando vigor de “quase sempre”-“sempre”.

No estudo de Moraes *et al.*, (2010) também foi encontrada uma fraca correspondência entre as respostas em esportes coletivos, nesta categoria. Eles evidenciam que um possível motivo seja relacionado a problemas de planejamento, organização e comunicação.

Em relação à diferença na RN, o treinador apresentou valor de 1,75 (respostas entre 1-2), demonstrando intensidade de “nunca”-“quase nunca”, enquanto os atletas apresentaram respostas “quase nunca”-“poucas vezes” (2,56).

Moraes *et al.*, (2010) também observaram uma diferença estatística significativa de visões em relação a essa dimensão, em modalidades coletivas e individuais. Sugere-se a possibilidade de conhecer as características comportamentais individuais relacionadas às reações emocionais.

CONCLUSÃO

Percebeu-se semelhanças nas perspectivas entre atletas/treinadores em relação a quatro das seis dimensões (TT, PM, EM, RP) e divergências em duas (TF e RN). Ressalta-se que três, das que foram confirmadas pelos diferentes pontos de vista, estão inseridas no universo da psicologia esportiva, reafirmando a importância desta vertente na preparação global do atleta. Nas distintas visões, o treinamento físico e o uso aversivo de gritos e xingamento, foram destacados pelos atletas.

Reafirma-se a importância do treinador para o desenvolvimento do seu atleta/grupo, em aspectos psicológicos, físicos e táticos.

REFERÊNCIAS:

MORAES, L.C.C.A.; MEDEIROS-FILHO, E.S.; LÔBO, I.L.B.; SILVEIRA, D.R. Escala do comportamento do treinador: versão treinador (ECT-T) e versão atleta (ECT-A): o que o treinador diz é confirmado pelos seus atletas? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.37-47, 2010.

OLIVEIRA, M. S.; BORTOLETO, M. A. C.; NUNOMURA, M. A relação técnico-atleta na ginástica artística feminina. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2017.

TORTORELLA, J. C. N. **Pré-jogo no futebol: O treinador e a preleção**. 2010. 52 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – UFRS, Porto Alegre, 2010.

PERFIL DOS GESTORES DE ACADEMIAS DA CIDADE DE CAMPO BELO/MG

Profile of the managers of the city of Campo Belo/MG

Leidiane Antônia Pereira Resende – leidiane.resendecb@gmail.com
CEMES, Campo belo – MG

Guilherme Pereira Gonçalves Silva – guilhermepereira92@outlook.com.br
CEMES, Campo belo - MG

Juliano Magalhães Guedes – juliano_mguedes@yahoo.com.br
CEMES, Campo Belo-MG

Marco Túlio Silva Batista – marco-tulio1992@hotmail.com
CEMES, Campo belo - MG

RESUMO

Introdução: Conforme observado, o crescente número de academias de ginástica e a velocidade nas mudanças do segmento fazem com que a gestão destes estabelecimentos necessite de uma abordagem cada vez mais profunda, procurando compreender as particularidades dessas organizações, especialmente dentro do mercado brasileiro. **Objetivo:** Apresentar o perfil dos gestores de academias de ginástica de Campo Belo/MG. **Metodologia:** Foram avaliados sete gestores de academias na cidade de Campo belo/MG, a partir de um questionário com questões do tipo, se a gestão era o cargo almejado, sua formação, o sexo. Foi excluído da entrevista, qualquer pessoa que não fosse o gestor. A aplicação desse tipo de questionário será feita em forma de entrevista e tem por objetivo extrair o máximo de informação do entrevistado. **Resultados:** o. Em relação a sua formação apenas 14,28% não é da área da Educação Física, sendo este farmacêutico, os outros 85,71% estão formando em bacharel em Educação Física ou já se formaram. Se a gestão era o cargo almejado, 100% responderam que sim e 100% são os donos do estabelecimento (academia). **Conclusão:** Como coletado pela entrevista nota-se que a maioria dos gestores estão na área da Educação Física e esse cargo que eles ocupam era o que eles almejavam, acredita-se que pelo fato de serem os donos do estabelecimento.

Palavras-chave: gestão, academias, Educação Física.

Keywords: management, gym, physical education

INTRODUÇÃO

A busca pela realização de atividades físicas tem aumentado ao longo das últimas décadas, em grande parte devido à tentativa de minimizar os efeitos prejudiciais causados por fatores oriundos à vida moderna, tais como estresse, sedentarismo e alimentação desbalanceada.

Com esse propósito viu-se o crescimento do número de academias de ginástica em território nacional. Contudo, há de se ressaltar que ainda existem fatores que influenciam diretamente na obtenção dos resultados dessa organização e, dentro desta gama de fenômenos, as constantes variações no número de clientes causa preocupação aos responsáveis pela gestão destes estabelecimentos. Conforme observado, o crescente número de academias de ginástica e a

velocidade nas mudanças do segmento fazem com que a gestão destes estabelecimentos necessite de uma abordagem cada vez mais profunda, procurando compreender as particularidades dessas organizações, especialmente dentro do mercado brasileiro (AZEVEDO, 2019).

Com isso, a gestão de uma academia comumente fica a cargo de profissionais de educação física, que muitas das vezes vão à busca de atuação prática no salão de musculação, nas aulas coletivas, e acabam se deparando com uma empresa para gerir Profissionais esses que na maioria das vezes não tem experiência alguma em gestão de centros de atividades físicas. Nota-se também muita escassez de material quando o assunto é gestão de academias. A partir desse pressuposto esta pesquisa propõe investigar o perfil dos gestores de academias de ginástica de Campo Belo/MG.

METODOLOGIA

A pesquisa foi de natureza básica com abordagem quali-quantitativa, procedimento experimental e os objetivos foram tratados de forma descritiva. O estudo teve como alvo sete gestores, de ambos os sexos e de academias distintas, sendo que na cidade de Campo Belo\MG há cerca de 12 academias. Destes apenas sete gestores se dispuseram a responder, os demais não aceitaram participar por motivos diversos.

Para acessar as informações referentes à gestão, utilizou-se um questionário adaptado de Freitas e de Bom (2015). Este questionário apresenta um total de 29 perguntas abertas, que começa com doze questões gerais, onde trata-se sobre o próprio estabelecimento, tais como, identificar quanto tempo está no mercado, quais são os serviços prestados, qual o número de funcionários dessa empresa, etc. Até questões específicas, sendo 11 destas, dados dos próprios gestores, tais como, sobre o primeiro cargo na empresa, se a gestão era o cargo almejado por ele, sua formação acadêmica, etc. O questionário foi utilizado em forma de entrevista e teve por objetivo extrair o máximo de informação do entrevistado, sua adaptação foi devido a localidade e objetivo do trabalho aqui apresentado. Essa entrevista respeitou as normas de proteção a saúde assegurando devidos cuidados para maior segurança do voluntário e pesquisador. Os dados dessa coleta foram tratados de forma descritiva afim de caracterizar o cenário para gestores de academias na cidade de Campo Belo/MG e apresentados através da frequência de respostas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO:

Dos sete gestores entrevistados o cenário encontrado foi que 85,71% dos gestores são homens, enquanto 14,28% são mulheres. 85,71% também é a frequência de profissionais formados em Educação Física, sendo que 57% desses profissionais são pós-graduados em áreas afins. Esse cenário em que homens representam a maioria em um cargo de tamanha evidência também é visto no estudo de Bastos et al. (2006), no qual administradores de clubes socioculturais e esportivos

avaliados foram identificados como homens, casados, com idade entre 40 e 49 anos, formação específica em Educação Física e especialização, atuantes nas áreas recreativa, competitiva e de formação esportiva.

Ao serem questionados sobre o processo para contratação de gestor, todos indicaram que não houve um processo de seleção, uma vez que eram os proprietários das academias e assumiram tal função. Outra questão que chama a atenção nesse cenário é que apenas 14,28% executa exclusivamente a função de gestor. Dos demais gestores, 71,44% acumulam a função de *Personal Trainer* e 14,28% a função de professor de funcional. Moraes, Hashimoto e Albertini (2013), indicam que o acúmulo de funções pode ser prejudicial à qualidade do serviço prestado. Nesse sentido, atualmente o estudo sobre perfil empreendedor tem ganhado relevância, no âmbito da academia, com vista a nomear as características, presentes no processo de empreendedorismo e do próprio empreendedor; e, também como distinção clara entre os empreendedores.

Por fim, todos os gestores indicaram que executam a função de gestão individualmente ou com a ajuda de sócios, mas não recorrem a empresas especializadas. A gestão sem o auxílio ou conhecimento adequado pode trazer danos à empresa. De acordo com Costa (2008), para obter a qualidade total é necessário observar os seguintes princípios que constituem novas atitudes, valores e objetivos que devem ser adotados não por imposição, mas pelo convencimento e aceitação de todos.

Com isso, sugere-se que novos estudos sejam realizados para elucidar a gestão de academias, especialmente para acessar informações sobre o planejamento feito pelos gestores visando resultados duradouros para sua empresa.

CONCLUSÃO:

A maioria dos gestores estão na área da Educação Física e esse cargo que eles ocupam era o que eles almejavam, acredita-se que pelo fato de serem os donos do estabelecimento. No entanto, os gestores não possuem formação específica para gerir uma empresa.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, P.H. **O esporte como negócio: uma visão sobre a gestão do esporte nos dias atuais.** *Estudos*, Goiânia, v. 36, n. 9/10, p 929-939, set./out., 2009.
- BASTOS, F.C. *et al.* Perfil do administrador esportivo de clubes socioculturais e esportivos de São Paulo/Brasil. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes**, v. 5, n. 1, p.13-22, 2006.
- COSTA, G.G. Análise de correlação canônica entre conjunto de princípios da qualidade total. **REVISTA CADERNOS DE ADMINISTRAÇÃO**. v.1, nº2, Dez.2008.

DE FREITAS, L.C. DE BOM, F.C. **A estrutura administrativa do negócio academia na cidade de Sombrio - SC.** PODIUM. Santa Catarina: Sport, Leisure and Tourism Review, v. 4, nº 2, maio/agosto, 2015.

MORAES, M. J., HASHIMOTO, M., & ALBERTINI, T. Z. **Perfil Empreendedor: Estudo sobre características Empreendedoras de Motoristas Funcionários, Agregados e Autônomos do Transporte Rodoviário de Cargas.** *Revista de ANEGEPE - Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas*, 2(1), pp. 132-157, 2013.

A ATIVIDADE FÍSICA VOLUNTÁRIA TEM INFLUÊNCIA SOBRE PARÂMETROS BIOMÉTRICOS RELACIONADOS A SAÚDE

Voluntary physical activity has influence on health-related biometric parameters

Isabela Miranda Guimarães – isabelamiranda095@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas gerais
Moises Silvestre de Azevedo Martins – moises.martins3@posgrad.ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas gerais
William Franco Carneiro - willfc14@gmail.com
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas gerais
André Rodrigues da Cunha Barreto Vianna - andre.vianna@ufpr.br
Universidade Federal do Paraná, Palotina, Paraná
Luis David Solis Murgas - lsmurgas@ufla.br
Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas gerais

RESUMO

Introdução: A atividade física voluntária promove benefícios tanto na saúde física quanto mental. **Objetivo:** Verificar se uma semana de exposição do *Zebrafish* ao sistema de atividade física voluntária altera parâmetros biométricos relacionados a saúde. **Metodologia:** Utilizou-se 40 espécimes de *Zebrafish* divididos aleatoriamente em dois grupos. Um dos grupos foi submetido ao sistema de atividade física voluntária por uma semana e ao final foram analisados o peso, comprimento padrão, largura e IMC. **Resultados:** Os resultados indicaram diminuição do peso final e largura. Os demais parâmetros mantiveram-se inalterados. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que a atividade física voluntária pode ser benéfica para a melhoria de parâmetros relacionados a obesidade.

Palavras-chave: Atividade física; Peso; Índice de massa corporal.

Keywords: Physical activity; Weight; Body mass index.

INTRODUÇÃO

Na atualidade, tem-se conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física tanto na saúde física quanto mental da população (O'DELL et al., 2012). A atividade física voluntária pode ser definida como uma atividade que não é intimamente necessária para sobrevivência ou para a manutenção da homeostase e que não sofre influência de fatores externos (MARTINS, 2020). Estudos apontam que a atividade física voluntária possui influência sobre algumas medidas biométricas, como peso e índice de massa corporal (IMC) (WALKER; MASON, 2018; BASTERFIELD; LUMLEY; MATHERS, 2009).

O *Zebrafish*, é uma espécie de peixe que vem sendo muito utilizada em experimentos devido a sua similaridade genética com os seres humanos (SILVEIRA, 2012). Desta forma, o objetivo deste trabalho foi verificar se uma semana de exposição do *Zebrafish* ao sistema de atividade física voluntária altera parâmetros biométricos relacionados a saúde.

METODOLOGIA

Todos os procedimentos experimentais foram aprovados pelo comitê de ética em pesquisas com uso de animais da Universidade Federal de Lavras (protocolo 042/2019). Foram utilizados 40 Zebrafish (*Danio rerio*), machos, mantidos em tanques retangulares conectados a um sistema de recirculação de água, com aquecimento (28°C) e foto período de 14h claro e 10h escuro. Os peixes foram alimentados com ração comercial (Proteína bruta 450 g/kg (45%), ALCON, Brasil) 3 vezes ao dia, até a saciedade aparente.

Os peixes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos, atividade física voluntária (AFV) (N=20) e controle (CT) (N=20) onde eram submetidos a um sistema de atividade física voluntária para peixes por uma semana, o sistema foi adaptado de McDonald et al., (2007).

As variáveis analisadas foram peso, comprimento padrão (medida da ponta do focinho até a base da nadadeira caudal), largura (medida pela distância entre a região dorsal e abdominal de maior diâmetro) e índice de massa corporal através da fórmula peso dividido pelo comprimento padrão ao quadrado. A normalidade e homogeneidade de variâncias foram analisadas respectivamente pelos testes de *Shapiro-Wilk* e *Levene*. As comparações foram realizadas através do teste T de *student* ($p < 0,05$) no *software Graphpad prism v. 7.04*.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Nas figuras 1A e 1B podemos perceber que o grupo exposto ao sistema de AFV obteve redução no peso final (0,0021) e na largura ($< 0,0001$), porém as figuras 1C e 1D mostram que as variáveis comprimento padrão (0,0811) e IMC (0,2589) não obtiveram diferenças. Resultados semelhantes foram encontrados em roedores, submetidos a corrida voluntária em roda por 13 semanas que foi iniciada precocemente, logo após o desmame, e promoveu redução de peso corporal, gordura total, leptina e insulina plasmática em relação aos sedentários (PATTERSON et al., 2008).

A redução do peso corporal é um importante fator para a saúde. Diversas comorbidades estão associadas ao excesso de peso (FARIAS, 2012), e conforme demonstrado nesse estudo, a prática de atividade física voluntária contribui significativamente para essa redução. Já com relação a largura do *Zebrafish* podemos compará-la com a circunferência abdominal. Neste sentido, a diminuição da largura também está associada a redução de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas e cardiovasculares (REZENDE, 2006; CASTRO, 2006).

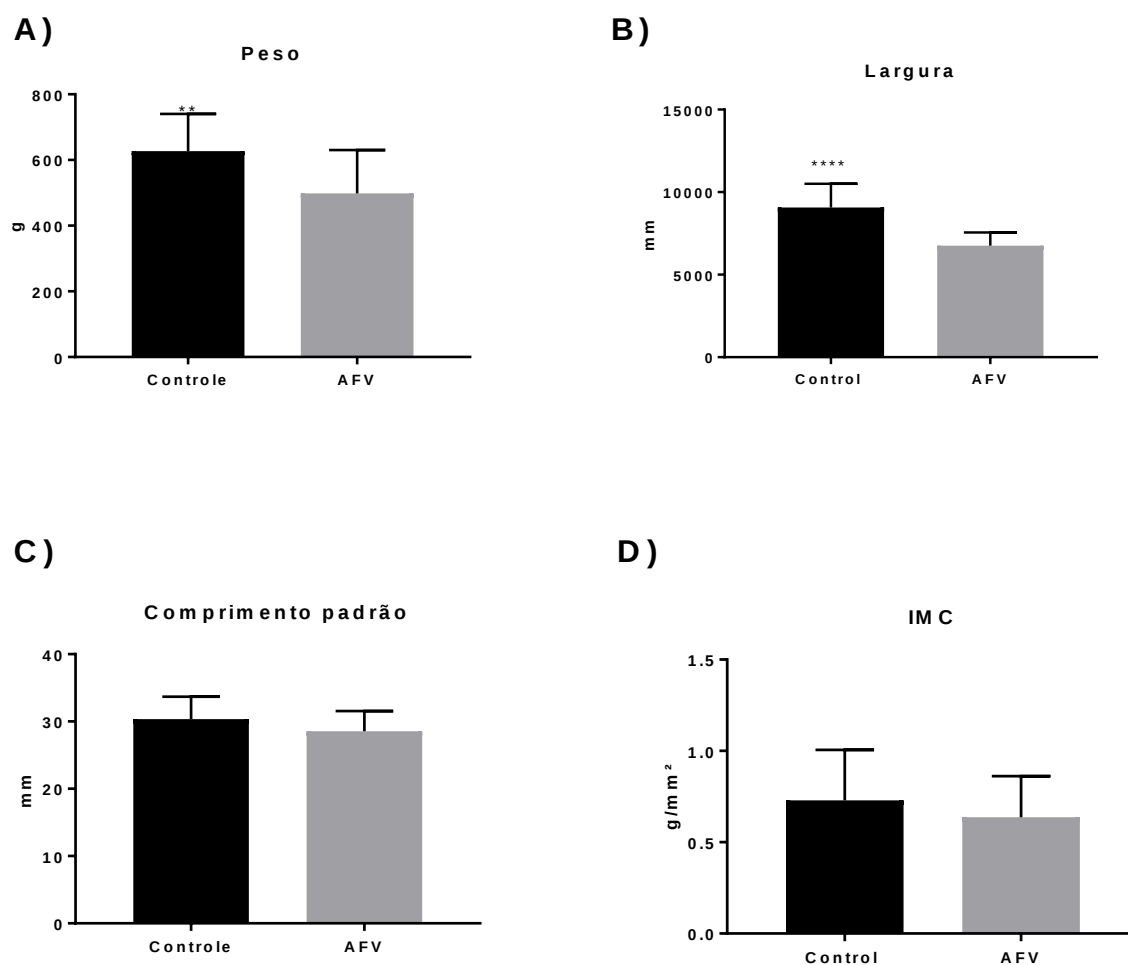


FIGURA 1 – Variáveis Biométricas.
 Fonte: Autores

CONCLUSÃO

A atividade física voluntária se mostrou promissora quando se trata de melhorar parâmetros relacionados a obesidade, porém para uma melhor abordagem de quais fatores levaram a essa melhora estudos futuros devem também levar em consideração parâmetros bioquímicos e histológicos.

REFERÊNCIAS

- BASTERFIELD L, Lumley LK, Mathers JC. Wheel running in female C57BL/6J mice: impact of oestrus and dietary fat and effects on sleep and body mass. **Int J Obes (Lond)**. 2009
- CASTRO, Simone Henriques de; MATO, Haroldo José de; GOMES, Marília de Brito. Parâmetros antropométricos e síndrome metabólica em diabetes tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 50, n. 3, p. 450-455, 2006.

4. FARIAS, Edson dos Santos et al. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 2, p. 229-236, 2012.
5. MARTINS, M. S. A. Influência da suplementação com cumarina (4-metildinafetina) e atividade física voluntária sobre o browning do tecido adiposo branco em camundongos. 2020. 63 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2020.
6. MCDONALD, D. G., KEELER, R. A., MCFARLANE, W. J. The Relationships among Sprint Performance, Voluntary Swimming Activity, and Social Dominance in Juvenile Rainbow Trout. **Physiological and Biochemical Zoology**, v. 80, n. 6, p. 619–634, 2007.
7. O'DELL, Steven J. et al. Running wheel exercise ameliorates methamphetamine-induced damage to dopamine and serotonin terminals. **Synapse**, v. 66, n. 1, p. 71-80, 2012.
8. PATTERSON, Christa M.; DUNN-MEYNELL, Ambrose A.; LEVIN, Barry E. Three weeks of early-onset exercise prolongs obesity resistance in DIO rats after exercise cessation. **American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology**, v. 294, n. 2, p. R290-R301, 2008.
9. REZENDE, Fabiane Aparecida Canaan et al. Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 87, n. 6, p. 728-734, 2006.
10. SILVEIRA, Themis Reverbel da; SCHNEIDER, Ana Claudia; HAMMES, Thais Ortiz. Zebrafish: modelo consagrado para estudos de doenças humanas. **Ciência e Cultura**, v. 64, n. 2, p. 4-5, 2012.
11. WALKER M, Mason G. A comparison of two types of running wheel in terms of mouse preference, health, and welfare. **Physiol Behav**. 2018 Jul 1;191:82-90.

REFLEXÕES SOBRE A LUTA ANTIRRACISTA NO CONTEXTO EDUCACIONAL DA ESCOLA

Reflections on the anti-racist struggle in the educational context of the school

Lidiane Suelen de Oliveira – lidiane.oliveira@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Alessandro Garcia Paulino – alessandro.paulino@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Leandro Veloso Silva- leandro.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Introdução: Ser antirracista prevê ação, atitude e o fazer cotidiano. O Racismo decorre de nossa própria estrutura histórica-social, ou seja, do modo “normal” com que se constituem as relações políticas, econômicas e até familiares em relação às diferenças étnico-raciais que aprendemos, não sendo uma patologia social e nem um desarranjo institucional. O racismo é estrutural. **Objetivos:** Refletir sobre práticas antirracistas no cotidiano educacional e práticas pedagógicas, que podem contribuir para as discussões sobre uma educação para diversidade e combate ao racismo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, utilizando artigos científicos, acionados via Google Acadêmico e livros referentes à luta antirracista. **Resultados/Discussão:** A implementação de práticas pedagógicas antirracistas em todas as suas dimensões, seja no âmbito individual e familiar, institucional público/privado e educacional, são caracterizadas como um significativo esforço contra a tradicional maré racista silenciosa e dissimulada que atravessa nossa história e nos constitui até os dias atuais, e nesse sentido é preciso resistir e quebrar com tais acontecimentos que nos constrói, possibilitando práticas pedagógicas mais igualitárias. Por conseguinte, é possível afirmar que a inserção de questões relativas à diversidade étnico-racial valorizando a história e à cultura afro-brasileira pode constituir um forte componente curricular para educação implicando mais que uma inovação, mas antes de tudo, uma mudança de comportamento cultural no interior do contexto escolar, tendo como cerne o envolvimento de uma equipe de profissionais comprometidos com práticas pedagógicas antirracista para transformação social. **Conclusão:** Não basta não ser racista, é preciso ser antirracista, desta forma, ações educativas que considerem a diversidade e a desconstrução das diferenças, tornam-se imperiosas, particularmente no Brasil, onde a diversidade étnico-racial deve ser contemplada na proposta curricular de tal modo que se consolide como um elemento estrutural do currículo, a ser discutido em processos formativos e compreendido no plano das práticas educativas desenvolvidas pelos professores/as.

Palavras-chave: Racismo; Educação Antirracista; Escola.

Keywords: Racism; Education Antiracist; School.

A PERCEPÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO QUANTO AO DESENVOLVIMENTO DE ALUNOS QUE APRESENTAM O TEA.

The perception of education professionals as to the development of students who present the TEA.

Elaine de Oliveira Pereira – elaine.pereira@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais
Leandro Veloso Silva - leandro.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais
Maria Camila Lima – maria.lima@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno neurológico de causas ainda desconhecidas. As crianças diagnosticadas com TEA apresentam dificuldades de interação social, comportamentos estereotipados e complicações no aprendizado. O acompanhamento integrado de profissionais como psicólogos, psicopedagogos, neurologista, fonoaudiólogos, terapeutas e professores podem auxiliar as crianças no desenvolvimento, promovendo sua adaptação e inclusão na sociedade e em ambientes escolares. **Objetivos:** O estudo busca analisar e identificar a percepção dos profissionais de educação que atuam com alunos que apresentam o TEA, em relação aos desafios da inclusão em ambientes de ensino regular. **Metodologia:** O estudo pauta-se numa pesquisa bibliográfica, utilizando a técnica de revisão sistemática de literatura, através do Google Acadêmico, buscando artigos científicos, escritos em língua portuguesa, analisando as peculiaridades dos alunos com TEA na comunidade escolar. **Resultados/Discussão:** Desde o início do século XX tem se percebido uma relação próxima entre saúde e educação com reconhecimento que as práticas pedagógicas contribuem na formação psíquica das crianças que apresentam transtornos como o autismo. Para tanto se faz necessário a inclusão das crianças na escola de ensino regular, onde professores até demonstram conhecimento sobre o TEA e tem afetividade com as crianças, mas se deparam com dificuldades na maneira de elaborar os conteúdos de ensino, pois muitas vezes não receberam formação para esse acompanhamento especializado (CHIOTE, 2013; ÓRRU, 2010). O Estado disponibiliza profissionais para auxiliar na inclusão dos alunos com TEA em sala de aula, mas sem a elaboração adequada de atividades que desenvolvam as suas habilidades e potencialidades. **Conclusão:** A inclusão de alunos com TEA no ambiente escolar mostra grandes benefícios para o desenvolvimento e socialização, fazendo valer as políticas públicas de inclusão, porém uma das maiores dificuldades encontradas é a falta de formação específica dos professores para elaboração de metodologias e planejamento de atividades adequadas para esses alunos.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; Educação; Inclusão.

Keywords: Autistic Spectrum Disorder; Education; Inclusion.

A CENSURA PRÉVIA COMO FORMA DE ESVAZIAMENTO DO CONTEÚDO DA LITERATURA INFANTIL: UMA ANÁLISE A PARTIR DO EDITAL DA EDITORA “LEITURINHA”

Previous censorship as a form of emptying the content of children's literature: an analysis from the auction notice by publisher “Leiturinha”

Giovane Silveira da Silva – giovane.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais

Matheus Freire Barbosa – Matheus.barbosa@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais

RESUMO

O direito à literatura constitui uma das experiências mais humanizadoras do sujeito e, por isso, configura-se como uma necessidade fundamental, universal e humana. Nessa perspectiva, a partir das tentativas atuais de limitação do acesso à literatura, fundamenta-se o objetivo desse trabalho: discutir a censura prévia como forma de esvaziamento do conteúdo literário. De forma mais específica, pretende-se analisar o edital inicial de chamamento de obras, lançado pela Editora “Leiturinha” e que, após críticas e pressões sociais, foi revisto. Para a consecução do objetivo proposto, foi desenvolvida uma pesquisa teórica baseada em CANDIDO (1989), MEDRANO (2017), ZILBERMAN (2008). A metodologia de cunho bibliográfico e de base qualitativa permitiu-nos identificar que a crescente tentativa de censura às obras representa uma instrumentalização empobrecedora, reduzindo a experiência catártica e práticas alfabetizadoras. Desse modo, conclui-se que a tentativa de restrição da editora “Leiturinha” representa, simbolicamente, uma forma de mitigar o abstracionismo e a riqueza simbólica vivenciados no múltiplo-dialogismo do ensino de literatura. Com isso, resgata um trabalho estereotipado, especialmente ao propiciar à criança experiências estéticas desarticuladas da realidade, descumprindo, assim, o direito à literatura.

Palavras-chave: Ensino de Literatura; Censura prévia; Direito à literatura

Keywords: Literature Teaching; Prior censorship; Right to literature

INTRODUÇÃO

Historicamente, o ensino de literatura, em especial o da literatura infantil, assumiu um papel moralizante, pautada na reprodução de valores ideológicos da classe de prestígio e em posições que refletiam uma preocupação marginal com os respectivos efeitos estéticos (ZILBERMAN, 2008). Entretanto, tal posicionamento veio em declínio a partir da ditadura militar, especialmente com a efervescência da insatisfação popular com o modelo de governo e com a respectiva ausência de um projeto de leitura que, de fato, estivesse cientificamente ligada ao papel da literatura. Nesse sentido, segundo ZILBERMAN (2008), na esteira da

Redemocratização brasileira, iniciou-se um movimento amplo de debate e de pesquisas, o qual culminou na reorganização do trabalho com o texto literário, assumindo um caráter dialógico, humanizador (CANDIDO, 1989) e múltiplo-interpretativo.

Nessa perspectiva, o objetivo geral desse trabalho é problematizar as tentativas de censura-prévia e o esvaziamento do próprio conteúdo da literatura. Desse modo, especificamente, tal investigação se ocupa em discutir o edital de obras literárias da editora “Leiturinha”, que deixou de eleger e contemplar “*obras que contivessem bruxas ou seres imaginários*”¹. Pretendeu fomentar a discussão teórica um estudo empreendido em CANDIDO (1989); MEDRANO (2017); ZILBERMAN (2008), pautado na educação para os direitos humanos.

O mérito dessa investigação reside no fato de que um diagnóstico sobre as tentativas de censura às obras literárias permite fomentar a discussão teórica e publicizar a finalidade múltipla do trabalho com o texto literário. Portanto, identificou-se o crescimento de uma narrativa social que intenta reduzir a experiência da criança no ensino de literatura à mera leitura ou ao simples contato com alguma história. Desse modo, evidenciou-se um empobrecimento estético e simbólico das práticas de alfabetização leitora e das experiências catárticas, suprimindo questões que são, pela literatura, evidenciadas dentro de um processo estético de fabulação.

METODOLOGIA

Esta análise congregou, inicialmente, a realização de uma investigação de cunho teórico acerca da **a) educação para os direitos humanos b) concepções atreladas à função e à restrição ao ensino de literatura c) implicações sociais na relação de ensino-aprendizagem**. Assim, a abordagem metodológica que norteou essa análise esteve ancorada na pesquisa de base qualitativa, acompanhada de procedimentos de cunho analítico. Somou-se, posteriormente, à pesquisa bibliográfica/webliográfica uma análise do edital de seleção de obras da Editora “Leiturinha”, que permitiu à equipe pesquisadora evidenciar o impacto dessa publicação na construção de uma narrativa que reduz o potencial das práticas pedagógicas.

¹ Disponível em: <<https://cultura.estadao.com.br/blogs/babel/leiturinha-diz-que-errou-e-vai-aceitar-livros-com-bruxas-fadas-duendes-e-outros-seres-magicos/#:~:text=Uma%20decis%C3%A3o%20do%20clube%20de,duendes%2C%20como%20tem%C3%A1tica%20central%20na>>

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A editora “*Leiturinha*”, após a indignação pública, revisou as condições do edital, permitindo a inclusão de obras com “*seres mágicos, como bruxas, fadas e duendes*”. Entretanto, tal narrativa, a partir do direito à literatura (CANDIDO, 2001), demonstra que a censura prévia implica em desrespeito aos direitos humanos, à fruição estética e à autonomia docente:

TABELA 1 – Efeitos invisibilizados

CONTEÚDOS	IMPLICAÇÕES
1. Bruxas, duendes e seres imaginários	Significação / Fabulação
2. Vida real: morte, dor, tristeza, alegria	Perplexidade existencial
3. BNCC: proteção criteriosa: evitar exposição a mensagens impróprias: ECA/1990.	Abstração do termo

Relação entre censura e implicações na materialização do direito à literatura.

Nessa perspectiva, CANDIDO (2001) defende que a literatura é uma necessidade universal que precisa ser satisfeita, principalmente por ser um fator indispensável à humanização dos sujeitos. Desse modo, suprimir previamente o acesso à literatura é desconsiderar a capacidade intelectual das crianças e o potencial de elas lidarem com informações e construírem conhecimentos (MEDRANO, 2017), privando a criança do acesso ao diferente, ao complexo e ao sistêmico, reduzindo a experiência estética e catártica. Portanto, se a literatura configura um direito universal, ressalvadas as proporções etário-pedagógicas, a crescente tentativa de restrição e de censura prévia evidencia uma violação a tal garantia.

CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que a censura restringe a atuação potencializadora de experiências pedagógicas e se opõe frontalmente ao espectro de trabalho com o texto literário. Desse modo, tal narrativa acaba por empobrecer a experiência estética, lúdica, cultural e formativa ligada à necessidade de fabulação pelo indivíduo. Não obstante, tal posicionamento restringe valores como diversidade sociocultural, identidade nacional e autoconhecimento, condições que são postuladoras do ensino nacional e que, em hipótese alguma, devem ser desconsideradas, sob pena de mitigar a educação para a cidadania e para os direitos humanos.

REFERÊNCIAS

- CANDIDO, A. **Direitos Humanos e literatura**. Ed. Brasiliense, 1989.
- CANDIDO, A. **O direito à literatura**. In: Vários Escritos. São Paulo: Duas Cidades, 2001.
- MEDRANO, S.M.M. **Por que literatura não rima com censura?** In: Revista Emília, 12 dez. 2017
- ZILBERMAN, R. **O papel da literatura na escola**. Via Atlântica, n. 14

YOUTUBE COMO FERRAMENTA DE APOIO PEDAGÓGICO E COMO UM CAMINHO PARA A DEMOCRATIZAÇÃO DO ACESSO À EDUCAÇÃO LITERÁRIA: UMA ANÁLISE DO CANAL “ERA UMA VEZ COM A TIA JU”

Youtube as a pedagogical support tool and as a way for democratizing access to literary education: an analysis of the channel “Era uma vez com a Tia Ju”

Giovane Silveira da Silva – giovane.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais
Thaís Almeida Souza – thais.almeida@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais

RESUMO

O Ministério da Educação lançou, em 2019, como parte integrante da Política Nacional de Alfabetização (PNA), o “Programa Conta pra Mim”, que intenta estimular e aproximar o contato entre pais e filhos a partir da ótica da Literacia Familiar, ressaltando, apesar das críticas em relação às obras, a necessidade do incentivo à educação literária. Dentro desse cenário desafiador, diversos professores assumem estratégias para tornar tal processo mais criativo, dinâmico e inclusivo, e é nessa perspectiva que esse trabalho se insere: tornar público os resultados da análise do canal de histórias “Era uma vez com a Tia Ju”, ressaltando os potenciais da plataforma *Youtube*. Para a consecução do objetivo proposto, foi desenvolvida uma pesquisa baseada em CANDIDO (1989), COSCARELLI (1999) e XAVIER (2005). A metodologia de base qualitativa e de ordem biblio/webliográfica revelou-nos que o ensino da leitura vai além de dar ordens à criança, devendo, sobretudo, encantá-la pelo mundo literário, o que necessita ser democratizado para que tal direito possa, efetivamente, alcançar as realidades vulneráveis. Desse modo, observou-se a representação de um meio de inclusão na atividade leitora e a inevitabilidade de práticas alternativas, com vistas à promoção da literatura e dos multiletramentos.

Palavras-chave: Habilidades de leitura; Direito à Literatura; Inclusão educacional.

Keywords: Reading skills; The right to literature; Educational Inclusion.

INTRODUÇÃO

A literatura caracteriza-se como uma das formas mais genuínas e necessárias de expressão social, especialmente por propiciar condições catárticas tanto de análise crítica da realidade quanto da mobilização da identidade do indivíduo. Nessa perspectiva, conforme CANDIDO (1989), a literatura “parece corresponder a uma necessidade universal, que precisa ser satisfeita e cuja satisfação constitui um direito” (pág. 112), destacando que o contato com o ficcional e com a fabulação age na constituição do caráter e na formação integral dos indivíduos. Portanto, conceber o direito à literatura como um direito humano integra uma linha

teórica que reconhece, fundamentalmente, o papel universal, humanizador e necessário da literatura em todas as dimensões de formação humana.

Com o advento da pandemia do Covid-19, a partir da falta de dinamicidade e da perda pedagógica da ausência da “*contação de histórias*”, abordagem típica no ensino de literatura, surgiu o canal “*Era uma vez com a Tia Ju*”², em virtude de muitos familiares não serem alfabetizados, o que dificultaria a leitura de textos literários, previamente definidos pela instituição escolar. Por isso, o objetivo desse trabalho consiste na socialização da análise de potencialidades e da democratização do uso dessa plataforma.

O mérito dessa investigação reside no fato de que um diagnóstico sobre práticas pedagógicas mediadas pelas Tecnologias de Informação e de Comunicação (TICS) possibilita aos professores produzirem conteúdos didáticos em formato digital para o enfrentamento das diversas demandas, principalmente em relação aos múltiplos letramentos. Conclui-se que a tecnologia assume o papel de ser uma ferramenta educativa dinâmica, interativa e acessível, desvinculando o docente das obras previamente selecionadas no programa “*Conta pra Mim*”³.

METODOLOGIA

Esta análise congregou uma investigação de cunho teórico-investigativo acerca do **a) ensino de literatura b) implicações tecnológicas no ensino e aprendizagem c) redimensionamento do perfil do leitor d) implicações para a prática docente**. Assim, a abordagem metodológica esteve ancorada na pesquisa de base qualitativa, acompanhada de procedimentos de cunho analítico. Somou-se à pesquisa bibliográfica/webliográfica uma análise em um canal do *Youtube*, como uma possibilidade do ensino de literatura, considerando as especificidades dessa prática e a riqueza sociocultural envolvida na “*contação de histórias*”.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Com o advento da plataforma *Youtube*, em 2005, surgiram-se novos leitores e novos produtores de textos, destacando a necessidade de um modelo educacional que crie novas condições de percepção e de compreensão dos diversos formatos de textos (COSCARELLI, 1999). Isso demonstra que as tecnologias digitais ocupam um papel singular dentro das relações sociais, o que XAVIER (2005) denomina de “*Século do Conhecimento*”,

² Disponível: < <https://www.youtube.com/channel/UCtU33LwsTypZr2ZhyAOQwNg> >

³ Disponível: < <http://alfabetizacao.mec.gov.br/contapramim> >

pois a percepção dos sujeitos demanda uma interação maior do que outros veículos de comunicação, como a TV, por exemplo.

Nesse cenário, o canal “Era uma vez com a Tia Ju”, criado para evitar o empobrecimento e a redução da experiência estética proveniente do valor simbólico e artístico das produções literárias, passou a contribuir para que o estudante pudesse ter acesso às diversas experiências dentro de determinado alinhamento pedagógico.

TABELA 1 – Análise

Nome	Análise
<i>Folclore: a cuca</i>	Experiências lúdicas, culturais, formativas.
<i>Menina bonita do laço de fita</i>	Alinhamento pedagógico e inclusão educacional (família não alfabetizada).
<i>Você é especial</i>	Efeitos estéticos e catárticos da “ <i>contação de histórias</i> ”
<i>O leão que não sabia escrever</i>	Emotividade, reconhecimento e percepções sentimentais.
<i>Um mundinho de paz</i>	Relações humanas, interatividade, atratividade.

Análise das potencialidades do trabalho com *Youtube*.

CONCLUSÃO

Portanto, a utilização da plataforma *Youtube* representa uma relevante ferramenta que, alinhada ao projeto pedagógico, atualiza o ensino e contribui para a fruição da literatura nos mais amplos sentidos. Assim, a educação literária via *youtube* satisfaz, emergencialmente, as diferentes experiências de promoção catártica, sobretudo a partir da vivência literária. Isso advém de um projeto de sociedade que valoriza a educação plural, crítica, humanista (CÂNDIDO, 1989) e voltada à complexidade, principalmente porque passa a dar vazão aos sentimentos ao recriar uma visão de mundo que nos confunde, mas que também nos organiza e nos liberta.

REFERÊNCIAS

- CÂNDIDO, A. **Direitos Humanos e literatura**. In: A.C.R. Fester (Org.) *Direitos humanos E... Cjp* / Ed. Brasiliense, 1989.
- COSCARELLI, C. V. **Leitura numa sociedade informatizada**. In: Mendes, Eliana Amarante M, Oliveira, Paulo M, BennIbler, Veronika (org.). *Revisitações*. Belo Horizonte: UFMG, 1999, p.83-92.
- XAVIER, A. C. **Letramento digital e ensino**. In: FERRAZ, C. & MENDONÇA, M. *Alfabetização e letramento: conceitos e relações*. Belo Horizonte: Autêntica, 2005.

