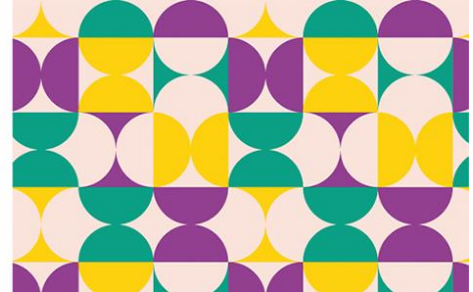




ANAIS DA X SEMANA DE ESTUDOS INTEGRADOS DA FAGAMMON

Administração
Educação Física (Licenciatura e Bacharelado)
Pedagogia
Redes de Computadores
Sistemas de Informação





ANAIS

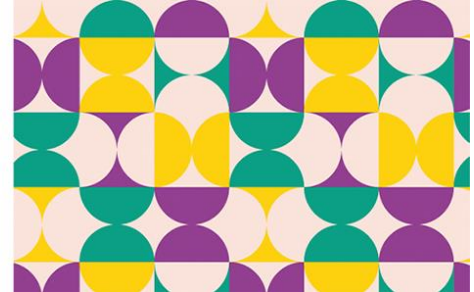
ISSN: 2527-094X

X Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON

6ª Edição

Lavras – MG

2022



Instituto Presbiteriano Gammon
(Entidade Mantenedora)

Diretor Geral
Alysson Massote Carvalho

Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON
Diretora
Michelle Aline Barreto

Coordenador do Curso de Administração
Lilia Paula Andrade

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

Coordenadora do Curso de Pedagogia
Ellen Laudares

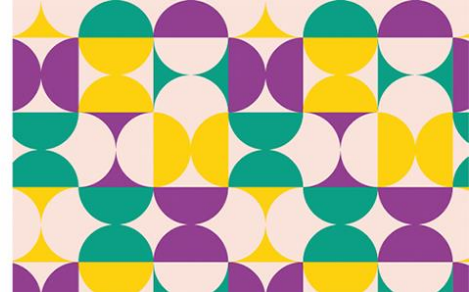
Coordenadora dos Cursos de Sistemas de Informação e Tecnologia em Redes de Computadores
Claudiane Maria Oliveira

Secretário Geral da FAGAMMON
Maria Claudia Alvarenga Costa

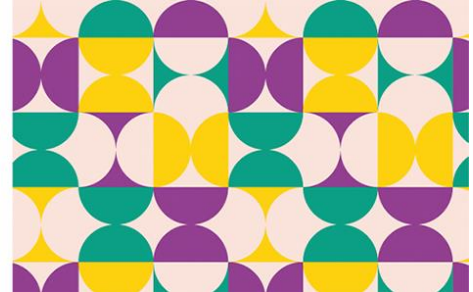
Bibliotecária
Lidiane Suelen de Oliveira

Secretária de Graduação/Financeiro
Juliana Aparecida de Jesus

Secretária de Assunto Acadêmicos
Suyene Aparecida dos Santos Pessoa



CDD: 378



CORPO EDITORIAL

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Profa. Me. Claudiane Maria Oliveira

Profa. Me. Ellen Maria de Alcantra Laudares

Profa. Me. Lilia Paula Andrade

Profa. Dra. Michelle Aline Barreto

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

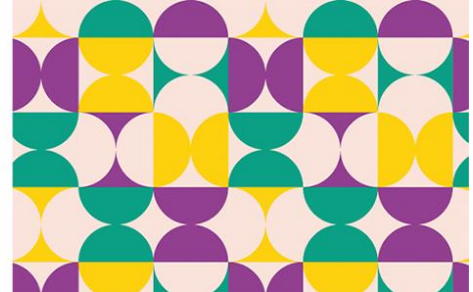
Profa. Me. Lília Paula Andrade

Prof. Me. Miller Pereira Guimarães

Profa. Me. Poliana de Lima Costa Loures

Prof. Me. Gabriel Araújo Sulzbacher

Profa. Me. Ellen Maria de Alcantra Laudares



APRESENTAÇÃO

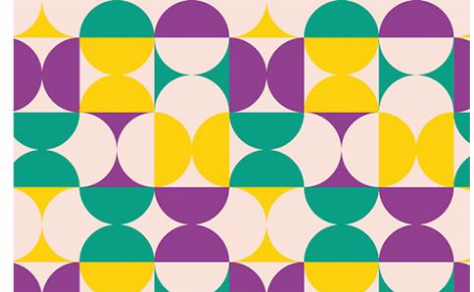
É com enorme satisfação que a Comissão Científica e Editorial da X Semana de Estudos Integrados da Fagammon – divulga a 6ª Edição dos Anais do evento, celebrado entre os dias 23 a 28 de maio de 2022.

Os anais, assim como toda a programação científica da FAGAMMON Week, foram cuidadosamente organizados em seus eixos temáticos. Os anais reúnem a produção aprovada e apresentada durante o evento. Foram 37 resumos submetidos, sendo destes, 27 aprovados e 24 apresentados em formato de pôster e oral nas áreas de Administração e Educação Física.

Agradecemos a todos envolvidos na organização do evento e principalmente aos participantes da FAGAMMON Week 2022, esperamos reencontrá-los no ano que vem!

Desfrute dos Anais e Boa Leitura!

Corpo Editorial



SUMÁRIO

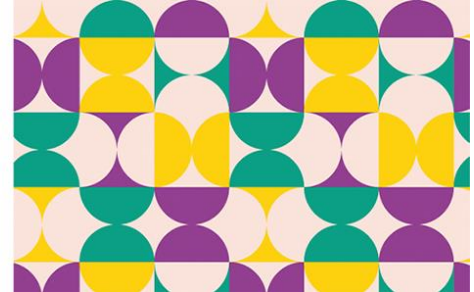
ADMINISTRAÇÃO

RESUMOS SIMPLES

GESTÃO DO TEMPO NO ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO DE CASO	9
E-COMMERCE: MOTIVAÇÕES E SATISFAÇÕES DOS CONSUMIDORES NO MERCADO VIRTUAL	10
PROBLEMAS COM ALTO ÍNDICE DE <i>TURNOVER</i> EM PEQUENAS E MÉDIAS EMPRESAS DE MACHADO - MG.....	11

RESUMOS EXPANDIDO

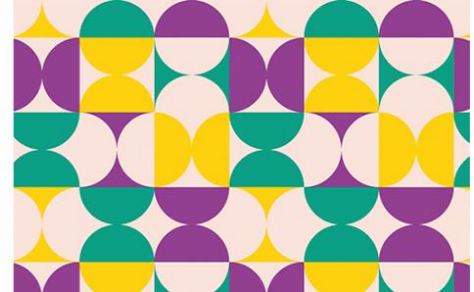
ANÁLISE DA QUALIDADE DOS SERVIÇOS E DO NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DE UMA MICROEMPRESA NO RAMO DA ESTÉTICA DO SUL DE MINAS GERAIS	12
--	----



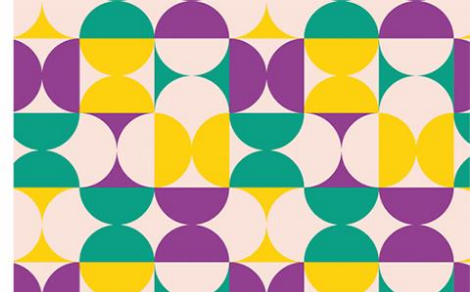
EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMOS SIMPLES

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAVAM MULHERES A BUSCAREM POR UMA ACADEMIA EXCLUSIVAMENTE FEMININA EM LAVRAS/MG	21
A SÍNDROME DE BURNOUT E O TREINAMENTO DE FORÇA: UM ESTUDO COM JOVENS E ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	22
ANÁLISE DOS NÍVEIS DE RESILIÊNCIA EM ADULTOS PRATICANTES DE VOLEIBOL .	23
O INDÍCE DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ATLETAS DE CICLISMO	24
CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: O QUE LEVOU UM GRUPO DE PESSOAS SEDENTÁRIAS SE TORNAREM ATIVAS DURANTE A PANDEMIA?	25
PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA LABORAL	26
EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO RETARDO DO PROCESSO DE SARCOPENIA	27
INTERFERÊNCIAS DO CICLO MENSTRUAL NA MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UM GRUPO DE MULHERES DO SUL DE MINAS GERAIS	28
O PERSONAL TRAINER E O USO DE FERRAMENTAS DE MARKETING DIGITAL: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO.....	29
COMPARAÇÃO DA ASSIMETRIA DE MEMBROS INFERIORES EM CICICLISTAS DO SEXO FEMININO	30
A CORRELAÇÃO ENTRE O SALTO E A POTENCIA DE MEMBROS INFERIORES DE JOVENS PRATICANTES DE TAEKWONDO.	31



COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE ENTRE PRATICANTES DE CROSSTRAINING E MUSCULAÇÃO.	32
A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA	33
ANÁLISE DA ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NOS PERÍODOS PRÉ E PÓS TREINO, DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	34
INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE ÁLCOOL NA HIPERTROFIA MUSCULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA	35
O GANHO DE MASSA MUSCULAR PELAS MULHERES PODE SER INFLUENCIADO PELOS ANTICONCEPTIVOS HORMONAIS?.....	36
EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE NO ₃ - EM UM TESTE DE CAMPO E ENTRE OS SEXOS	37
O PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE CICLISMO INDOOR DA MICRORREGIÃO DE LAVRAS-MG	38
INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE CAFEÍNA NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES E HEMODINÂMICAS NO TREINAMENTO DE FORÇA: UMA REVISÃO CRÍTICA	39
 <u>RESUMOS EXPANDIDO</u> 	
INFLUÊNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITRATURA.....	40



GESTÃO DO TEMPO NO ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO DE CASO

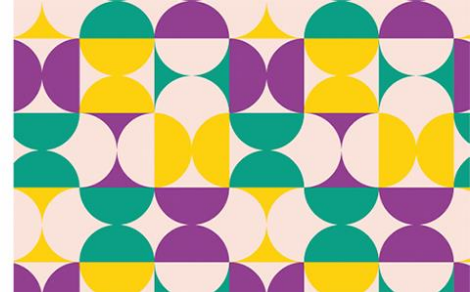
Time Management in higher education: a case study

Amana Ribeiro Leão – amana.leao@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Fernanda Silva Crabi- fernanda.crabi@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Gislaine Fernandes Guimarães - gislaine.guimaraes@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Introdução: Diante dos diferentes compromissos que assumimos no nosso dia a dia, fica complicado conseguir executá-los com eficiência se não administramos o nosso tempo. Com rotinas mais intensas muitos profissionais se perdem ao organizar as suas tarefas, o que acaba comprometendo a produtividade. Para se ter um maior controle das rotinas diárias surge a necessidade de gerenciar o tempo. Uma boa gestão do tempo tem se tornado indispensável para se ter melhores resultados tais como: aumento de produtividade, melhoria da qualidade de vida, maior eficiência, motivação, bem-estar. **Objetivos:** Este trabalho teve como objetivo analisar como os professores de uma Instituição de Ensino Superior em Lavras – MG realizam a gestão do tempo de suas tarefas, atividades e compromissos profissionais. **Metodologia:** A natureza do estudo é quantitativa e os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário estruturado enviado a todos os professores da instituição. A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, mais especificamente a análise de frequência. **Resultados:** Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes tem conhecimento, praticam e avaliam como positiva a utilização da gestão do tempo para favorecer o rendimento profissional. Verificou-se também que a gestão do tempo traz benefícios, como maior produtividade, redução da ansiedade e melhor aproveitamento do tempo livre. Ao buscar compreender melhor como os professores gerenciam o seu tempo com o intuito de favorecer o rendimento profissional, foi possível observar que a grande maioria dos professores vem adotando diversas estratégias e ferramentas de gestão do tempo. Dentre as estratégias de rotina pessoal utilizadas foi possível observar que os professores têm o hábito de estipular dias e horários específicos para a realização das tarefas, definem metas e conferem o seu planejamento diariamente antes de iniciar as suas atividades, o que mostra a importância do acompanhamento e controle do que foi planejado. Quanto ao uso das ferramentas de auxílio, observou-se que a grande maioria relatou usar as ferramentas mais tradicionais, tais como: anotações manuais, quadros e *post it*, planilhas e anotação em agenda eletrônica como principais maneiras de organizar e gerenciar suas atividades. **Conclusão:** Conclui-se que a gestão do tempo, pode ser realizada de diferentes maneiras, por meio de diversas ferramentas de auxílio, com o intuito de colaborar com o desempenho profissional. E, por meio da gestão do tempo, os docentes afirmaram perceber o melhor aproveitamento na vida profissional e pessoal, não precisando deixar de lado momentos de lazer, pois, na maioria das vezes, conseguem cumprir com eficiência o que é programado.

Palavras-chave: Gestão do tempo; Ferramentas; Planejamento.

Keywords: *Time management; Tools; Planning.*



E-COMMERCE: MOTIVAÇÕES E SATISFAÇÕES DOS CONSUMIDORES NO MERCADO VIRTUAL

E-commerce: consumer motivations and satisfaction in the virtual market

Kennedy Marques Martins - kennedy.martins@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Milleny Souza Said - milleny.said@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

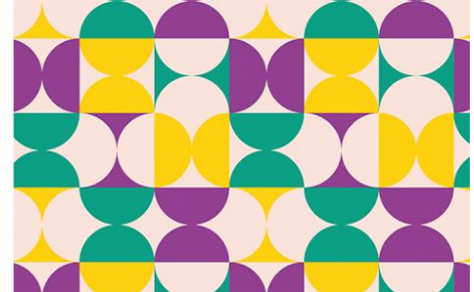
Gislaine Fernandes Guimarães - gislaine.guimaraes@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Introdução: Nos últimos anos foi possível observar um crescimento do comércio eletrônico no Brasil e no mundo. Principalmente, devido a pandemia em decorrência do COVID-19, muitos consumidores optam por realizarem as suas compras pelo mercado on-line. Diante disso, compreender o comportamento do consumidor no mercado virtual, ou seja, conhecer como o cliente decide a compra, quais fatores influenciam, se enfrentam ou não alguma dificuldade é fundamental para se obter melhores resultados nas vendas. **Objetivos:** Este trabalho teve como objetivo identificar as motivações, vantagens, dificuldades e satisfação dos consumidores lavrenses em relação às compras on-line. **Metodologia:** Para atingir os objetivos propostos foi realizada uma pesquisa de natureza quantitativa e os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário estruturado, aos consumidores da cidade de Lavras que realizam compras no mercado virtual. Utilizou-se a amostragem não probabilística por conveniência. A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, mais especificamente a análise de frequência. **Resultados:** Os resultados mostraram que o melhor preço é o principal fator que motiva os consumidores em suas compras on-line, seguido pelos fatores, possibilidade de comparar preço, produto e marca, facilidade no pagamento e informações detalhadas dos produtos. Sobre as vantagens e desvantagens de realizar compras no mercado on-line, notou-se que a maioria dos respondentes, destacaram o preço, a variedade de produtos e a comodidade como principais vantagens e como desvantagens destacaram não ter contato com o produto antes da compra, o preço do frete e a demora na entrega. Embora a maior parte dos entrevistados responderem estar muito satisfeitos em relação às suas compras on-line algumas pessoas ainda se sentem inseguras e encontram dificuldades em realizar as compras no mercado virtual. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que o e-commerce traduz um avanço social e digital que está em crescimento trazendo muitas vantagens em relação as lojas físicas, o que motiva os consumidores a realizarem suas compras no mercado virtual. Entretanto, como qualquer outro setor ainda são muitos os desafios, mas muitas mudanças já estão sendo introduzidas de forma a minimizar a insegurança e dificuldades de alguns consumidores em realizar suas compras de forma on-line.

Palavras-chave: E-commerce; Mercado virtual; Consumidor on-line.

Keywords: E-commerce; Virtual market; On-line consumer.



PROBLEMAS COM ALTO ÍNDICE DE *TURNOVER* EM PEQUENAS E MÉDIAS EMPRESAS DE MACHADO - MG.

Problems With High Turnover In Small And Medium Sized Companies In Machado – Mg

Ana Maria Tereza S. Oliveira- ana.oliveira@alunos.ifsuldeminas.edu.br
Fagammon, Lavras –MG

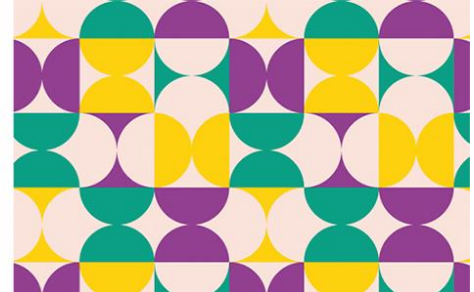
Laís de Almeida S. Nery – lais.nery@alunos.ifsuldeminas.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

Letícia Cristina Cavaleiro - leticia.cavaleiro@alunos.ifsuldeminas.edu.br
Fagammon, Lavras - MG

Introdução: Valendo-se deste tema o trabalho irá identificar o nível e causas que os levam trabalhadores a mudarem constantemente seus postos de serviço. **Objetivos:** Analisar e procurar entender os fatores que levam alta rotatividade dentro das pequenas e médias empresas de Machado MG, observando possíveis razões que levam a saída precoce do funcionário. **Metodologia:** Empírico; baseado na experiência e na observação. Técnicas: Aplicação de questionário, mais entrevista; Questionário: Seleção de respostas; Entrevista: Aberta, livre, e não estruturada; Amostragem: Dois questionários por loja. Total de 12 lojas. Análise de dados: Gráficos e comentários a partir dessa sistematização. **Resultados/Discussão:** Com base nas análises dos questionários e entrevistas, foi observado que a cada seis meses, um funcionário, no mínimo, fora substituído. Houve também notória contradição nas possíveis justificativas dos desligamentos por parte dos setores de Recursos Humanos das empresas e funcionários, sendo dentre as principais causas, na opinião da gerência, a falta de vontade em aprender e responsabilidades com a equipe; e por parte dos funcionários os motivos mais relevantes citados foram jornada de trabalho exaustiva, falta de reconhecimento, benefícios e salário inadequado. **Conclusão:** Os trabalhos serão inseridos nos Anais da forma como foram submetidos ao evento, não sendo realizada nenhuma revisão de texto. Desse modo, eventuais erros de editoração nos resumos serão de inteira responsabilidade dos autores observa-se então em nossa pesquisa que o cenário de alta rotatividade: baixo índice de escolaridade, que acarreta mão de obra desqualificada dos funcionários desligados, que, mesmo com a oferta de programas de qualificação do governo, dizem não ver necessidade ou ter conhecimento da oferta para realizá-los. Sendo o mesmo observado nas empresas, onde nos setores de RH's, há grande quantidade de pessoas que atuam no cargo não tem conhecimento, ou seja, não tem formação. Não oferecem treinamentos, colocam pessoas em cargos sem saber se as qualidades e habilidades de seus colaboradores são suficientes para tais atribuições.

Palavras-chave: gestão; turnover; pessoas.

Keywords: management; turnover; people.



ANÁLISE DA QUALIDADE DOS SERVIÇOS E DO NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DE UMA MICROEMPRESA NO RAMO DA ESTÉTICA DO SUL DE MINAS GERAIS

*Analysis of the quality of services and the satisfaction level of customers of a micro enterprise
in the branch of aesthetics of south of minas gerais*

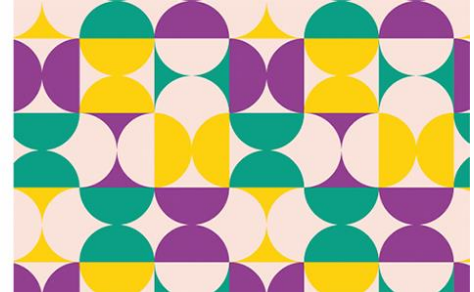
Frederico de Oliveira Bustamante - fredebus@gmail.com
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Lucas Ferreira Araújo - lucas.araujo@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Gislaine Fernandes Guimarães – gislaine.guimaraes@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Jérelle Cristina Pereira de Campos - jerelecampos@gmail.com
Coordenadora de Planejamento e Processos do Instituto Presbiteriano Gammon

RESUMO

Introdução: O segmento de estética e cosmética no Brasil vem crescendo de forma significativa impulsionada, principalmente, pela maior preocupação dos brasileiros com a beleza. Isso tem levado as empresas a investirem em novos procedimentos estéticos para atender as novas demandas dos consumidores e satisfazer as suas necessidades. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos clientes em relação aos serviços oferecidos por uma microempresa de estética e o seu impacto na satisfação dos clientes. **Metodologia:** Para atingir os objetivos propostos foi realizado um estudo de caso em uma microempresa de estética. A natureza do estudo é quantitativa e os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário semiestruturado. Utilizou-se o modelo SERVQUAL para analisar a percepção dos clientes em relação a qualidade dos serviços. A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva. **Resultados/Discussão:** Os resultados mostram que as expectativas dos respondentes em relação aos serviços prestados foram consideradas elevadas, assim como a percepção destes sobre a microempresa, pois todas as questões referentes às 5 dimensões analisadas (tangibilidade, confiabilidade, presteza, segurança e empatia) apresentaram médias de desempenho positivas. **Conclusão:** Foi possível compreender que a qualidade dos serviços ofertados é alta, ou seja, a percepção foi maior que a expectativa, o que aponta que a qualidade dos serviços prestados pela microempresa é superior ao que o cliente espera, evidenciando de forma global que os clientes estão satisfeitos com os serviços da microempresa de estética.

Palavras-chave: qualidade; satisfação; estética.

Keywords: quality; satisfaction; aesthetics.



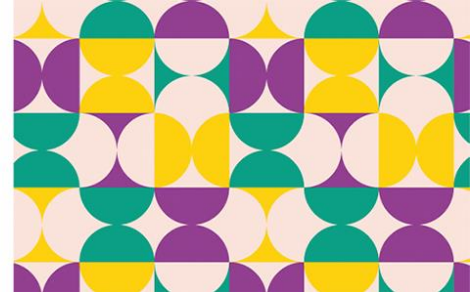
INTRODUÇÃO

O segmento de estética e cosmética no Brasil vem crescendo de forma significativa impulsionada, principalmente, pela maior preocupação dos brasileiros com a beleza. Concomitante a isso, o cliente contemporâneo está cada vez mais seletivo, informado e conectado com os processos de compra de produtos e serviços. Isso tem levado as empresas a investirem em técnicas avançadas, novos procedimentos estéticos e novos serviços para atender as novas demandas dos consumidores. De acordo com Pereira e Bitencourt (2018), o aumento de estudos a respeito de procedimentos estéticos se torna importante pois impacta diretamente na vida das pessoas proporcionando, uma maior autoestima, aumento nas relações sociais e interpessoais, uma melhoria na qualidade de vida, resultando na melhora de aspectos psicológicos e emocionais dos pacientes. Neste mesmo sentido, Martins e Ferreira (2020) ressaltam que os procedimentos estéticos aumentam a autoestima e dão autoconfiança das pessoas.

Além disso, devido à alta competitividade empresarial em um segmento de grande concorrência, como o de serviços de beleza, torna-se relevante para as empresas conhecer as reais necessidades, percepções e expectativas dos consumidores em relação ao produto ou serviço disponibilizado no mercado. Só assim, elas terão condições de satisfazer as necessidades dos seus clientes, superando suas expectativas e proporcionando uma experiência de compra única aos mesmos.

Vale ressaltar também que esse conhecimento permitirá a empresa alcançar melhores resultados. Conforme Kotler e Keller (2006) é mais vantajoso manter o cliente existente a conquistar um novo, ou seja, captar um novo cliente custará muito mais a empresa, do que satisfazer e reter os existentes. Além disso, de acordo com Ladhari (2009) a boa qualidade dos serviços ajuda a diminuir custos, reter clientes, bem como atrair novos clientes, aumentar os ganhos da empresa e melhorar a imagem corporativa.

No entanto, o processo de avaliar e mensurar a qualidade de um serviço não é tão simples. Os serviços possuem algumas particularidades que os tornam diferentes de empresas que comercializam produtos. De acordo com Souza *et al.* (2012) o fato dos serviços serem intangíveis, perecíveis, variáveis e de serem produzidos e consumidos simultaneamente torna a avaliação da qualidade de um serviço mais complexa.



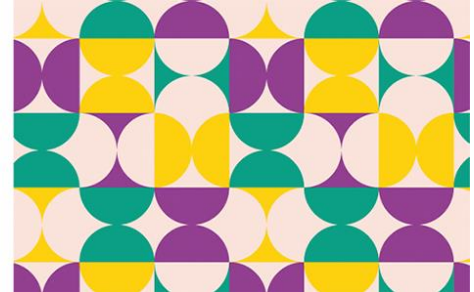
Por isso, há vários anos a qualidade em serviços vem sendo pesquisada com o intuito de identificar os principais fatores que influenciam na satisfação, percepção e expectativas dos consumidores em relação ao serviço prestado. Tinoco e Ribeiro (2007) afirmam que os principais fatores envolvidos no processo de satisfação dos clientes são os desejos pessoais, qualidade percebida, expectativas prévias, desconfirmação de expectativas, emoções, preço, valor e imagem. Em outras palavras, os autores entendem que esses fatores são antecedentes ou determinantes da satisfação.

Parasuraman *et al.* (1991) relatam que o atendimento personalizado, com profissionalismo e atenção corroboram os fatores determinantes de qualidade percebida nos serviços, que, por meio de pesquisas realizadas, foram identificados como fatores determinantes de qualidade percebida nos serviços: rapidez de resposta, competência, confiabilidade, tangíveis, cortesia, comunicação, acesso, credibilidade e segurança, compreender e conhecer o cliente.

A percepção, de acordo com Kotler e Keller (2006), é o processo pelo qual uma pessoa seleciona, organiza e entende as informações obtidas para criar uma imagem significativa do todo. Vale ressaltar que a diferença entre a expectativa e a percepção originará a qualidade do serviço (CORRÊA; CAON, 2006). Para Zeithaml e Bitner (2014) a satisfação do consumidor em relação à qualidade dos serviços percebidos é importante, pois por meio dessa percepção amplia as chances de fidelização do cliente. Já para Kotler e Keller (2006) a satisfação depende da qualidade dos serviços e produtos.

Complementando, Kotler (2000), afirma que satisfação de clientes equivale ao contentamento ou desgosto, ocasionado da comparação do resultado percebido de um serviço em relação ao que se espera pelo cliente. Dessa forma, a percepção que um consumidor tem sobre um produto ou serviço pode variar de pessoa para pessoa, podendo gerar satisfação ou insatisfação.

Percebe-se, com base nestas pesquisas, que vários fatores influenciam na satisfação dos clientes. Neste sentido, Fitzsimmons e Fitzsimmons (2010) buscou sintetizar esses fatores em cinco dimensões. Para os autores são cinco as dimensões da qualidade em serviço que influenciam na satisfação dos clientes: tangibilidade que é a aparência dos equipamentos, das instalações físicas e pessoal; confiabilidade que é a capacidade de prestar o serviço prometido com confiança e precisão; presteza que é a disposição para ajudar os clientes e oferecer o serviço prontamente;



segurança que está associada ao conhecimento e gentileza dos funcionários e sua capacidade de transmitir confiança e empatia que é mostrar interesse e atenção diferenciada aos clientes.

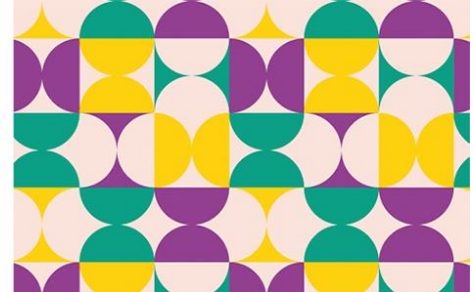
Neste sentido, este trabalho tem como objetivo analisar a percepção dos clientes de uma microempresa do setor de estética em relação aos serviços oferecidos e seu impacto na satisfação dos clientes. Ao conhecer melhor as percepções dos clientes em relação a qualidade dos serviços oferecidos, sua satisfação e os fatores que os mesmos levam em consideração no momento de escolher um serviço, permitirá à empresa adotar ações com intuito de aumentar a qualidade dos serviços ofertados e, conseqüentemente, a satisfação dos clientes.

METODOLOGIA

Esta Para atender o objetivo deste trabalho, foi adotada a abordagem quantitativa, desenvolvida mediante um estudo de caso de uma microempresa de estética localizada na cidade de Itanhandu, Sul de Minas Gerais. Quanto ao tipo se classifica como uma pesquisa descritiva. A população analisada foram os clientes da microempresa de estética. Ao todo foram obtidas 58 respostas de 72 participantes, o que corresponde a aproximadamente 80%.

A coleta de dados foi realizada, de forma on-line, por meio da aplicação de um questionário, sendo utilizado um modelo tipo SERVQUAL. O modelo conceitual e a Escala de Mensuração da Qualidade de Serviços (SERVQUAL), foi criado por Parasuraman, Zeithaml e Berry (1988). O instrumento SERVQUAL tem como objetivo medir a qualidade do serviço prestado sob o ponto de vista do cliente. Este modelo consiste em um questionário constituído por questões divididas em duas seções. A primeira seção contém afirmações sobre as expectativas dos clientes referentes aos serviços, e a segunda, afirmações referentes às percepções dos clientes em relação aos serviços. As questões de múltipla escolha foram agrupadas em cinco dimensões do processo de qualidade de serviço: Tangibilidade, Confiabilidade, Presteza, Segurança e Empatia. Em relação a escala de medição do questionário, foi utilizada uma escala tipo Likert de 5 pontos para analisar os serviços, onde os respondentes selecionaram o grau de concordância/discordância com as afirmações, sendo que (1) significa discordo fortemente, (2) discordo parcialmente, (3) não concordo/nem discordo, (4) concordo parcialmente e (5) concordo fortemente.

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, mais especificamente a média.



RESULTADOS/DISCUSSÃO

A seguir são apresentados os resultados obtidos para cada dimensão da pesquisa realizada na microempresa de estética.

Dimensão Tangibilidade

A Tabela 1 mostra que nas 3 questões analisadas sobre a dimensão tangibilidade a percepção superou as expectativas dos clientes, demonstrando que os clientes estão satisfeitos com a aparência dos funcionários, instalações físicas e com os equipamentos e produtos da microempresa.

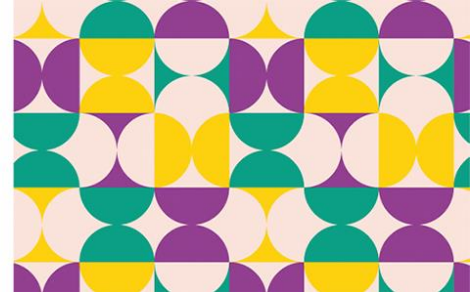
Analisando os resultados das questões 1 e 2, evidencia-se que os clientes prezam por uma alta qualidade na aparência dos funcionários e instalações físicas de um espaço de estética, e ainda assim a microempresa analisada excede as expectativas dos clientes.

Tabela 1: Médias de expectativa e percepção dos clientes na dimensão de tangibilidade

TANGIBILIDADE	Média Expectativa	Média Percepção	Média de Desempenho
1) Os funcionários de um espaço de estética devem ter boa aparência (vestimenta adequada, bons hábitos de higiene).	4,83	5	0,17
2) É necessário que as instalações físicas de um espaço de estética sejam visualmente agradáveis.	4,88	5	0,12
3) Um espaço de estética deve contar com equipamentos e produtos de última geração para que o serviço seja entregue conforme o esperado	3,93	4,83	0,9

Fonte: Autoria própria.

A questão 3, relacionada a um espaço de estética ter equipamentos e produtos de última geração, foi a pergunta que apresentou a maior variação entre as médias de desempenho, obtendo um resultado de 0,90. Isso nos mostra que a microempresa consegue superar de forma significativa a expectativa do cliente.



Dimensão Confiabilidade

Em relação à confiabilidade, podemos observar na Tabela 2 que todas as questões obtiveram médias de desempenho positivas, o que mostra que os clientes estão satisfeitos com a agilidade, precisão e pontualidade em que os serviços são prestados, e a solidariedade e a prestatividade numa situação em que o cliente enfrenta problemas.

Vale salientar que a questão 1, sobre os serviços em geral serem prestados com agilidade, obteve a menor média de expectativa (3,88) comparada a outras médias, o que pode apontar que os clientes talvez prefiram um atendimento mais calmo, prezando mais pela qualidade na entrega do serviço do que a rapidez. Ou até mesmo sendo entendido por alguns clientes que estar no espaço de estética seja um momento para relaxar.

Tabela 2: Médias de expectativa e percepção dos clientes na dimensão de confiabilidade

CONFIABILIDADE	Média Expectativa	Média Percepção	Média de Desempenho
1) Os serviços em geral em um espaço de estética devem ser prestados com agilidade.	3,88	4,72	0,84
2) Os serviços de um espaço de estética devem ser fornecidos com precisão e livres de erro.	4,41	4,79	0,38
3) Em uma situação de um cliente enfrentar problemas, o espaço de estética deveria ser solidário e prestativo.	4,5	4,88	0,38
4) Os serviços de um espaço de estética devem ser realizados no horário que foi estabelecido com o cliente, ou seja, a pontualidade é essencial nesse tipo de serviço.	4,78	4,95	0,17

Fonte: Autoria própria.

Dimensão Presteza

Quanto aos resultados na dimensão presteza apresentada na Tabela 3, percebe-se que todas as questões apresentam resultado de desempenho positivo, onde a percepção é maior que a expectativa, o que aponta que a qualidade do serviço prestado foi superior ao que o cliente esperava, revelando que a profissional da microempresa de estética está disposta a ajudar os clientes e atende prontamente suas demandas, se caracterizando como uma profissional solícita.

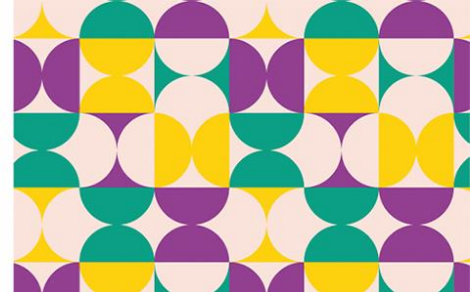


Tabela 3: Média de expectativa e percepção dos clientes na dimensão de presteza

PRESTEZA	Média Expectativa	Média Percepção	Média de Desempenho
1) Os funcionários de um espaço de estética devem estar dispostos a ajudarem os clientes.	4,6	4,95	0,35
2) Os funcionários de um espaço de estética devem atender prontamente as demandas dos clientes.	4,22	4,88	0,66

Fonte: Autoria própria.

Dimensão Segurança

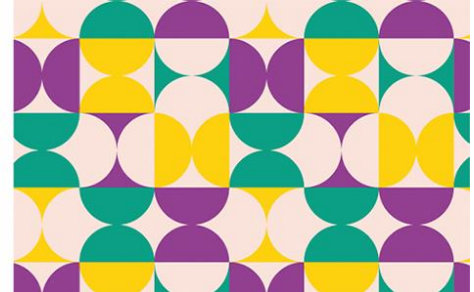
Conforme os resultados na dimensão de segurança apresentada na Tabela 4, percebe-se que todas as questões apresentam resultado de desempenho positivo, com destaque para as questões 2, 3 e 4 que tiveram média total (5) na percepção.

Na questão 1 observamos que a diferença entre a percepção e expectativa foi a que ocorreu a menor variação entre as médias de desempenho, correspondendo a (0,01), mas mesmo assim apresentou um desempenho positivo indicando que os clientes se sentem seguros no espaço de estética analisado.

O quesito segurança, foi a dimensão em que os clientes criaram as maiores expectativas, com médias 4,97; 4,95; 4,93 e 4,88, ainda assim a empresa conseguiu superar as expectativas, sendo um resultado extremamente positivo, visto que quanto maior é a expectativa criada pelo cliente, mais difícil se torna superá-la.

Tabela 4: Média de expectativa e percepção dos clientes na dimensão de segurança

SEGURANÇA	Média Expectativa	Média Percepção	Média de Desempenho
1) Os clientes devem se sentir seguros em um espaço de estética.	4,97	4,98	0,01
2) Os funcionários de um espaço de estética devem ser gentis.	4,95	5	0,05
3) É necessário que o funcionário de um espaço de estética possua conhecimento teórico (ex: cursos de qualificação) e prático (experiência) para que seus serviços sejam bem executados.	4,93	5	0,07



4) Os clientes devem receber suporte adequado (desde a recepção até a finalização do procedimento) dos funcionários de um espaço de estética.	4,88	5	0,12
---	------	---	------

Fonte: Autoria própria.

Dimensão Empatia

Em relação à dimensão empatia, observa-se pela Tabela 5 que as médias de percepção ficaram acima das médias de expectativa, apresentando em todas as questões uma média de desempenho positiva. Esses resultados nos mostram que os clientes estão satisfeitos com o estabelecimento, visto que o mesmo fornece um atendimento personalizado, atende os desejos dos clientes e a profissional da microempresa de estética entende suas necessidades.

Tabela 5: Média de expectativa e percepção dos clientes na dimensão de empatia

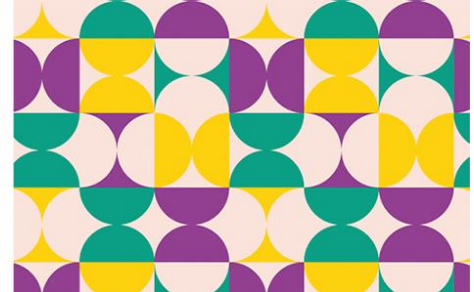
EMPATIA	Média Expectativa	Média Percepção	Média de Desempenho
1) O espaço de estética deve prestar um atendimento personalizado (diferenciado/individualizado) aos clientes.	4,74	4,95	0,21
2) Os desejos dos clientes devem ser atendidos pelo espaço de estética.	4,36	4,91	0,55
3) Os funcionários de um espaço de estética devem entender as necessidades dos clientes.	4,6	5	0,40

Fonte: Autoria própria.

CONCLUSÃO

Notou-se de forma geral que as expectativas dos respondentes em relação aos serviços prestados foram consideradas elevadas, assim como a percepção destes sobre a microempresa analisada.

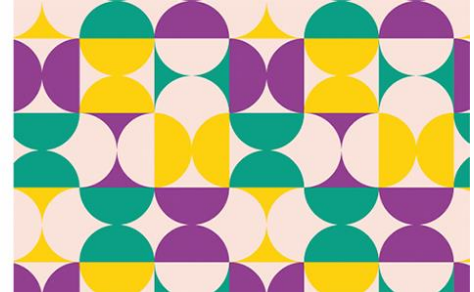
Conforme a análise das respostas dos questionários, observou-se que todas as questões referentes às 5 dimensões analisadas (tangibilidade, confiabilidade, presteza, segurança e empatia) apresentaram médias de desempenho positivas. Dessa forma, foi possível compreender que a qualidade dos serviços ofertados é alta, ou seja, a percepção foi maior que a expectativa, o



que aponta que a qualidade dos serviços prestados pela microempresa é superior ao que o cliente espera, evidenciando de forma global que os clientes estão satisfeitos com os serviços da microempresa de estética.

REFERÊNCIAS

1. CORRÊA, H. L., CAON, M. **Gestão de Serviços**: lucratividade por meio de operações e de satisfação dos clientes. 1ª Ed. São Paulo: Atlas, 2006.
2. FITZSIMMONS J.A; FITZSIMMONS M. J. **Administração de serviços**: operações, estratégia e tecnologia de informação. Porto Alegre: Bookman, 2ª edição; 2010.
3. KOTLER, P. **Administração de marketing**. 10. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.
4. KOTLER, P.; KELLER, K. **Administração de Marketing**: a bíblia do marketing. 12º ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.
5. LADHARI, R. A review of twenty years of SERVQUAL research. **International Journal of Quality and Services Sciences**, v. 1, n. 2, p. 172-198, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1108/17566690910971445>>. Acesso: 10 out. 2021.
6. MARTINS, R. S. G.; FERREIRA, Z. A. B. A Importância dos Procedimentos Estéticos na Autoestima da Mulher. **Id on Line Revista de Psicologia**. v.14, n. 53, p. 443-453, 2020.
7. PARASURAMAN A; ZEITHAML V. A; BERRY L. L. A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. **Journal of Retailing**, vol. 64, nº 1, p.12-40, 1988. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/225083802_SERVQUAL_A_multiple-Item_Scale_for_measuring_consumer_perceptions_of_service_quality> Acesso: 11 out. 2021.
8. PARASURAMAN A; ZEITHAML V. A; BERRY L. L. Refinement and reassessment of the SERVQUAL scale. **Journal of Retailing**, vol. 67, nº 4, p.420-450, 1991. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/304344168_Refinement_and_reassessment_of_the_SERVQUAL_scale> Acesso: 11 out. 2021.
9. PEREIRA, A. F.; BITENCOURT, B. Auto estima e bem-estar pós tratamentos de rejuvenescimento facial. **Tecnologia em Cosmetologia e Estética** - Tubarão, 2018.
10. SOUZA, E.; MEIRA, J.; MASKE, D. A medição da Qualidade dos serviços prestados em hotéis de Balneário Camboriú, SC: Uma aplicação do modelo SERVQUAL. **Revista Rosa dos Ventos**, v. 4, n. 4, p. 544,555, 2012
11. TINOCO, M. A. C.; RIBEIRO, J. L. D. Uma nova abordagem para a modelagem das relações entre os determinantes da satisfação dos clientes de serviços. **Produção**. vol. 17, n. 3 (set./dez. 2007), p. 454-470, 2007.
12. ZEITHAML, V. A.; BITNER, M. J. **Marketing de serviços**: a empresa com foco no cliente. 2ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.



FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAVAM MULHERES A BUSCAREM POR UMA ACADEMIA EXCLUSIVAMENTE FEMININA EM LAVRAS/MG

Motivational factors that influence women to search for exclusively female gym in Lavras/MG

Ludymila de Fátima Fonseca Vilas Boas - ludy.jr@hotmail.com

Fagammon, Lavras-MG

Maria Angélica Fraiz Carvalho - maryfraiz@bol.com.br

Fagammon, Lavras-MG

Poliana de Lima Costa Loures - poliana.loures@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

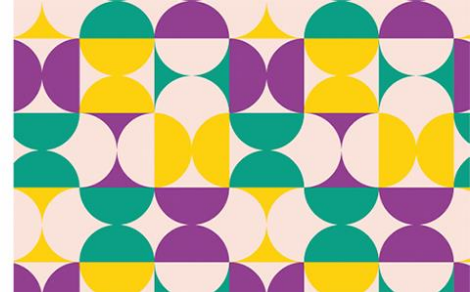
Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Introdução: As academias femininas vêm crescendo a cada dia, e garantindo seu espaço no mercado. Isso se deve à grande procura das mulheres por exercícios físicos em um espaço exclusivo para elas, por vários motivos. **Objetivos:** Identificar os fatores motivacionais que influenciavam mulheres a procurarem por academias femininas. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa quali-quantitativa de caráter descritivo-exploratório. Fizeram parte do estudo, 30 mulheres, com idades entre 22-57 anos ($36,1 \pm 9,94$), que frequentavam academias exclusivas para mulheres na cidade de Lavras/MG, com tempo de prática variando de 3 meses a 8 anos, que responderam a uma entrevista estruturada, realizada de forma *online*, via *Google Forms*. Quanto à análise dos dados, recorreu-se à metodologia Análise do Conteúdo. **Resultados/Discussão:** Verificou-se que algumas mulheres buscam por esse tipo de academias, principalmente em busca de liberdade (53,4%), comodidade (30%) e privacidade (13,3%). Em relação aos motivos da afinidade e conforto em frequentá-la, as mulheres destacaram novamente, com maior frequência, a privacidade/liberdade (40%) e a ausência de olhares masculinos (30%). Isso é confirmado pela literatura, por autores que reafirmam a busca pela liberdade e conforto, contribuindo inclusive para seus desempenhos. Quanto aos possíveis constrangimentos vividos em academias mistas, a maioria das participantes destacaram ter vivenciado situações desagradáveis, referentes aos olhares e toques indesejáveis masculinos, como percebido na fala da Mulher 19: "Tive uma pequena oportunidade... e instrutor homem... em que Não gostei...pela forma que ensina os exercícios. Quer ficar pegando na gente...". Por fim, a maior parte das mulheres alegaram não ter sofrido nenhum tipo de influência externa para frequentar as academias femininas, destacando apenas o interesse e preferência pessoal. **Conclusão:** A busca por uma academia exclusivamente feminina em Lavras se dá por vários fatores como: privacidade, liberdade, comodidade e ausência de olhares masculinos, em busca de se evitar situações desagradáveis e constrangedoras. É notório que, a partir das análises das falas, elas se sentem mais à vontade e sentem que o ambiente se torna mais agradável, personalizado, interferindo até mesmo na performance de treino e na atmosfera do ambiente.

Palavras-chave: Academia Feminina; Motivação; Mulher

Keywords: Women's Gym; Motivation; Women



A SÍNDROME DE BURNOUT E O TREINAMENTO DE FORÇA: UM ESTUDO COM JOVENS E ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Burnout syndrome and strenght training: A study with young and adult bodybuilding's practitioner

Rodrigo de Carvalho Salgado - rodrigo.salgado@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Rafael Silva - rafael.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

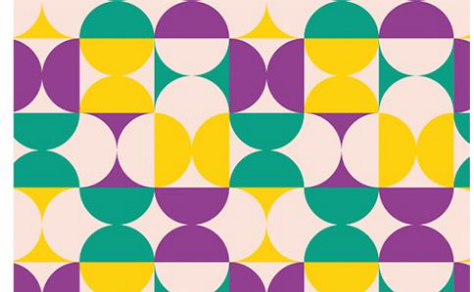
Maria Karina Rodrigues Ribeiro - maria.ribeiro@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: A importância da atividade física para promover saúde tanto física quanto mental vem sendo bem enfatizada nas pesquisas, como na de Vilela e Gomes (2015). Em alguns casos a prática de musculação poderá levar os seus praticantes a episódios de frustrações e sensação de monotonia, que poderá ocasionar em desistência da modalidade e em quadros mais severos poderá levar a Síndrome de Burnout (SB), devido a alta cobrança e desejo por mudanças corporais de forma rápida. Devido a essa alta demanda de agentes estressores, os praticantes tendem a ficar mais expostos para o desenvolvimento da SB. **Objetivos:** Identificar a existência da Síndrome de Burnout em praticantes de treinamento de força. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo. O instrumento adotado foi o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) adaptado para o português no qual foi compartilhado através de um formulário online, composto por 15 perguntas em escala tipo *Likert* que objetiva identificar e mensurar o nível de Burnout de atletas no desporto. De acordo com o instrumento, são considerados valores iguais ou inferiores a 2, como indicadores de baixo nível de Burnout e valores iguais ou superiores a 4, como elevado nível da síndrome. Neste estudo, foram avaliados 14 praticantes de musculação, com idades entre 21 e 56 anos ($38,5 \pm 10,54$), com ao menos 2 meses de prática de treinamento de força em academias na região de Lavras. **Resultados/Discussão:** Ao analisar os dados, foi percebido que 13,06% dos participantes da pesquisa, demonstraram manifestação da SB total, caracterizando baixa exposição. Essa pequena exposição, pode ser explicada pelo fato de muitos participantes praticarem a modalidade em busca de saúde e qualidade de vida e não a *performance*. Como visto na literatura, nos últimos anos, muitas pessoas têm buscado o esporte como estratégia para desestressar, liberar tensões e usufruir dos benefícios ligados ao bem-estar físico e mental. Nas análises das subescalas, verificou-se que 10,1% dos indivíduos, manifestaram exaustão física/emocional, 7,2% a desvalorização da modalidade esportiva e 4,8% estavam expostos ao reduzido senso de realização. **Conclusão:** Percebeu-se uma baixa quantidade de praticantes de treinamento de força com exposição à SB, algumas variáveis podem ter influenciado isso, como o número baixo de participantes no estudo, o nível e objetivo de prática, sendo assim, torna-se necessário estudos maiores para resultados mais significativos. Além disso, em relação as subescalas, a exaustão física e emocional, se destacou sobre as demais.

Palavras-chave: Burnout; Musculação; Treinamento

Keywords: *Burnout; Bodybuilding; Training*



ANÁLISE DOS NÍVEIS DE RESILIÊNCIA EM ADULTOS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Analysis of resilience levels in young and adult volleyball players

Gilberto Marcelino Junior – gilberto.junior@Fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Luiz Guilherme Silva Santos – luiz.santos@Fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

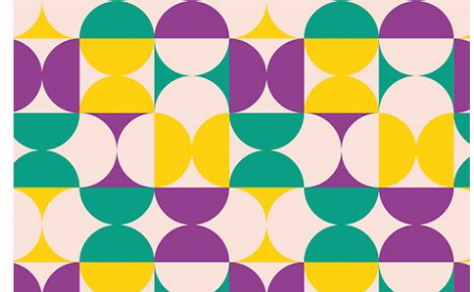
Rudney Kyn Santos – rudney.santos@Fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: No esporte, as pressões psicológicas e fisiológicas, associadas aos treinamentos, competições e a sua organização social, mostram que o desempenho esportivo é um fenômeno complexo que pode ser afetado pelas características individuais e por fatores ambientais, exigindo que o sujeito desenvolva sua capacidade de resiliência, desde sua preparação até momentos competitivos e pós-competitivos. **Objetivos:** Analisar o nível de resiliência em adultos praticantes de voleibol, bem como, analisar as diferenças por faixas etárias. **Metodologia:** Estudo quantitativo, exploratório. Participaram da pesquisa 10 alunos de uma escola de vôlei, da cidade de Lavras, com idades entre 18-37 anos ($25,7 \pm 6,11$), do sexo masculino, com frequência de treinos de três vezes na semana. Para a coleta de dados utilizou-se a Escala de Resiliência (ER-Brasil), em sua versão traduzida e adaptada a realidade brasileira, composta por 25 itens subdivididos em cinco fatores: autossuficiência, sentido de vida, equanimidade, perseverança e singularidade existencial, respondida em uma escala tipo *likert* de sete pontos. **Resultados/Discussão:** Em relação ao escore total de resiliência, verificou-se que 70% dos participantes, apresentavam alto índice de resiliência, enquanto 30% apresentavam resiliência média. Como prediz a literatura, atletas e praticantes de esportes, desenvolvem naturalmente maiores níveis de resiliência, visto que podem ser submetidos a situações de pressão, rotinas de treinamento cansativas, competições, situações desfavoráveis como derrotas e fases ruins da equipe, torcidas rivais, dentre outros fatores. Em relação à análise por faixas etárias, a amostra foi subdividida em dois grupos, no qual o G1 (18-25 anos), apresentou 60% dos sujeitos com classificação de resiliência média e 40% alta; enquanto no G2 (26 – 37 anos), todos os participantes se encaixaram no escore de alta resiliência, evidenciando que, os participantes mais velhos, possuíam maiores níveis de resiliência. Segundo autores, isso pode ser explicado por maior experiência de vida, em que a transferência de situações cotidianas da vida podem ser replicadas em situações vividas no esporte, além da capacidade em lidar com as adversidades de acordo com experiências passadas. **Conclusão:** De modo geral, os participantes possuem bons níveis de resiliência, além de destacar que os mais novos, apresentaram níveis pouco menores que os mais velhos. Ressalta-se que mais estudos com essa variável, precisam ser realizados no âmbito esportivo, já que tem sido frequentemente discutida e trata-se de uma característica importante e decisiva na rotina de um atleta.

Palavras-chave: Resiliência; Voleibol; Psicologia do Esporte

Keywords: Resilience; Volleyball; Sport Psychology



O ÍNDICE DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ATLETAS DE CICLISMO.

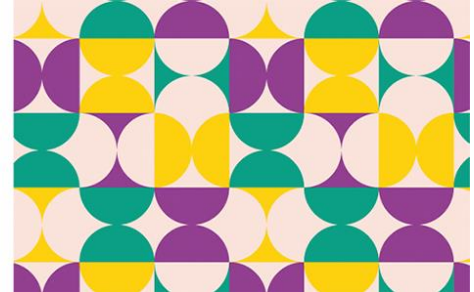
The index of cardiovascular diseases in cycling athletes.

Guilherme Pereira Saborosa – guisaborosa08@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 atividade física é recomendada para a prevenção e controle de doenças cardiovasculares (DC). A pressão arterial (PA) inferior a 115/75 mmHG e superior a 140/90 mmHG são preditoras de DC. Outro parâmetro importante a ser considerado é a recuperação da frequência cardíaca (FC) pós esforço (CORNELISSEN et al., 2010). O trabalho cardíaco em uma atividade como o ciclismo está relacionado com as demandas da intensidade exigida na modalidade. **Objetivos:** Verificar a PA e a FC em repouso e após um teste incremental de esforço máximo. **Metodologia:** Ao todo 21 voluntários ($31,6 \pm 8,8$ anos; $72,6 \pm 13,2$ KG; $13,3 \pm 4,1$ %G) do sexo masculino, com experiência ($6,6 \pm 6,6$ anos) no ciclismo participaram do estudo. Após o preenchimento do TCLE e as avaliações antropométricas, a visita contou com os seguintes momentos: após 5 minutos deitado foi verificado a FC e a PA em repouso, em seguida o teste incremental teve início com uma carga de 25 Watts (W) e cadência livre durante 5 minutos, o estágio 1 teve início com 100 W e cadência mínima de 80 rpm durante dois minutos, inserindo 25 W a cada início de estágio, faltando 10 segundos para o fim do mesmo a FC era verificada. Imediatamente ao interromper o teste, a FC e a PA foram analisadas com os atletas em repouso, a FC foi verificada ainda 1, 3 e 5 minutos após. Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva com média, desvio padrão e porcentagem para todas as variáveis. **Resultados/Discussão:** Os valores encontrados de FC foram: Rep ($63,4 \pm 12,4$ bpm), máx ($187,8 \pm 10,4$ bpm), 1 min ($122,1 \pm 15,1$ bpm), 3 min ($109,4 \pm 9,6$ bpm) e 5 min ($105,9 \pm 10,6$ bpm). Já para a PA encontramos os seguintes valores: sistólica em repouso ($133,9 \pm 13,5$ mmHG), sistólicas pós teste ($170,2 \pm 11,1$ mmHG), diastólica em repouso ($69,8 \pm 8,1$ mmHG) e diastólicas pós teste ($67,7 \pm 15,2$ mmHG). A FC 1 min estava a 65% e a FC 5 min a 56% da FC_{máx} encontrada no teste. Os valores de PA pós teste foram altos devido a exigência do teste incremental, influenciada pelo aumento da FC, volume sanguíneo, volume de ejeção e resistência periférica (MAIOR; GONÇALVES; MAROCOLO, 2007). **Conclusão:** Levando em consideração os resultados encontrados, pode-se concluir que não foram apresentados índices de doenças cardiovasculares, devido as respostas positivas apresentadas principalmente pela recuperação da FC após um esforço máximo.

Palavras-chave: Frequência cardíaca; Pressão arterial; Ciclismo.

Keywords: Heart Rate; Arterial pressure; Cyclism.



CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: O QUE LEVOU UM GRUPO DE PESSOAS SEDENTÁRIAS SE TORNAREM ATIVAS DURANTE A PANDEMIA?

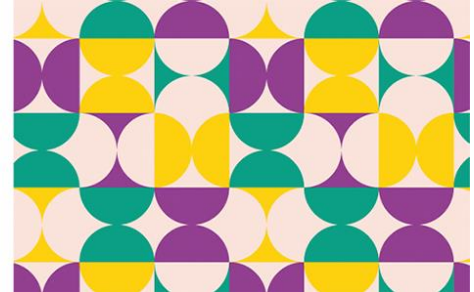
Characterization of physical exercise practice: What did a group of sedentary people became active during the pandemic?

Poliana Lemos Carvalho – poliana.carvalho@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG
Guilherme Dutra Silva – guilherme.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG
Cintia Campolina D. R. Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Introdução: A pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e as estratégias promovidas para contenção da doença por meio da restrição da circulação de pessoas, o confinamento domiciliar e o fechamento de diversos espaços utilizados para a prática de exercícios físicos, promoveram mudanças e implicações nos níveis de atividades física das pessoas. Apesar disso, muito se falou sobre a importância da prática dos exercícios físicos para a saúde. **Objetivo:** Caracterizar a prática de exercícios físicos de um grupo de pessoas adultas, antes sedentárias, que optaram por se exercitar durante a pandemia e verificar quais foram os principais fatores que as motivaram a esta mudança de hábito. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 31 adultos (15 homens e 16 mulheres) com idade de $25,7 \pm 9,5$ anos, que não praticavam qualquer tipo de exercício físico antes da pandemia. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Para coleta de dados foi elaborado um questionário na plataforma *Google Forms* contendo 28 questões e, compartilhado de forma *online* com os participantes. Para a 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:** Verificou-se que assim que os espaços de prática foram reabertos, 87,1% dos participantes optaram por praticar exercícios físicos dentro do ambiente de academia, sendo que a musculação (67,7%) foi a modalidade mais procurada, seguida do treinamento funcional (12,9%). A frequência semanal de maior destaque foi de quatro vezes na semana (54,8%). Os fatores motivacionais de maior relevância foram bem-estar físico, melhoria do condicionamento físico e prevenção de doenças. **Conclusão:** Concluiu-se com esta pesquisa que a pandemia trouxe para este grupo de pessoas, mudanças no comportamento quanto a preocupação com o bem-estar físico e a saúde, motivos que provavelmente as fizeram optar por dar início a prática de exercícios físicos durante este período. Verificou-se que assim que houve a reabertura das academias, este foi o espaço mais procurado por elas. Dentre as modalidades citadas, a musculação foi a mais praticada e a frequência de quatro vezes na semana foi a opção da grande maioria dos participantes.

Palavras-chave: Pandemia; Exercício Físico; Sedentarismo.

Keywords: *Pandemic; Physical Exercise; Sedentary Lifestyle.*



PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA LABORAL

Quality of work life programs and the perception of quality of working life

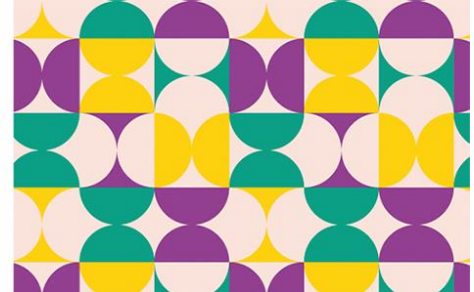
Rodrigo de Carvalho Salgado – rodrigo.salgado@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Rodrigo Marçal Gandia – rodrigo.gandia@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: A qualidade de vida (QV) está estreitamente relacionada com fatores da vida diária como o aspecto extrínseco do meio ambiente no qual o indivíduo está inserido como relações pessoais, ambiente de descanso que atenda às necessidades básicas do ser humano, atividades direcionadas ao trabalho e outros meios laborais, determinando, assim, a sua qualidade de vida no trabalho (QVT). **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida no trabalho e identificar se programas de qualidade de vida têm influência ou não na QVT dos colaboradores de uma empresa de tecnologia em uma cidade do interior de Minas Gerais. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com caráter quantitativo e o instrumento escolhido para a avaliação da qualidade de vida no trabalho foi o questionário TQWL-42 (*Total Quality Of Work Life*), aplicado através da plataforma online (*Google Forms*), onde as 42 perguntas do questionário foram realizadas na escala tipo *Likert*, no qual foi encaminhado nos canais de comunicações oficiais da empresa entrevistada. Os cálculos dos resultados foram feitos de forma automatizada em uma planilha do software Microsoft Excel, onde a ferramenta realiza automaticamente todos os cálculos dos escores e estatística descritiva do TQWL-42. **Resultados/Discussão:** Um total de 51 colaboradores participaram da pesquisa. Os resultados apontaram que de acordo com o grau de satisfação geral sobre a qualidade de vida no trabalho, os colaboradores da empresa entrevistada apresentam que estão “satisfeitos”, de acordo com a tabela de classificação da qualidade de vida no trabalho, apresentando uma nota de 74,81. Apresentado os resultados, é possível fazer uma correlação entre a nota geral, ou o grau de satisfação dos colaboradores, com os programas de qualidade de vida no trabalho ofertado pela empresa (Ginástica Laboral, Neuróbica e Yoga Laboral), já que a nota na esfera biológica e fisiológica no aspecto de serviços de saúde foi de 84,7 que se enquadra como “muito satisfatório” de acordo com a tabela de classificação de qualidade de vida no trabalho. **Conclusão:** Portanto, foi constatado que os colaboradores da empresa entrevistada possuem uma qualidade de vida no trabalho satisfatória, que pode estar relacionado com os programas de qualidade de vida ofertados pela empresa de acordo com a proposta de avaliação da ferramenta TQWL-42.

Palavras-chave: Trabalho; Qualidade de vida no trabalho; Tecnologia

Keywords: *Job; Quality of life at work; Technology*



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO RETARDO DO PROCESSO DE SARCOPENIA

Effects of resisted training in the slow of the sarcopenia process

Fernanda Ribeiro Rocha – fernanda.rocha@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

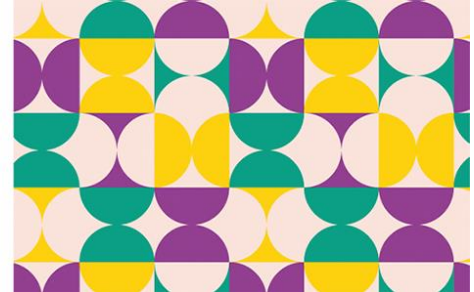
Breno Camilo Teixeira – breno.teixeira@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Cintia Campolina Duarte Rocha Da Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: A sarcopenia é entendida pela redução da massa, força e função muscular. Já a força é uma importante valência física que é utilizada em diversas necessidades básicas e é reduzida com o processo do envelhecimento. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, até o ano de 2025, estima-se que o Brasil chegará à sexta posição em maior número de idosos no mundo. Por esse motivo, é de suma importância buscar estratégias de prevenção que possam garantir um envelhecimento saudável, neste sentido o Treinamento Resistido (TR) tem se mostrado bastante eficiente no que diz respeito a diminuição dos aspectos relacionados a sarcopenia e no aumento de força, funções motoras e massa muscular. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, protocolos de treinamento resistido utilizados na redução dos efeitos deletérios da sarcopenia e entender a importância deste tipo de treinamento na manutenção da força, massa e função muscular em idosos. **Metodologia:** A busca dos artigos foi realizada de julho a agosto de 2021, utilizando-se as bases de dados eletrônicas *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe Ciência da Saúde (LILACS). Os descritores utilizados foram: sarcopenia, envelhecimento, treinamento resistido e idosos. Para realização da pesquisa foi utilizada o método de busca avançada. O corpo do trabalho foi constituído pela seleção final de 10 artigos originais e de revisão, que tenham tratado da temática sarcopenia e/ou utilizado o treinamento resistido como meio de intervenção; artigos com versão completa disponíveis nas bases de dados; ano de publicação 2015 a 2021 e língua portuguesa. **Resultados:** O TR, pode ser um forte aliado no retardo do processo de sarcopenia, permitindo que os idosos mantenham por mais tempo sua capacidade funcional. Treinamentos ondulatorios e lineares de TR foram capazes de promover um aumento de força em idosos. A implementação de um programa de exercícios de alta velocidade é capaz de produzir resultados significativos no ganho de potência muscular e o TR tem importantes efeitos na prevenção e impedimento dos agravos da sarcopenia. **Conclusão:** Conclui-se o TR é fundamental no combate a sarcopenia, auxiliando na manutenção e/ou diminuição das perdas de força, massa e desempenho muscular relacionados a síndrome e que a sua prática constante, como hábito na vida dos idosos, implica diretamente em sua qualidade de vida, independência funcional e longevidade.

Palavras-chave: Sarcopenia; Envelhecimento; Exercício Resistido

Keywords: Sarcopenia; Aging; Resistance Exercise



INTERFERÊNCIAS DO CICLO MENSTRUAL NA MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UM GRUPO DE MULHERES DO SUL DE MINAS GERAIS

Interference of the menstrual cycle on the motivation to practice weight training in a group of women in the south of Minas Gerais

Suelen Natália Rodrigues Souza - suelen.souza@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras - MG

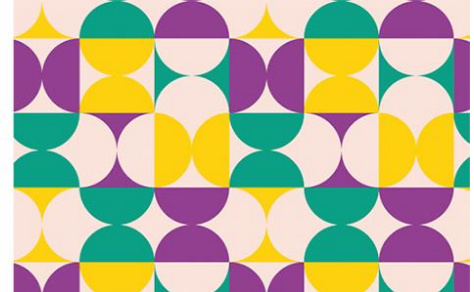
Letícia Aparecida Avelar - leticia.avelar@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras - MG

Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva - cintia.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras - MG

Introdução: O ciclo menstrual (CM) é caracterizado por flutuações cíclicas de hormônios endógenos sexuais, como a progesterona e o estrogênio. A principal função desses hormônios é auxiliar no processo reprodutivo, no entanto, pesquisas têm demonstrado que as mudanças nas concentrações hormonais, advindas do CM, podem exercer efeitos fisiológicos capazes de ocasionar implicações sobre o desempenho no exercício. **Objetivo:** A pesquisa teve como objetivo verificar e avaliar os níveis motivacionais de praticantes de musculação, em diferentes fases do CM. **Metodologia:** Foram analisadas 34 mulheres com idade média de $28,6 \pm 7,0$ anos que praticavam exercícios resistidos, há pelo menos 6 meses, com o CM regular e, que não faziam uso de contraceptivos hormonais. Para realização desta pesquisa foi elaborado, por meio do aplicativo *Google Forms*, um questionário adaptado de estudos encontrados na literatura científica, contendo 12 perguntas fechadas, sendo o link para preenchimento compartilhado com as participantes. Para análise dos dados, utilizou-se o método de estatística descritiva e sua posterior análise realizada por meio da frequência e cálculo do percentual. **Resultados:** A fase menstrual foi considerada aquela em que apresentam a menor motivação (65%) e após o sangramento elas se sentem muito motivadas para a prática da musculação. **Conclusão:** Conclui-se que as diferentes fases do CM influenciam na motivação para a prática de exercício em um grupo de mulheres praticantes de musculação, sendo o início da fase folicular observada como a fase de menor motivação e, após o sangramento, como fase de maior motivação para a realização de exercícios.

Palavras-chave: Ciclo Menstrual; Musculação; Motivação.

Keywords: Menstrual Cycle; Bodybuilding; Motivation.



O PERSONAL TRAINER E O USO DE FERRAMENTAS DE MARKETING DIGITAL: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO

The Personal Trainer and the use of digital marketing tools: A bibliometric study

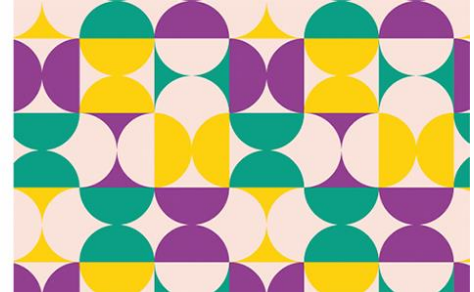
Gilberto Marcelino Junior – gilberto.junior@Fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Rodrigo Marçal Gandia – rodrigo.gandia@Fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: *Personal Trainer* é o profissional apto a prescrever exercício físico de forma individualizada. Por oferecer atendimento personalizado, observa-se um aumento da procura pelo profissional, de encontro a essa demanda ele utiliza de ferramentas do marketing digital para captar novos alunos e aumentar seu faturamento. **Objetivos:** Mapear as produções acadêmicas de marketing digital aliadas ao *Personal Trainer*. **Metodologia:** Trata-se de um estudo Bibliométrico onde foram analisadas produções científicas sobre o assunto citado. Durante a pesquisa foram selecionados apenas artigos que abordassem a temática. Como critério de busca foi utilizado a plataforma Google Acadêmico, na busca utilizou-se as seguintes palavras-chave: "*Personal Trainer*", "marketing digital", "marketing". **Resultados/Discussão:** Foram encontrados 18 artigos relacionados ao tema, 6 continham relação direta com o objetivo e 3 serviram de base para esta pesquisa. Em um dos estudos, a maioria dos entrevistados utilizavam mídias sociais para divulgar sua rotina de trabalho, treinos e vida pessoal, neste mesmo estudo 9 de 10 entrevistados alegaram não ter interesse em buscar cursos para melhorar a utilização das redes sociais e que preferem criar suas próprias "formulas". Outro estudo constatou que 76,7% dos profissionais investem em marketing, mas eles mesmo gerenciam, 10% terceirizam o serviço de divulgação e outros 6,7% utilizam outros meios. Por fim, outra pesquisa verificou que 51% dos participantes fazem uso das redes sociais para divulgar seus trabalhos de *Personal Trainer*. Sobre captação, 41% afirmam que os alunos chegam até eles através das redes sociais, e foi observado que as ferramentas de marketing digital mais utilizadas por eles são, Instagram 65%, Facebook 24%, Twitter 5%, 4% não utilizam e 2% utilizam sites. Os resultados nos mostram que o uso das ferramentas digitais por este profissional é expressivo, mas destaca-se em dois dos estudos que a maioria daqueles que dizem utilizar não buscam orientação de um especialista em marketing digital e que eles mesmo gerenciam as redes para tal. Sobre as ferramentas de marketing digital aliadas ao *Personal Trainer* como meio de divulgação, as mais utilizadas são as redes sociais. **Conclusão:** De modo geral nota-se que o *Personal Trainer* faz uso das ferramentas de marketing digital, mas fica evidente uma certa falta de domínio e conhecimento na utilização para este fim. Questiona-se a pouca divulgação e estudos nesse campo, visto que o marketing digital pode ser um aliado na carreira deste profissional. Como limitação, a busca por apenas uma base de dados é pouco para se obter um entendimento mais concreto, estudos mais completos são necessários.

Palavras-chave: *Personal Trainer*; Marketing Digital; Marketing

Keywords: *Personal Trainer*; Marketing Digital; Marketing



COMPARAÇÃO DA ASSIMETRIA DE MEMBROS INFERIORES EM CICICLISTAS DO SEXO FEMININO

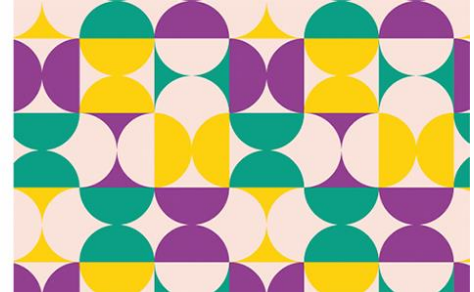
Comparison of lower limb asymmetry in female cyclists.

Vitor Hugo Ricardino – vitor.ricardino@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: A assimetria muscular pode levar a lesões musculoesqueléticas, quanto maior o desequilíbrio entre os membros maior é o risco de lesão. Apesar de ser comum em atletas ou praticantes de exercícios físico, se deve buscar ferramentas a fim de reduzir ao máximo possível a diferença entre os membros inferiores para que haja um equilíbrio de potência, flexibilidade e volume muscular entre eles. **Objetivos:** Avaliar a assimetria de reto e bíceps femoral em um grupo de mulheres ciclistas. **Metodologia:** Ao todo fizeram parte da pesquisa 14 mulheres ($34,71 \pm 7,6$ anos; $26,06 \pm 4,52$ %G) com experiência prática ($6,6 \pm 6,6$ anos) no ciclismo. Com apenas uma visita presencial os momentos foram divididos da seguinte maneira: preenchimento do TCLE, avaliação da composição corporal e por fim, mensuração da morfologia muscular. Para a avaliação da composição corporal foi utilizado o protocolo de Jackson e Pollock, 7 dobras e da morfologia muscular dos músculos reto femoral (direito e esquerdo) e bíceps femoral (direito e esquerdo), foi utilizado o aparelho de ultrassom BodyMetrix® BX2000, que apresenta validação científica (KANG et al., 2020). O protocolo de leitura do ultrassom foi realizado com o indivíduo em pé e com a musculatura que seria analisada, totalmente relaxada. Após espalhar o gel no local, o ultrassom era posicionado em contato com a pele, deslizando da origem do músculo até o ponto de inserção. A leitura do escaneamento ocorre pelo software BodyMetrix que realiza marcação automática da espessura muscular (em milímetros) do avaliado. **Resultados/Discussão:** Não foram encontradas diferenças significativas ($P=0,156$) para reto femoral direito ($44,3 \pm 8,2$ mm) com o reto femoral esquerdo ($44,6 \pm 7,6$ mm). Para o bíceps femoral direito ($46,8 \pm 8,5$ mm) e esquerdo ($47,2 \pm 9,5$ mm) também não foram encontradas diferenças significativas ($0,167$ $p>0,05$). Portanto, para o reto femoral ($6,1 \pm 5,0$ mm) e bíceps femoral ($4,2 \pm 3,6$ mm) foram encontrados assimetria ambos os lados. Simão e Araújo (2001) ressaltam que o treinamento com ações musculares simultâneas reduz o déficit bilateral, **Conclusão:** Portanto, podemos concluir que no presente estudo não ocorreu déficit bilateral entre os membros não dominantes e dominantes, tanto para bíceps femoral, quanto para o reto femoral.

Palavras-chave: Assimetria muscular; membros inferiores.

Keywords: Muscle asymmetric; lower limbs.



A CORRELAÇÃO ENTRE O SALTO E A POTENCIA DE MEMBROS INFERIORES DE JOVENS PRATICANTES DE TAEKWONDO.

The correlation between jumping and lower limbs power of young taekwondo practitioners

Octávio Henrique de Carvalho Silva – oh145204@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

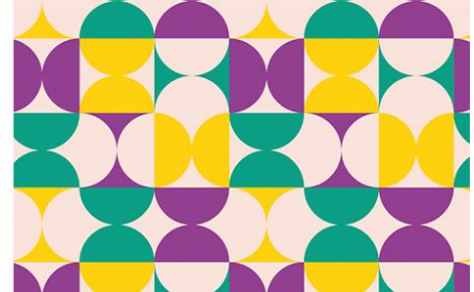
Guilherme Pereira Saborosa – guisaborosa08@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Introdução: O Taekwondo é uma arte marcial coreana que entrou oficialmente para o quadro de modalidade Olímpica em 2000 durante a Olimpíada de Sidney na Austrália. O esporte passou então a buscar suporte científico, fazendo com que os atletas alcancem uma melhor performance e consequentemente melhores resultados. **Objetivos:** O estudo consiste em descrever o índice de fadiga (IF) e a potência muscular em jovens praticantes de Taekwondo. **Metodologia:** 16 jovens ($13,93 \pm 1,51$ anos, $58,22 \pm 12,42$ Kg, $165 \pm 10,01$ cm) praticantes de taekwondo da cidade de Lavras – MG. Com frequência de treinamento de 3 vezes semanais, ($22,69 \pm 22,51$ meses de treinamento) com duração média de 1hr por treino. Foi realizado uma avaliação de anamnese, potência máxima dos chutes (Bandal Tchaigui) e avaliações de saltos (CMJ, CMJ 20seg). Foi calculado o máximo de potência e através do CMJ e o índice de fadiga por testes de chutes (IF (%)) = $[(\text{Número total de chutes} - \text{Número de chutes em 10 segundos}) / \text{n}^\circ \text{ total de chutes}] * 100$. **Resultados/Discussão:** Foram encontrados diferentes resultados para seguintes variáveis: teste de 20seg. ($35,54 \pm 0,38$), altura media(cm) no CMJ20seg. ($27,115 \pm 1,16$), n° de saltos CMJ20seg ($41,525 \pm 0,89$), avaliação do CMJ ($28,675 \pm 1,75$) e IF ($50,285 \pm 1,77$). **Conclusão:** Os testes realizados são de suma importância para avaliar o desempenho dos jovens através das manutenções com os testes, é possível observar a melhoria na potência e consequentemente nos componentes físicos.

Palavras-chave: Potência muscular; saltos; desempenho.

Keywords: Muscle power; heels; performance.



COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE ENTRE PRATICANTES DE CROSSTRaining E MUSCULAÇÃO.

Comparison of flexibility levels between crosstraining and strength training students.

Rafael Silva – rafael.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Luan Kowic Santos – luan.santos@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Walter Hugo Marques – walter.marques@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

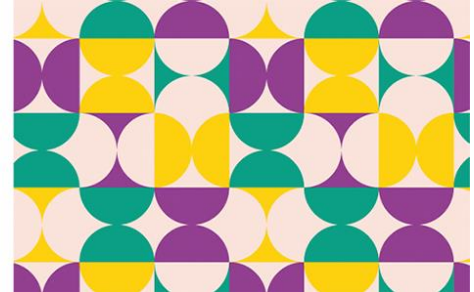
Miller Pereira Guimarães – miller.guimaraes@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Introdução: A flexibilidade está presente em todos os movimentos do cotidiano, sendo de fundamental importância tanto para ações do dia a dia, quanto para movimentos de treinamento. Entretanto, acredita-se que a flexibilidade é a capacidade física menos estudada quando comparada a força, a potência e a velocidade. **Objetivos:** O presente estudo obteve como objetivo identificar e comparar a flexibilidade de praticantes de crosstraining e musculação na cidade de Santo Antônio do Amparo – MG. **Metodologia:** Utilizou-se o flexiteste adaptado para a coleta de dados acerca da flexibilidade, para a caracterização da amostra, utilizou-se um estadiômetro da marca Sanny® e uma balança digital da marca Relaxmedic®, modelo Body Fit. Participaram da pesquisa 16 sujeitos do sexo masculino, entre 19 e 31 anos, com experiência entre 6 e 12 meses de treinamento nas respectivas modalidades de forma ininterrupta, sem lesões osteomioarticulares. Também foram coletados dados como temperatura ambiente através termômetro digital da marca HTC-1®. Para análise dos dados, foi utilizada uma análise estatística de média e desvio padrão, e em seguida foi adotado os testes de, e em seguida foi adotado os testes de *Shapiro-Wilk* e *Levene* para verificar a homogeneidade das variâncias, também foi utilizado o *test T* para amostras independentes e o teste (d) de *Cohen* para calcular o tamanho do efeito (TE). Além disso, foi utilizado a variação do delta percentual, sendo as análises feitas nos softwares *Graphpad Prism 6* e *SPSS (20.0, IBM, Armonk, USA)*. **Resultados/Discussão:** Para as variáveis temperatura e idade, não houve diferenças significativas, uma vez em que essas variáveis podem interferir nos níveis de flexibilidade dos indivíduos. O mesmo ocorre para o peso e altura dos indivíduos, que segundo a literatura, não interferem diretamente aos níveis de flexibilidade. Quanto ao tempo de treinamento, houve um tamanho de efeito moderado (0.86), porém como os grupos têm entre 6 meses e 1 ano de treinamento, esse fator provavelmente não interferiria nas respostas da flexibilidade acerca do teste. Quanto ao flexiteste, notou-se não haver diferenças significativas em um contexto geral sobre a flexibilidade, sendo justificado por ambas as modalidades possuírem padrões de movimentos similares. **Conclusão:** Conclui-se pela análise dos dados deste estudo que o nível de flexibilidade avaliado pelo Flexiteste Adaptado não foi diferente entre os sujeitos praticantes de musculação e os praticantes de *crosstraining* residentes em Santo Antônio do Amparo, seguindo os parâmetros adotados dentro da metodologia e as variáveis utilizadas no presente estudo.

Palavras-chave: Flexibilidade; *Crosstraining*; Exercício Resistido.

Keywords: Flexibility; *Crosstraining*; Strength training.



A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

The practice of bodybuilding and the perception of quality of life

Rafael Silva – Rafael.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Guilherme Rodrigues Freire – guicanavarro@gmail.com

Fagammon, Arcos-MG

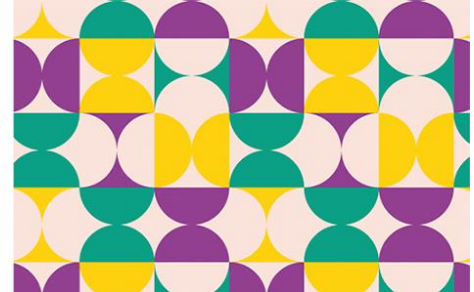
Rodrigo de Carvalho Salgado – rodrigo.salgado@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Introdução: Entende-se por boa qualidade de vida a capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem riscos para o perfeito funcionamento do organismo humano. Em razão do estilo de vida adotado por grande parte da população na atualidade e com o avanço da tecnologia, tem-se como consequência, pessoas que se movimentam menos e um número cada vez mais elevado de sedentarismo na população, levando à obesidade, doenças cardiovasculares, disfunções metabólicas, entre outras doenças. Em razão disso, a busca pela musculação nas academias com o intuito de melhorar a qualidade de vida e saúde torna-se cada vez mais frequente. **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida de praticantes de musculação em academias do interior de Minas Gerais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo. O instrumento escolhido para a avaliação da qualidade de vida em praticantes de musculação foi o WHOQOL-BREF, que foi aplicado em 35 indivíduos com idades entre 18 e 66 anos ($28 \pm 9,54$) de 2 academias da cidade de Lavras-MG através de um formulário online (*Google Forms*), enviado através de grupos de um aplicativo de mensagens instantâneas das academias. **Resultados/Discussão:** Os cálculos dos resultados foram feitos através do software Microsoft Excel. Os resultados apontaram uma nota geral de 4 pontos de acordo com a tabela de referência do WHOQOL-BREF. Dentre as questões as que tiveram melhores resultados foram sobre locomoção (Q15), condições do local onde mora (Q23) e relações pessoais (Q20), com médias de 5, 5 e 4 respectivamente. Já os menores resultados foram nas questões sobre dor física (Q3), sentimentos negativos (Q26) e necessidade de tratamento médico (Q4), com 2, 3 e 1 respectivamente. Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa de Pucci e colaboradores (2012) e posteriormente na de Policeno e colaboradores (2013). **Conclusão:** Com a presente pesquisa, foi possível concluir que os indivíduos avaliados apresentam uma boa qualidade de vida de acordo com a ferramenta WHOQOL-BREF utilizada neste estudo.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Saúde; Exercício físico

Keywords: *Quality of life; Health; Physical exercise*



ANÁLISE DA ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NOS PERÍODOS PRÉ E PÓS TREINO, DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Analysis of anxiety trait and state in the pre and post training periods of bodybuilding's practitioner

Maria Paula Araújo Tomé – maria.tome@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Amanda Ramos Fonseca – amanda.fonseca@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

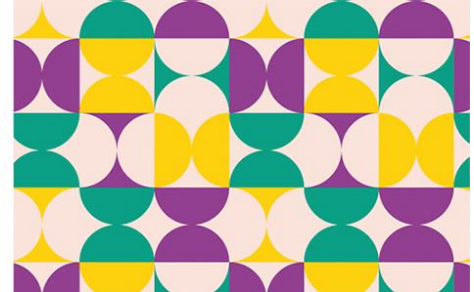
Júlia Helena Souza Monteiro – julia.carvalho@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Mariana Corrêa de Resende - mariana.resende@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: Estudos têm mostrado que a prática do treinamento de força, além de benefícios estéticos, traz também benefícios psicológicos, contribuindo e estimulando a produção de substâncias como serotonina e endorfina, que auxiliam no relaxamento, promovendo bem-estar e melhorando os estados de humor, além de reduzir e controlar os níveis de ansiedade. Quanto à ansiedade, autores a dividem em ansiedade-traço, referente a uma disposição pessoal, relativamente estável, apresentada em situações estressantes; e ansiedade-estado, como um estado emocional transitório, de tensão e apreensão que podem variar diante de situações. **Objetivos:** Analisar a ansiedade-traço e ansiedade-estado nos períodos pré e pós-treino de praticantes de musculação. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa de caráter descritivo. Participaram 10 voluntários (8 mulheres/2 homens), frequentadores de academias de Lavras/MG, com tempo médio de prática de musculação de pouco mais que 4 anos e meio, com idades entre 16-48 anos ($28,6 \pm 10,54$). Desses, 2 eram diagnosticados com transtorno de ansiedade e 8 não diagnosticados, mas se consideravam pessoas muito ansiosas. Eles responderam inicialmente a uma anamnese, depois ao IDATE-traço, realizaram suas sessões de treinamento, e por fim, o IDATE-estado. **Resultados/Discussão:** Ao analisar a ansiedade traço-estado dos participantes, percebeu-se que os níveis de ansiedade diminuíram pós-sessão de treinamento de musculação, passando de 47 ($\pm 12,4$) (ansiedade-traço) para 36,5 ($\pm 11,5$) (ansiedade-estado), comprovando o quanto a prática esportiva contribui com a diminuição de níveis de ansiedade e promove bem-estar. Em relação às perguntas, a maior média obtida no IDATE-traço foi a n.20, “Fico tenso e preocupado quando penso nos meus problemas do momento”, enquanto a que obteve maior média no IDATE-estado, foi também a n.20 “Sinto-me bem”. Em relação às menores médias, a n.15, do IDATE-traço, “Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente” e a n.5 “Sinto-me deprimido” se destacaram, já para IDATE-estado, a n.6 e n.8, que respectivamente se tratavam de: “Sinto-me perturbado(a)” e “Sinto-me superexcitado(a) e confuso(a)”, demonstrando mais uma vez, a importância das práticas para a diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. **Conclusão:** A prática do exercício físico (EF) se mostrou eficaz ao impactar níveis de ansiedade dos participantes, corroborando com a literatura e comprovando a importância e benefícios trazidos pelos EF à saúde mental

Palavras-chave: Ansiedade; Musculação; Psicologia do Esporte

Keywords: Anxiety; Bodybuilding; Sport Psychology



INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE ÁLCOOL NA HIPERTROFIA MUSCULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Influence of Alcohol Consumption in Muscle Hypertrophy: A Literature Review

Bruno Rafael Costa Firmino – brunosindsmi@gmail.com
Lavras – MG

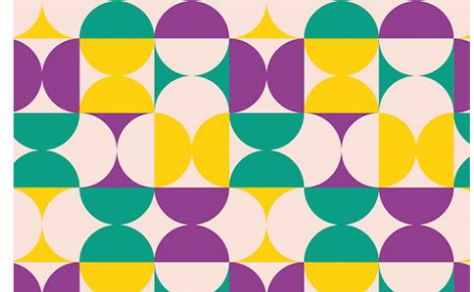
Mariana dos Santos Nacif – mariana.nacif@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

Poliana de Lima Costa Loures – poliana.loures@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

Introdução: A ingestão de álcool por meio de bebidas destiladas, fermentadas e/ou misturadas, em todo o mundo, é assumida por dois bilhões de pessoas, dentre eles praticantes de exercícios físicos, que buscam a melhora do condicionamento físico. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi analisar, através de uma revisão de literatura sistemática, os possíveis danos que o consumo de bebidas alcoólicas traz no processo de hipertrofia muscular. **Metodologia:** Para a busca dos artigos, foram utilizadas as bases de dados eletrônicas Medline/Pubmed e BVS (Bireme) e os descritores na língua inglesa ("*Ethanol treated*") AND *protein synthesis* e, ("*Ethanol consumption*") AND *skeletal muscle*. Foram incluídos artigos originais e de revisão relacionados com o tema, bem como artigos que utilizaram em suas coletas amostras humanas e/ou animais. Os estudos também foram analisados quanto à qualidade metodológica, através de um protocolo determinado pela presente revisão. **Resultados/Discussão:** Após análise criteriosa e em pares de 319 artigos encontrados nas bases de dados eletrônicas, através dos descritores, foram contemplados oito estudos que apresentaram relação com o tema. Com relação à possível influência do consumo de álcool na hipertrofia, os estudos sugerem, de maneira geral, que determinadas doses de álcool interferem (1) na liberação e função hormonal, com a redução do hormônio testosterona e do hormônio do crescimento, considerados anabólicos e, com o aumento hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e do cortisol, considerados catabólicos; (2) no metabolismo proteico e nas vias de sinalizações, com a redução da função do complexo mTOR – que é o principal regulador do crescimento muscular, proliferação e manutenção das células musculares – e, de seus substratos; (3) na produção e armazenamento de glicose, reduzindo-a; e, (4) na síntese de ATP, devido à disfunção mitocondrial induzida pelo etanol, resultando em diminuição da síntese proteica, autofagia e perda de massa muscular, prejudicando assim, a hipertrofia e, comprometendo os músculos esqueléticos. Também foram observados efeitos negativos maiores em músculos com predominância de fibras tipo II. **Conclusão:** Pode-se observar que determinadas doses de álcool interferem em todo metabolismo proteico, nas vias de sinalizações, com a redução da função da mTOR e seus substratos, além de influenciar também na liberação e na função hormonal. Sendo assim, o consumo de álcool deve ser levado em consideração por aqueles que praticam exercícios físicos, uma vez que o etanol interfere diretamente nos seus resultados, comprometendo a síntese proteica.

Palavras-chave: Etanol; Síntese de proteínas; Músculo esquelético.

Keywords: *Ethanol; Protein synthesis; Skeletal muscle.*



O GANHO DE MASSA MUSCULAR PELAS MULHERES PODE SER INFLUENCIADO PELOS ANTICONCEPTIVOS HORMONAIS?

Women's Muscle Mass Gain can be Influenced by Hormonal Contraceptives?

Alexia Augusta da Silva – alexia.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Kananda Maria Lino – kananda.lino@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

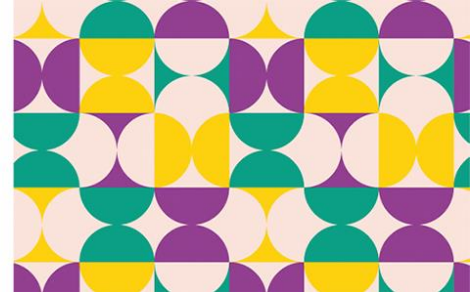
Poliana de Lima Costa Loures – poliana.loures@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Introdução: O treinamento resistido tem sido muito procurado por indivíduos do sexo feminino com o objetivo de aumentar a massa muscular, melhorar a composição corporal e até mesmo buscar saúde e qualidade de vida. Porém, há uma grande preocupação sobre o uso de contraceptivos hormonais e sua influência nos resultados obtidos em praticantes de exercícios físicos, principalmente as que buscam hipertrofia muscular. **Objetivos:** Tendo em vista a incógnita sobre este assunto, foi realizada uma revisão narrativa que teve como objetivo investigar e reunir informações de diferentes pesquisas científicas sobre a influência dos anticoncepcionais hormonais na hipertrofia e desempenho físico de mulheres. **Metodologia:** Este trabalho foi realizado a partir de uma revisão narrativa. Dentre os critérios de inclusão para a elaboração do texto, foram selecionados artigos retirados das bases de dados: Google acadêmico, PubMed e Scielo e, delimitado um recorte temporal de publicação entre os anos de 1993 e 2019, por serem importantes na definição de conceitos e na fundamentação teórica. **Resultados/Discussão:** De acordo com alguns achados na literatura, o uso de métodos contraceptivos hormonais pode atenuar as oscilações hormonais decorrentes do ciclo reprodutivo da mulher e, com isso, influenciar negativamente nos resultados do treinamento de hipertrofia e desempenho esportivo, embora existam estudos que divergem destes resultados. Cabe mencionar que a individualidade biológica pode ser um fator importante para os estudos. Assim como algumas mulheres parecem ser mais sensíveis às variações hormonais endógenas de um ciclo menstrual ovulatório, sem o uso de quaisquer contraceptivos, também é provável que haja uma grande variabilidade individual na resposta aos hormônios esteroides exógenos contidos nas pílulas anticoncepcionais. **Conclusão:** Percebe-se que ainda não são numerosas as pesquisas que abordam este tema e, muitos deles, apresentam resultados e evidências divergentes, sendo necessário um avanço em mais pesquisas sobre o tema afim de esclarecer e auxiliar profissionais e mulheres que buscam melhores resultados no treinamento com ênfase no aumento da massa muscular. A importância desta revisão se resumiu na necessidade de conhecer a fisiologia do organismo feminino e os efeitos das possíveis alterações hormonais decorrentes do uso de anticoncepcionais hormonais no treinamento, evitando assim, erros de prescrição neste grupo específico.

Palavras-chave: Hipertrofia; Contraceptivos hormonais; Treinamento resistido.

Keywords: Hypertrophy; Hormonal contraceptives; Resistance training.



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE NO_3^- EM UM TESTE DE CAMPO E ENTRE OS SEXOS

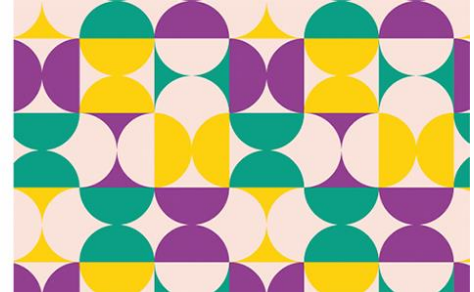
Effects of NO_3^- supplementation in a field test and between the sexes

Paula Souza Alves dos Santos¹ - santos7paula@gmail.com
João Pedro de Souza Ferreira¹ - joaoedufisica55@gmail.com
Ludmilla Dias dos Santos Leal¹ - luddiasleal@hotmail.com
Sandro Fernandes da Silva¹ - sandrofs@ufla.br
¹Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG

Introdução: A suplementação de suco de beterraba rica em nitrato parece contribuir no desempenho de corredores de resistência após a sua conversão final no organismo a óxido nítrico, devido aos seus potenciais efeitos, como vasodilatação, biogênese/respiração mitocondrial. Mas pouco se sabe sobre a magnitude entre os sexos, visto que há uma carência em amostra com indivíduos do sexo feminino. **Objetivos:** Analisar as influências da suplementação aguda de suco de beterraba rica em nitrato (SSBN) no desempenho de corredores submetidos a um teste de campo e a diferença na magnitude entre os sexos. **Metodologia:** A pesquisa recrutou 9 indivíduos do sexo feminino ($37,4 \pm 7,4$ anos de idade; $14,6 \pm 1,8$ %G) e 7 masculinos ($33,4 \pm 4,1$ anos de idade; $8,6 \pm 3,5$ %G), engajados com a corrida de resistência, do município de Varginha-MG. Submetidos a 3 visitas: visita 1) realizou-se avaliação antropométrica e composição corporal, além TCLE; visita 2 e 3) os indivíduos foram submetidos a um contra-relógio de 2km em local plano semelhante a pista de atletismo, com intervenção da SSBN e um dos encontros. Anotando as seguintes variáveis: pace, velocidade, frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço. Os dados foram coletados e analisados por testes estatísticos. **Resultado:** Uma diminuição no pace na parte inicial e final, junto a um acréscimo na velocidade (FEM: 0,7km/hr- 5,43%; MASC: 0,6km/h- 3,72%) na primeira metade dos 2km quando suplementados com NO_3^- parece ter contribuído para o tempo final, uma redução de 9,35s masc. e 18,4s para o fem., resultando em uma melhoria para o desempenho no contra-relógio de 2km com a intervenção da SSBN, 2,7% para o feminino e 2,2% masculino, mas não estatisticamente ($p < 0,05$). Além disso os indivíduos do sexo feminino demonstraram resultados importantes quando suplementadas para PSE e FC, mas sem diferença significativa ($p < 0,05$). O que pode estar associado aos efeitos da vasodilatação, chegando mais O_2 ao músculo. Ao analisar a magnitude entre os sexos é notório as influências obtidas pelos indivíduos do sexo feminino após a ingestão da suplementação, uma vez que o maior nível de nitrito plasmático e atividade redutora bacteriana oral foi relatado nos indivíduos do sexo feminino em alguns estudos. **Conclusão:** Apesar de não haver diferenças significativas no contra relógio de 2km e nas variáveis analisadas, a utilização aguda da SSBN parece demonstrar benefícios para indivíduos engajados com a corrida de resistência, em que cada segundo é primordial para o resultado final.

Palavras-chave: Corrida; Óxido Nítrico; Desempenho.

Keywords: Running; Nitric Oxide; Performance.



O PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE CICLISMO INDOOR DA MICRORREGIÃO DE LAVRAS-MG

The Profile of Indoor Cycling Professionals in the Microregion of Lavras-MG

Roberto Aparecido de Jesus – roberto.jesus@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Rudney Kyn Santos – rudney.santos@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

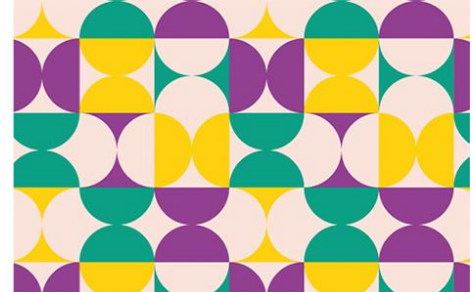
Poliana de Lima Costa Loures – poliana.loures@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Introdução: Desde o início de certificação de profissionais de ciclismo *indoor* no Brasil nos anos 2000, os mesmos têm apresentado melhor capacitação, e as aulas tem demonstrado melhor nível de qualidade, quando comparadas à sua chegada ao país. Entretanto, o trabalho de disseminação de informação de qualidade e certificação de profissionais, ainda se encontram restritos aos grandes centros urbanos. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho foi traçar o perfil dos profissionais que trabalham com ciclismo *indoor* na microrregião de Lavras-MG. **Metodologia:** A amostra foi composta por 20 profissionais e/ou estagiários, com idade de $34,47 \pm 6,91$ anos e, que atuam na modalidade de ciclismo *indoor* na microrregião de Lavras-MG. Um questionário foi confeccionado e entregue participantes, tendo como propósito, traçar o perfil desta população no que se refere à titulação, cursos em ciclismo *indoor*, renda mensal, tempo de trabalho e metodologias utilizadas nas aulas. **Resultados/Discussão:** Com relação à titulação, oito entrevistados são pós graduados, sete possuem formação em Educação Física, três ainda estão em formação e, dois possuem outra formação, além do curso em Educação Física. Quando perguntado sobre formação específica em ciclismo *indoor*, apenas quatro não fizeram cursos para a modalidade. Sobre a renda mensal, a maioria dos entrevistados ($n=12$) ganham até R\$1.200,00, sete ganham entre R\$1.200,00 e R\$3.000,00 e, apenas um acima de R\$3.000,00. Por fim, quando questionado sobre a metodologia utilizada nas aulas de ciclismo *indoor* (*Spinning*, RPM™, *Ride for Life*, *Keiser*, entre outros), são capacitados para atuar com diversas metodologias, seis apenas para a metodologia do *Spinning*, três apenas para a metodologia da *Ride for Life*, três apenas para a RPM™ e, um entrevistado não respondeu. Pode-se observar também que, aqueles que ganham os maiores salários, são os mesmos que possuem pós graduação ou trabalham com mais de uma metodologia específica do ciclismo *indoor*, isto é, possuem formação em mais de um método. **Conclusão:** Diante dos resultados, pode-se entender que, além da formação na profissão, a competência e capacitação profissional – adquiridas através de cursos específicos na modalidade e/ou de atualização, pós graduações, que dão suporte à prática do Professor – tornam-se necessárias para o reconhecimento e valorização do profissional. Por esta razão, os Professores de ciclismo *indoor* devem ser capazes de manter sua busca pela atualização e qualificação na área que, aliados à uma boa postura ética de trabalho, são fundamentais para a ascensão dentro da profissão.

Palavras-chave: Ciclismo; Certificação; Educação Física.

Keywords: Cycling; Certification; Physical Education.



INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE CAFEÍNA NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES E HEMODINÂMICAS NO TREINAMENTO DE FORÇA: UMA REVISÃO CRÍTICA

Influence of caffeine intake on cardiovascular and hemodynamic responses in strength training: a critical review

João Marcos Silva – joao.silva54@estudante.ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Sandro Fernandes da Silva – sandrofs@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Osvaldo Costa Moreira – osvaldo.moreira@ufv.br

Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG

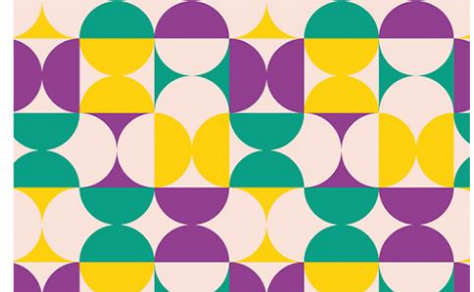
Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira – cpatrocinio@ufv.br

Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG

Introdução: A cafeína é um recurso nutricional bastante utilizado pela sua atividade ergogênica. Seus efeitos resultam na diminuição da fadiga oriunda do esforço físico, entretanto sua ingestão pode ocasionar eventos adversos, entre eles um aumento da atividade excitatória do sistema cardiovascular. **Objetivos:** Uma vez que a cafeína, como recurso nutricional ergogênico pode ser utilizada associada ao exercício físico, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura para apresentar os efeitos da ingestão de cafeína nas respostas cardiovasculares e hemodinâmicas durante o treinamento de força. **Metodologia:** Para cumprir com esse objetivo, foi realizada uma busca na base de dados do PubMed incluindo os seguintes descritores “caffeine and resistance training and hemodynamic”, “caffeine and resistance training and blood pressure”, “caffeine and resistance training and heart rate” e “caffeine and resistance training and cardiovascular system” selecionado os estudos que associavam esses três fatores (cafeína; respostas cardiovasculares; treinamento de força). **Resultados:** Após a busca foram incluídos 9 estudos onde foi possível verificar que a cafeína influenciou a resposta hemodinâmica modificando fatores como pressão arterial, frequência cardíaca, duplo produto e a variabilidade da frequência cardíaca, durante a realização do treinamento e no período de recuperação pós-exercício. Esses dados foram observados nas doses de 3-6mg/kg de peso corporal, ingerida de forma isolada, sem associação com outras substâncias, em amostras de homens, mulheres, normotensos e hipertensos, de diversas idades. No entanto, a magnitude dessas alterações não atingiu valores que implicassem em risco aos indivíduos. **Conclusão:** Por apresentar um número restrito de estudos, devemos observar com atenção a utilização de cafeína no treinamento de força para indivíduos que apresentam algum comprometimento no sistema cardiovascular, uma vez que, sua utilização promoveu exacerbação das respostas cardiovasculares e hemodinâmicas, durante e após o exercício.

Palavras-chave: Treinamento de força; cafeína; hemodinâmica.

Keywords: Strength training; caffeine; hemodynamics.



INFLUÊNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITRATURA

Influence of dance on motor development in childhood: a systematic literature review

Laís Silva Ferreira – Lais.ferreira@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras- MG

Michelle Aline Barreto – Michelle.barreto@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

RESUMO

Introdução: A dança traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento da criança, entre eles podemos destacar a melhora da coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, e trabalha as habilidades essenciais, e também aspectos como criatividade, musicalidade e socialização.

Objetivos: é analisar como a prática de dança estimula o desenvolvimento motor infantil.

Metodologia: Tratou-se de uma revisão sistemática de literatura com o seguinte percurso metodológico: a) bases de dados utilizadas para busca dos artigos, foram elas: *Lilacs*, Google acadêmico, Periódicos CAPES e *Scielo*; b) palavras chaves para a pesquisa; c) os critérios de inclusão e exclusão; d) análise dos artigos que atendiam a todos os critérios.

Resultados/Discussão: Foram selecionados dez artigos, os mesmos passaram por duas etapas e elegibilidade. A primeira etapa foi a leitura do título e resumo e a segunda etapa foi a leitura completa dos artigos. **Conclusão:** Foi possível verificar que a dança trouxe benefícios para o desenvolvimento motor da criança, por meio de um grande repertório de movimentos que é passado, desenvolvendo assim várias habilidades motoras fundamentais, tais como coordenação, equilíbrio, motricidade global, lateralidade, noção espacial. Identificou-se também uma carência de estudos que abordem a temática coordenação motora e dança para crianças, especialmente em revistas com classificação no qualis periódicos mais elevados.

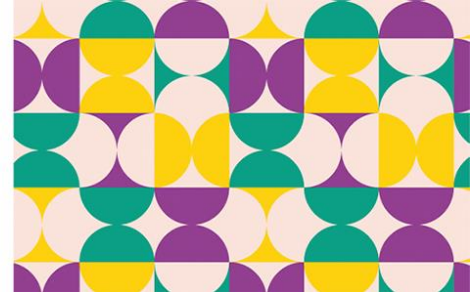
Palavras-chave: Dança; Desenvolvimento motor; Aprendizagem motora.

Keywords: *Dance*; development engine; motor learning

INTRODUÇÃO

A dança é uma forma de expressão humana, tal como a pintura, a escultura, a literatura, entre outras. Ela faz parte do que chamamos de comunicação não verbal que envolve várias manifestações de comportamento assim como os gestos, as expressões de emoções, a orientação do corpo e a relação da distância de um indivíduo para o outro (SOUSA; CARAMASCHI, 2011).

O desenvolvimento humano é um processo contínuo que se relaciona com a idade e que envolve mudanças abstratas. E, é nesse processo, que se adquire habilidades psicomotoras que englobam, desde movimentos simples e desorganizados, até as habilidades mais complexas



(DELGADO, 2020). Santos *et al.* (2010) mencionam que o desenvolvimento motor são alterações nas estruturas físicas, neurológicas, cognitivas e comportamentais do indivíduo que ocorrem de forma metódica, podendo também ser entendida como mudanças nas funções corporais.

Aliada a este desenvolvimento, a dança traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento da criança, entre eles destacam-se a melhora da coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, e trabalha as habilidades essenciais, e também aspectos como criatividade, musicalidade e a socialização (SANTOS *et al.*, 2015).

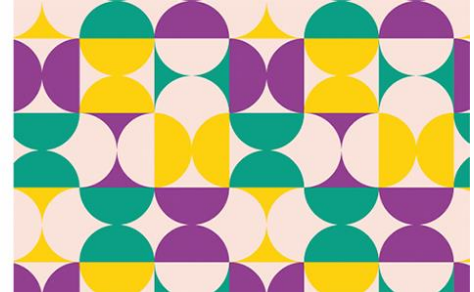
Sabendo que a dança se apresenta como uma das atividades físicas mais completas, o objetivo deste estudo foi analisar como a prática de dança estimula o desenvolvimento motor infantil.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, baseado em uma revisão sistemática de literatura. Segundo Galvão e Pereira (2014), a revisão sistemática da literatura é um estudo secundário, pois se utiliza como fonte de dados os estudos considerados primários, que são artigos científicos, que trazem em primeira mão os resultados.

Adotou-se os seguintes procedimentos para este estudo:

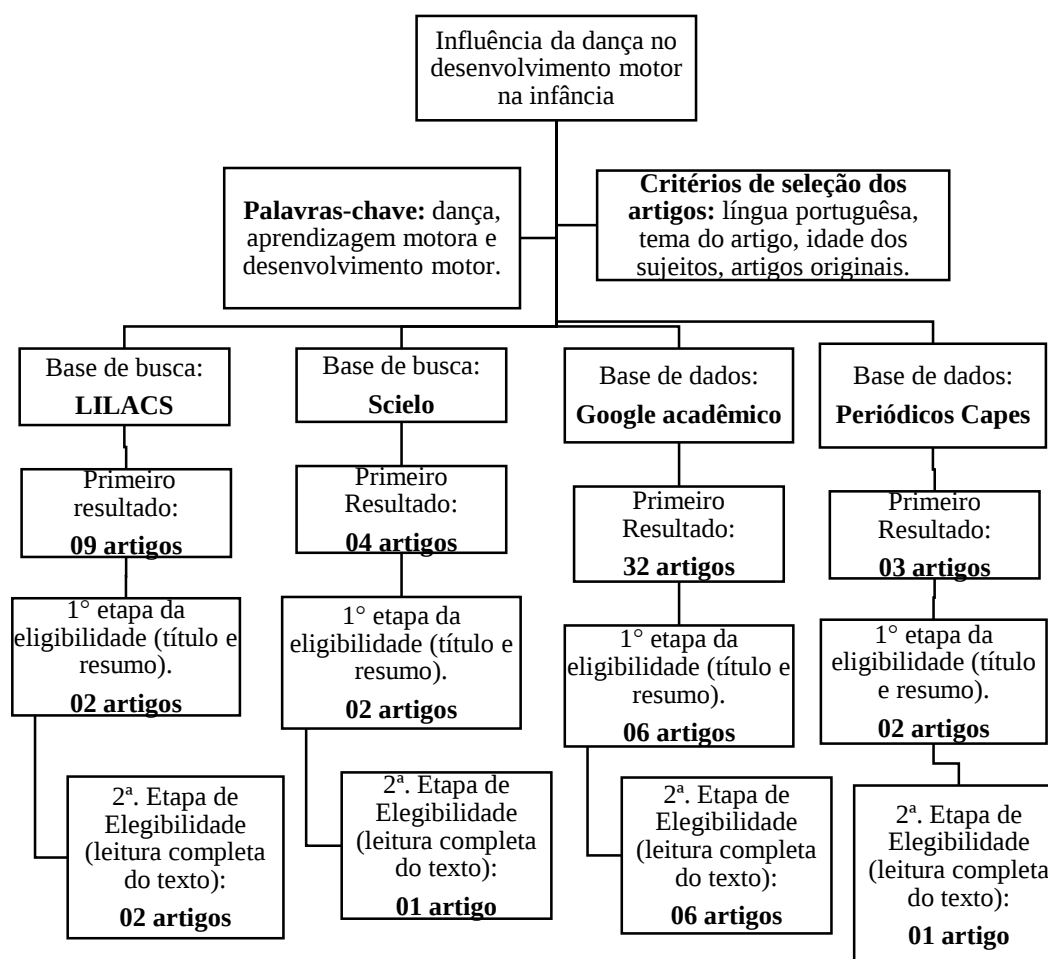
- a) Criação da pergunta: Como a prática de dança estimula o desenvolvimento motor?
- b) Busca na literatura: A coleta de dados para essa pesquisa foi realizada nas bases de dados: Periódico CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico.
- c) Método de busca: foram definidas algumas palavras chaves para a busca dos artigos: dança, aprendizagem motora e desenvolvimento motor, que foram combinadas entre si.
- d) Critérios de inclusão: artigos em língua portuguesa; artigos originais; artigos que abordassem o conceito da dança para o desenvolvimento infantil; e, os sujeitos dos artigos originais deveriam ter entre 03 a 10 anos de idade.
- e) Critérios de exclusão: Artigos que tinham como metodologia revisão de literatura.
- f) Processo de escolha: a primeira análise foi verificar se o artigo atendia todos os critérios de inclusão definidos acima. Em seguida, foi feita a leitura de título e do resumo dos artigos e, a última etapa, foi de extração dos dados por meio da leitura do artigo completo.



RESULTADOS/DISCUSSÃO

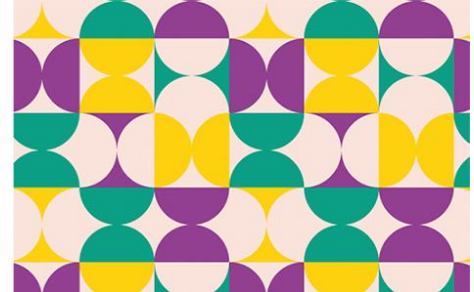
A figura 1 apresenta um fluxograma, que ilustra o processo de revisão sistemática de literatura. Conforme observado, dez artigos atenderam a todos os critérios e foram selecionados para a revisão sistemática que é proposta no estudo. O número de artigos publicado sobre essa temática é pequeno, se considerado o espaço de tempo relativamente grande (15 anos).

FIGURA 1: Etapas de seleção dos estudos para a pesquisa.



Fonte: coleta de dados das autoras (2021).

Mesmo considerando que a dança proporciona diversos benefícios, como melhorias no desempenho motor, principalmente na motricidade fina, global, equilíbrio, organização espacial,



temporal, lateralidade, flexibilidade, postura, além de melhorar sua integração social (SANTO *et al.*, 2015), parece não estar sendo amplamente estudada para o público em questão.

A dança traz como benefícios, não apenas aspectos motores, mas também o aspecto sensorial e emocional. Essa prática, com um efeito lúdico, baseia-se no princípio que o uso do movimento pode alterar atitudes, comportamentos e estado físico. A dança auxilia também no comportamento que conhecemos como não verbal, que se refere as expressões como as emoções. (HOLLATZ e SARRO, 2005).

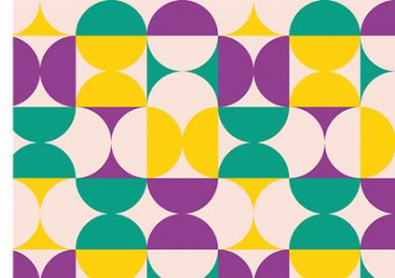
O quadro 1, a seguir, apresenta as informações básicas dos artigos selecionados para o estudo. Analisando o Qualis-Periódicos das revistas onde estão publicados os artigos disponíveis para consulta na Plataforma Sucupira, identificou-se que grande parte das publicações estão em revistas com classificação mais baixa dentro dos critérios de classificação, o que pode indicar menor critério de exigência da revista. Nesta avaliação encontrou-se: 2 artigos com Qualis B1; 3 artigos com Qualis B2; 4 artigos com Qualis B4; e 1 artigo que estava em um periódico que não apresentava Qualis, segundo a plataforma de classificação.

QUADRO 1- Características e classificação dos estudos

Revista e Qualis do periódico	Ano de publicação	Título	Sujeitos da pesquisa	Autores
Fisioterapia Brasil Qualis B2	2005	O uso da dança como aspecto lúdico no tratamento fisioterapêutico para criança portadora de paralisia cerebral	Foi realizado um estudo de caso com uma criança de 4 anos do sexo feminino.	Karina Hollatz, Karine Jacon Sarro
Arquivos em Movi/mento Qualis B4	2005	As contribuições da dança do desempenho motor de crianças da educação infantil	O estudo foi realizado com 68 crianças da educação infantil de 04 a 05 anos de idade.	Loredana Patricia Espirito Santo, Cleonice Terezinha Fernandes, Cilene Maria Lima Antunes Maciel e Adilson Domingos dos Reis Filho
Conexões Qualis B4	2008	A influência da dança no desenvolvimento da coordenação motora em crianças com síndrome de Down	O estudo foi realizado com 20 crianças de ambos os sexos portadoras de S. D. com idade entre 2 e 6 anos. Foi formado 2 grupos com 10 crianças cada. Um grupo formado por praticantes de dança e o outro formado por crianças que não praticavam dança.	Aline Vidal Maia e Sérgio Ricardo Boff
Revista da Educação física Qualis B1	2008	Efeitos de um programa de educação pelo esporte no domínio das habilidades motoras fundamentais e especializadas: ênfase na dança	O estudo foi realizado com 26 crianças do sexo feminino pertencentes ao programa de educação pelo esporte realizado na escola de educação física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), as quais foram distribuídas em dois grupos sendo um grupo infantil de 07 a 8 anos de idade, e o grupo infante de 9 a 10 anos de idade.	Michele Caroline de Souza, Adriana Berleze e Nadia Cristina Valentini

Motriz: revista de educação física <i>Qualis B1</i>	2010	Atividades rítmicas e educação física escolar: possíveis contribuições ao desenvolvimento motor de escolares de 08 anos de idade	O estudo foi realizado com 16 crianças matriculados no 3º ano do ensino fundamental com 8 anos de idade da escola Municipal Professor Vanderlei Rosa, em Campo Grande, MS. Dessas crianças 7 eram do sexo masculino e 9 do sexo feminino, separados em dois grupos, um grupo de alunos praticantes de dança e o outro grupo de não praticantes de dança.	Tatiane Aparecida Rondon , Vera Lícia de Souza Baruki , Keli Roberta Ávila da Cruz e Fabiane de Oliveira Macedo
Coleção pesquisa em educação física <i>Qualis B4</i>	2010	A influência do balé na coordenação motora de crianças de sete e oito anos	O estudo foi realizado com 16 crianças de 7 a 8 anos de idade, todas do sexo feminino.	Marina Lemes Teixeira, Duna Dias Viana, Márcio Mário Vieira
Revista CIPPUS Sem classificação no <i>Qualis</i>	2015	Comparação das habilidades motoras fundamentais de locomção	O estudo foi realizado com 29 crianças, todas do sexo feminino, com idade entre 6 e 8 anos, sendo que 9 praticavam atividades físicas apenas nas aulas de educação física e as outras 20 além das aulas de educação física praticavam aulas de ballet.	Talita de Castro Tiecher, Luiz Guilherme Camargo Rodrigues e Adriana Marques Toigo
Revista Paulista de Pediatria <i>Qualis B2</i>	2017	A Influência da dança educativa no desenvolvimento motor de crianças	O estudo foi realizado com 85 alunos matriculados no 1º ano do ensino fundamental de duas escolas da zona sula de São Paulo (SP).	Isabella de Vasconcellos Correa dos Anjos, Alexandre Archanjo Ferraroa
Revista Brasileira De Atividade Física E Saúde <i>Qualis B2</i>	2018	O efeito de um programa de atividades rítmicas na interação social e na coordenação motora em crianças com transtorno de espectro autista	O estudo foi realizado com crianças com TEA, de ambos os sexos, entre cinco e 10 anos de idade moradoras da cidade de Pelotas – Rio Grande do Sul.	Gabriele Radünz Krüger, Luciana Maia Garcia, Gabriela Padilha Hax e Alexandre Carriconde Marques
Arquivos em movimento <i>Qualis B4</i>	2020	Nível de desenvolvimento motor de crianças de 3 a 5 anos praticantes e não praticantes de balé clássico na cidade de Teresina – PI	O estudo foi realizado com 40 crianças com idade entre 3 e 5 anos do sexo feminino. Entre elas, 20 são praticantes de balé clássico a no mínimo 06 meses as outras 20 apenas frequentam as aulas de educação física.	Maria Caroline de Oliveira Silva, Mara Jordana Magalhães Costa

Fonte: coleta de dados das autoras (2021).



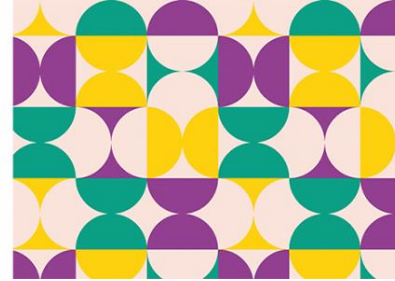
Ao observar os sujeitos da pesquisa, em cinco dos artigos, os sujeitos da pesquisa foram apenas crianças do gênero feminino e os outros cinco apresentam como sujeitos crianças de ambos os gêneros. Dentre os artigos que têm como sujeitos meninas e meninos, três foram estudos feitos em escolas regulares, o que justifica o envolvimento de sujeitos de ambos os gêneros nas pesquisas. E os outros três têm como sujeitos da pesquisa pessoas com deficiência, também de ambos os gêneros.

Um dos estudos é formado por um grupo de crianças com Síndrome de Down, que é uma síndrome genética, que tem como características um erro na distribuição dos cromossomos durante a divisão celular do embrião e, que pode acarretar déficits motores (COELHO, 2016). E, outro grupo analisado, é formado por crianças com TEA – Transtorno de Espectro Autista que, segundo Czermainski *et al.* (2013), é um transtorno neurodesenvolvimental que se caracteriza pelos prejuízos sociais, comportamentais e também de comunicação.

No terceiro grupo, que trabalhou com pessoas com deficiência, o artigo tem como sujeito uma menina com paralisia cerebral (estudo de caso). Segundo Leite e Prado (2004), a paralisia cerebral é caracterizada por uma alteração dos movimentos posturais ou controlados do indivíduo que, normalmente, aparecem desde cedo, sendo decorrente de alguma lesão ou disfunção do sistema nervoso central e, não é reconhecida como resultado de uma doença cerebral progressiva ou degenerativa.

Para estes grupos, os benefícios da dança são muitos. A prática pode auxiliar nos movimentos básicos para uma criança, como andar, correr e saltar. Isso enriquece a vida desses indivíduos juntamente com a melhoras nas habilidades corporais (MAIA; BOFF, 2008). Esse número considerável pesquisas que envolvem pessoas com deficiência, pode ser um indicativo de reforço dos benefícios e à grande importância que a dança traz para o desenvolvimento motor das crianças, inclusive para aquelas que têm alguma deficiência.

Os artigos feitos exclusivamente com o público feminino, foram realizados em escolas de dança. Diante disso, podemos perceber que ainda existe uma predominância da prática de dança por meninas, em ambientes fora da escola, mesmo sabendo de todos os benefícios oferecidos pela prática dessa atividade para qualquer criança, independente do gênero. Para Santos *et al.* (2015), um dos motivos da prática dessa atividade ser feita em grande parte por mulheres, é devido ao preconceito e discriminação que existe desde a construção social que impõe uma ideia de gênero que determinam os comportamentos que se encaixam dentro de um padrão específico, que distinguiu certas atividades como femininas e, outras, como masculinas. Os homens que se afastam desse padrão são expostos à discriminação.



Ainda se tratando de gêneros, dos artigos selecionados, algo que chama bastante atenção é o fato de que, a maioria dos autores também são mulheres. Nos 10 artigos escolhidos, tem-se uma totalidade de 29 autores e co-autores, sendo 23 mulheres e apenas seis homens. O que pode reforçar a predominância das mulheres na prática de dança e, por consequência, podem seguir carreira acadêmica estudando, desenvolvendo pesquisas e publicando sobre o assunto.

Com relação aos objetivos dos estudos selecionados, considerando a amostra intencional, de buscar artigos que avaliassem os aspectos motores das crianças, os objetivos demonstram que todos verificaram aspectos da coordenação motora. Observou-se que o teste mais utilizado foi o teste que avalia a escala de desenvolvimento motor (EDM) de Rosa Neto, na qual foi utilizada em 3 artigos.

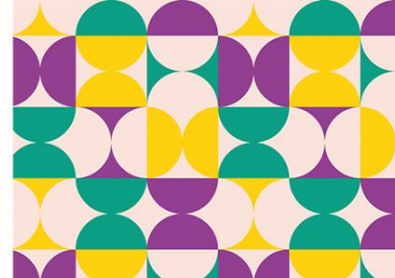
A escala de desenvolvimento motor (EDM), escrito por Francisco Rosa Neto, avalia a motricidade fina (IM1), motricidade global (IM2), equilíbrio (IM3), esquema corporal (IM4), organização espacial (IM5), organização temporal (IM6) e lateralidade. É usada como instrumento na pesquisa para avaliar a idade motora (que é obtida através de pontos obtidos nos testes) e o quociente motor (obtida pela idade cronológica multiplicado por 100) (ROSA NETO *et al.*, 2010).

Por fim em todos os artigos selecionados para o trabalho, a dança trouxe benefícios para o desenvolvimento motor dessas crianças e, verificou-se que as crianças praticantes de dança têm um desenvolvimento motor melhorado comparado às crianças que não praticam. Tratando-se dos artigos trabalhados com as pessoas com deficiência, a dança também trouxe uma melhora no equilíbrio, marcha, flexibilidade desses indivíduos e também na interação social.

CONCLUSÃO

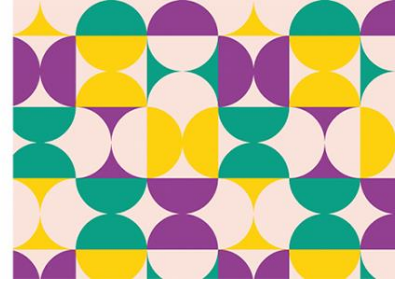
A partir dos resultados analisados dos artigos que foram selecionados, foi possível verificar que a dança trouxe benefícios para o desenvolvimento motor da criança, por meio de um grande repertório de movimentos que é proporcionado, desenvolvendo assim várias habilidades motoras fundamentais, tais como coordenação, equilíbrio, motricidade global, lateralidade, noção espacial.

Identificou-se também uma carência de estudos que abordem a temática coordenação motora e dança para crianças, especialmente em revistas com classificação no qualis periódicos mais elevados.



REFERÊNCIAS

1. COELHO, Charlotte. **A síndrome de down Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos**, p. 1-14, mar. 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0963.pdf>. Acesso em: 08 nov. 2021.
2. CZERMAINSKI, Fernanda Rasch; BOSA, Cleonice Alves; SALLES, Jerusa Fumagalli de. Funções Executivas em Crianças e Adolescentes com Transtorno do Espectro do Autismo: Uma Revisão. Ver. **Psico**, v. 44, n. 4, pp. 518-525, out./dez. 2013. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/159391/001015688.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 out. 2021.
3. DELGADO, Daiane Alves et al. Avaliação do desenvolvimento motor infantil e sua associação com a vulnerabilidade social. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 48-56, Janeiro 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502020000100048&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 16 set. 2020.
4. GALVÃO; Taís Freire; PEREIRA; Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 12, e, Brasília, 23(1):183-184, jan-mar 2014 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/yPKRNymgtzwzWR8cpDmRWQr/?lang=pt&fo> Acesso em: 13 maio. 2021.
5. GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 1987.
6. HOLLATZ, Karina; SARRO, Karine Jacon. uso da dança como aspecto lúdico no tratamento fisioterapêutico para criança portadora de paralisia cerebral. **Fisioterapia Brasil**, v. 6, n. 3 - maio/jun de 2005. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1991/3128>. Acesso em: 28 set. 2021.
7. LEITE, Jaqueline Maria Resende Silveira; PRADO, Gilmar Fernandes do. Paralisia cerebral Aspectos Fisioterapêuticos e Clínicos. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 41-45, 2004. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8886>. Acesso em: 13 out. 2021.
8. NETO, Francisco Rosa; SANTOS, Ana Paula Maurília dos; XAVIER, Regina Ferrazoli Camargo; AMARO, Kassandra Nunes. A Importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2010, v. 12(6):422-427. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/X6FhVkkj575hKX5nJSGRY9r/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 31 out. 2021.
9. PLATAFORMA sucupira. Disponível em: <https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/veiculoPublicacaoQualis/listaConsultaGeralPeriodicos.jsf>. Acesso em: 5 out. 2021.
10. SAMPAIO, Rosana F; MANCINI. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Rev. bras. fisioter.**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vvk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2021.



11. SANTOS, Camila Ramos dos; SILVA, Carla Cristiane da; DAMASCENO, Maria Laiz; MEDINA-PAPST, Josiane; MARQUES, Inara. Efeitos da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. **Rev. bras. educ. fís. esporte** 29 (3) , Jul-Sep 2015 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/jMDMCrrgxnf6y55HBzphcB/?lang> Acesso em: 14 jun. 2021.
12. SANTOS, Márcia Elena Andrade; QUINTAO, Nayara Torres; ALMEIDA, Renata Xavier de. Avaliação dos marcos do desenvolvimento infantil segundo a estratégia da atenção integrada às doenças prevalentes na infância. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 3, p. 591-598, Set. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452010000300022&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 Out. 2020.
13. SANTOS, Renata Ferreira dos; FERRAZ, Simone Cassoli; ALMEIDA, Marco Antônio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 2, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/31888/18790>. Acesso em: 19 out. 2021.
14. SILVA, Elaine de Carvalho; ORLANDO, Rosimeire Maria. A interface dança e autismo: o que nos revela a produção científica. **Revista Educação Especial**, v. 32, 2019, Jan, pp. 1-18. Disponível em: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3131/313158902061/313158902061.pdf>. Acesso em: 09 out. 2021.
15. SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; CARAMASCHI, Sandro. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. **Motriz: rev. educ. fis.**, Rio Claro, v. 17, n. 4, pág. 618-629, dez. de 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742011000400006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 16 set. 2020.