

# ENAP EF

45º ENCONTRO NACIONAL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

de 22 a 25 de  
agosto 2019

SESC PROTÁSIO ALVES  
PORTO ALEGRE-RS  
Av. Protásio Alves, 6220

- ⊙ 29º CONGRESSO CIENTÍFICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- ⊙ 8º FÓRUM DE MOBILIZAÇÃO GAÚCHA PELA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
- ⊙ 5º ENCONTRO COMUNITÁRIO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA, PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

**REALIZAÇÃO:**



**APOIO:**



Fecomércio RS



Conselho Regional de  
Educação Física da 2ª Região



NOVAS FAÇANHAS



NOVAS FAÇANHAS



TRIPTRI

## 2019 APEF-RS

Todos os direitos desta edição reservados à APEF-RS.



Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E56a Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física (45. : 2019 : Porto Alegre, RS).  
Anais do 45º ENAPEF – Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física, 29º Congresso Científico de Educação Física, 8º Fórum de Mobilização Gaúcha pela Educação Física Escolar, 5º Encontro Comunitário sobre Atividade Física, Prevenção e Promoção à Saúde [recurso eletrônico] / Associação dos Profissionais de Educação Física do Rio Grande do Sul; coordenação do Congresso Científico Cármen Marilei Gomes - Dados eletrônicos. – Porto Alegre, RS: APEFRS, 2019.

Evento realizado nos dias 22 a 25 de agosto de 2019, em Porto Alegre, RS.

ISSN 2177-031X

1. Educação Física – Eventos. I. Congresso Científico de Educação Física (29.: 2019: Porto Alegre, RS). II. Fórum de Mobilização Gaúcha pela Educação Física Escolar (8.: 2019: Porto Alegre, RS). III. Encontro Comunitário sobre Atividade Física, Prevenção e Promoção à Saúde (5.: 2019: Porto Alegre, RS). IV. Associação dos Profissionais de Educação Física do Rio Grande do Sul. V. Gomes, Carmen Marilei. VI. Título

CDU: 796:37(063)

Bibliotecária responsável: Cíntia Cibeles Ramos Fonseca – CRB10-1313

Os textos assinados, tanto no que diz respeito à linguagem quanto ao conteúdo, são de inteira responsabilidade dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião da APEFRS. É permitido citar parte dos textos sem autorização prévia, desde que seja identificada a respectiva fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**ISSN – 2177-031X**

45º ENAPEF – Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física

29º Congresso Científico de Educação Física

8º Fórum de Mobilização Gaúcha pela Educação Física Escolar

5º Encontro Comunitário sobre Atividade Física, Prevenção e Promoção à Saúde

**ANAIS**

Coordenação Técnica do Evento – APEF-RS  
Prof. Esp. Alessandro Gamboa

Coordenação do Congresso Científico  
**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cármen Marilei Gomes (FACCAT)**

Pareceristas

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cármen Marilei Gomes (FACCAT)**  
**Prof.<sup>a</sup> Me. Leila de Almeida Castillo (IFRS)**  
**Prof. Me. Carlos Fabre Miranda (IFRS)**

## Sumário

|                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMENTO FEMININO APLICADA EM MULHERES PARTICIPANTES DA ASSOCIAÇÃO FAMÍLIA PELA VIDA- AFAVI DA CIDADE DO CAPÃO DO LEÃO-RS. ....                     | 6  |
| A DANÇA COMO PRÁTICA CORPORAL PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE SERVIDORAS DA UFSM.....                                                                                              | 7  |
| A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL .....                                                                                                                          | 8  |
| APELIDOS ÉTNICO-RACIAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BRINCADEIRA OU MANIFESTAÇÃO DE RACISMO.....                                                                                    | 9  |
| AS TEMÁTICAS MAIS ABORDADAS NOS CONCURSOS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDES MUNICIPAIS .....                                                                              | 10 |
| BARREIRAS À PRÁTICA EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DO ESTADO RIO GRANDE DO SUL .....                                                                                                   | 11 |
| ENSINO COLABORATIVO E EDUCAÇÃO FÍSICA: O DIÁLOGO ENTRE PROFESSORES NA EDUCAÇÃO INCLUSIVA. ....                                                                                       | 12 |
| ESTÁGIOS DE INTENÇÃO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DE UM BAIRRO DE NÍVEL SÓCIO ECONÔMICO ALTO .....                                         | 13 |
| EXERCÍCIO FÍSICO COMO MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA .....                                                                                                 | 14 |
| FORMAÇÃO CONTINUADA PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA EM QUESTÃO .....                                                                                    | 15 |
| INSTRUTORES DO MÉTODO PILATES: PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA COM FATORES OCUPACIONAIS ASSOCIADOS E COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM OS DADOS NORMATIVOS BRASILEIROS ..... | 16 |
| JOGOS COOPERATIVOS E COMPETITIVOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR .....                                                                                                                   | 17 |
| JOGOS SUSTENTÁVEIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BRINCANDO E CUIDANDO DO MEIO AMBIENTE .....                                                                                         | 18 |
| LABORATÓRIO DE RECREAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....                                                                                                                              | 19 |
| LESÕES EM ATLETAS DE JUDÔ BRASILEIROS .....                                                                                                                                          | 20 |
| MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO .....                                                                                                                                   | 21 |
| NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS RESIDENTES DE UMA CLÍNICA GERIÁTRICA NO MUNICÍPIO DE CANOAS/RS.....                                             | 22 |
| O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL: UMA ANÁLISE SOBRE A INFLUÊNCIA DO PROJETO OFICINEIROS DA ESCOLA SOB O OLHAR DAS ESCOLAS PARTICIPANTES .....                           | 23 |
| PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E ESTADO GERAL DE SAÚDE DE PRATICANTES DE PILATES APARELHO DE UMA ACADEMIA NA REGIÃO METROPOLITANA DE PORTO ALEGRE/RS.....                                   | 24 |
| PROJETO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: JUDÔ PARA ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA.....                                                              | 25 |
| PROJETO PIRACEMA: 35 ANOS DE HISTÓRIA, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....                                                                                                                 | 26 |
| QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS .....                                                                                                       | 27 |

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RESPOSTA DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM TESTE DE SUPINO LIVRE SOB DIFERENTES INTENSIDADES .....             | 28 |
| UTILIZAÇÃO DA TÉCNICA PILATES COMO MÉTODO DE INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR .....                                    | 29 |
| VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ACOMPANHAMENTO PÓS ALTA DA ALA PSIQUIÁTRICA DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE SANTA MARIA ..... | 30 |
| VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO DE EXTENSÃO UFSM FUTSAL FEMININO .....                                             | 31 |

## **A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMENTO FEMININO APLICADA EM MULHERES PARTICIPANTES DA ASSOCIAÇÃO FAMÍLIA PELA VIDA- AFAVI DA CIDADE DO CAPÃO DO LEÃO-RS.**

Juliana Vieira Pereira, Kátia Denise Costa Berni

Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSELVI PELOTAS

A dança vem sendo cada vez mais procurada como prática de atividade física alternativa para melhoria da qualidade de vida e valorização da autoestima entre outros benefícios, por meio desta unimos o prazer de nos movimentarmos com a atividade, fazendo isso regularmente estamos incluindo em nossas vidas e promovendo diversos ganhos à saúde tais como: emagrecimento, a prevenção de diabetes, stress, diminuição de taxas (Colesterol, Triglicerídeos,...), desenvolvendo coordenação motora, equilíbrio, e saindo do sedentarismo entre outros aspectos. Este trabalho é um estudo realizado em uma Associação de bairro na cidade do Capão do Leão - RS. O objetivo do estudo foi investigar os benefícios da dança relacionada à qualidade de vida, relacionando também o empoderamento da mulher ao praticar a dança. A pesquisa é de cunho qualitativo, de caráter bibliográfico, utilizando questionário como instrumento. A metodologia do estudo de caso realizada na Associação Família Pela Vida (AFAVI) fundada há mais de dois anos, está situada na cidade do Capão do Leão-RS, no bairro Jardim América na Zona Sul do estado. Neste espaço são proporcionadas atividades para a comunidade em geral, dentre as quais destacamos as aulas de dança (Ritmos) com uma turma de 22 mulheres, estas aulas têm a finalidade de socialização, qualidade de vida e integralização. Alguns estudos indicam o hábito de exercícios regularmente ocasionando acréscimos em até cinco anos de vida. Esta pode ser considerada um medicamento que atua tanto na prevenção quanto no tratamento paliativo. De acordo com os resultados conclui-se que essas atividades podem realmente influenciar na vida dessas mulheres valorizando o lado social, emocional e combatendo o sedentarismo no seu dia a dia.

Palavras-chave: Atividade Física, Dança, Empoderamento feminino.

[prof.jupereira.mixturado@gmail.com](mailto:prof.jupereira.mixturado@gmail.com)

## A DANÇA COMO PRÁTICA CORPORAL PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE SERVIDORAS DA UFSM

Juliane da Cunha de Mello, Thalía Petry, Verônica Sanhudo Pereira, Luciane Sanchotene Daronco, Maria Amélia Roth

Projeto de Corpo e Alma/Nemaefs - Programa Laquavi/Progep - Programa de Educação Tutorial (PET)  
Centro de Educação Física e Desportos - UFSM – Santa Maria/RS – Brasil

**Justificativa:** A necessidade de oportunizar exercícios físicos que beneficiem servidores dentro do campus da UFSM, como também momentos de olhar para si e de inserir vivências através da dança, e que contribua para a qualidade de vida, interação social, saúde mental e física dos mesmos, sendo eles aposentados e/ou ativos. **Objetivos:** Promover a dança como um meio para praticar atividade física no intervalo do trabalho, de forma lúdica, divertida e dinâmica. **Métodos:** Foram ministradas aulas para mulheres entre 36 a 63 anos, com atividades realizadas de março a junho de 2019, duas vezes por semana, de aproximadamente 1 hora. As atividades foram planejadas e estruturadas de acordo com anamnese e testes físicos iniciais. A abordagem iniciava com aquecimento, logo após ministramos coreografias elaboradas pela monitora, que se constituíam de gêneros musicais variados. Ao final realizamos técnicas de relaxamento e alongamento. Durante o período de aulas, eram feitas entrevistas esporádicas para sondagem a respeito da evolução do trabalho com as servidoras. **Resultados:** Constatamos grande motivação por parte das servidoras, pois ao decorrer do semestre o engajamento aumentou, assim como o rendimento físico, que foi crescente, pois as alunas acompanharam a progressão das aulas. Em uma das entrevistas após a aula, uma servidora relatou que possuía ansiedade e insegurança e que passou a ter uma personalidade mais calma e positiva, atribuindo esses benefícios às aulas de dança. **Conclusões:** Constatamos a relevância dos exercícios físicos para servidoras, e como isso contribuiu para a qualidade de vida das mesmas. Observamos a diferença na postura, autoestima, desinibição, na forma de se comunicar e interação entre elas, pois ao início do trabalho, muitas demonstravam insegurança e timidez, o que no final já foi transformado pelo empoderamento que conseguimos através da modalidade da dança, com exercícios físicos programados em prol de uma vida mais ativa e saudável.

Palavras-chave: Saúde, Dança, Qualidade de vida.

[juliane.c.mello@hotmail.com](mailto:juliane.c.mello@hotmail.com)

(55) 997213345



## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Karoline de Santana, Jaqueline Copetti

Grupo de Estudos e Pesquisa em Estágio e Formação de Professores – GEPEF  
Universidade Federal do Pampa

Com base na literatura científica podemos compreender a necessidade do estímulo à atividade física já nos anos da educação infantil. Assim, este resumo tem como objetivo relatar as experiências do estágio supervisionado I, demonstrando a necessidade da educação física na educação infantil. As intervenções foram realizadas em uma Escola municipal de ensino de Uruguaiana, RS com uma turma de etapa V. A escola possui uma boa estrutura para a execução das aulas contando com um saguão, um espaço aberto amplo no meio da escola, uma pracinha também ampla; e dispõe de alguns materiais como bambolês, cordas, bolas e colchonetes para a execução das aulas. A turma era composta por 18 alunos e pode ser considerada dentro dos padrões para idade, a professora da turma contava com uma auxiliar. Dentre os objetivos específicos das aulas pode-se evidenciar: proporcionar movimentos corporais e sociais através da ludicidade; promover a integração, socialização e o desenvolvimento psicomotor dos alunos; bem como ensiná-los a conviver e praticar atividades em grupo. Foram realizadas três semanas de observações e, após, ministradas oito aulas, durante os primeiros contatos com os alunos podemos perceber as dificuldades da turma em tarefas motoras simples, e assim adaptar os planos de aula para auxiliar nessas dificuldades. Com o decorrer das aulas inserimos atividades de baixa organização e para desenvolver habilidades motoras grossas. Para ver se as aulas estavam dando resultados, refizemos algumas atividades que aplicamos no início das aulas, e foi possível perceber o avanço das habilidades motoras tanto grossas como finas. O estágio supervisionado I é o momento em que a maioria dos acadêmicos tem o seu primeiro contato com a rotina escolar, nesse momento começamos a compreender e vivenciar o mundo da docência, fortalecendo a concepção de que a Educação Física é importantíssima para o pleno desenvolvimento do ser humano.

Palavras-chave: Educação Física, Educação infantil, Desenvolvimento infantil.

[karolinesantana1308@gmail.com](mailto:karolinesantana1308@gmail.com)

(55) 99876801



## **APELIDOS ÉTNICO-RACIAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BRINCADEIRA OU MANIFESTAÇÃO DE RACISMO**

Ronildo Neumann Pastoriza

Programa de Doutorado em Educação – UNINI México

Esta pesquisa abordou a questão dos apelidos étnico-raciais nas aulas de Educação Física em uma Escola Municipal de Porto Alegre - RS. A relevância deste estudo surgiu a partir das reclamações de alunos afrodescendentes que se sentiam agredidos quando se referiam a eles por apelidos racistas e pejorativos: negão, macaco, beijo ou, ainda, com relação ao seu fenótipo: cor de sua pele, formato do nariz e até de cabelo, não somente nas aulas de Educação Física, mas em toda a escola. Os alunos agressores usavam como desculpa que eram simples “brincadeiras”. O objetivo deste estudo é orientar a escola sobre as manifestações de racismo e preconceito racial que permeiam as relações sociais dirigidas aos alunos negros e, quando referidas à cor da pele, causando desconforto, sofrimento ou humilhação. Essas manifestações podem ser explícitas ou muito sutis. Os apelidos étnico-raciais não são brincadeiras entre colegas, mas sim formas veladas do racismo agindo na escola e na sociedade. A metodologia utilizada é o diálogo, mostrando os malefícios que os abusadores cometem sobre os afrodescendentes. No momento em que o professor ouvir alguma manifestação preconceituosa deve paralisar sua aula e iniciar uma reflexão coletiva, salientando que a maioria da população brasileira é de origem africana, que num processo de miscigenação, formaram a população brasileira e, portanto, práticas discriminatórias são formas hediondas de comportamento que devem ser combatidas com diálogo e reflexão. Os resultados mostraram que a punição aos agressores não resolvia o problema, pois muitos eram também de origem afrodescendente. O que surtiu efeito foi uma conversa franca visando sua conscientização. Concluímos reforçando a necessidade do diálogo entre as partes e enfatizando a necessidade da escola abordar o racismo, não apenas nas aulas de Educação Física, mas em todas as suas disciplinas, trazendo ao debate os malefícios que essa prática acarreta para os alunos afrodescendentes.

Palavras-chave: Apelidos Étnico-raciais, Educação Física, Conscientização.

[ronildonp@ibest.com.br](mailto:ronildonp@ibest.com.br)

(51) 99969.3112

## AS TEMÁTICAS MAIS ABORDADAS NOS CONCURSOS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDES MUNICIPAIS

Alexandre Scherer, Ariadne de Oliveira Nunes, Tainá Fabíola dos Santos Bica

Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário – IPA

Este estudo se justifica pela dificuldade de aprovação de professores em concursos públicos propostos para a docência. Para isso, analisou-se questões de provas específicas da Educação Física sugeridas em dois concursos realizados em municípios do Rio Grande do Sul. O referencial teórico abordou a formação de professores (Nunes et al, 2012), a pedagogia em Educação Física (Neira, 2003) e a inclusão (Duarte e Lima, 2005). De perspectiva qualitativa a análise ocorreu levando em consideração a Resolução nº. 07/2004 que divide as unidades de conhecimento em formação ampliada e formação específica. A prova “A” foi elaborada e aplicada no ano de 2018 e apresentou duas questões de formação ampliada, uma tratando da inclusão que fez parte da unidade “relação ser humano-sociedade”, enquanto que a outra foi voltada à psicologia do esporte, enquadrando-se na visão “biológica do corpo humano”. As propostas para formação específica caracterizaram a maioria das questões. Quatro delas envolveram os “conhecimentos culturais do movimento humano” trazendo temas como psicomotricidade e coordenação corporal. Sobre “conhecimento técnico-instrumental” foram encontradas duas questões a respeito de modalidades esportivas. A classificação “didático-pedagógico” totalizou três questões: a temática pedagogia das aulas, a intervenção e a docência. Na prova B, realizada em 2016, a formação ampliada foi representada por três questões centradas na temática sobre a inclusão e uma questão voltada ao aspecto “biológico do corpo humano”. Na formação específica, os conhecimentos “culturais do movimento humano” foi o centro das questões através da importância das relações sociais. Existiram três questões sobre os conteúdos da educação física que se enquadraram na unidade “didático-pedagógica”. Cinco questões foram ligadas ao aspecto técnico instrumental tratando de modalidades esportivas. Concluiu-se que as questões das provas são propostas em maior número para a formação específica que envolve o aspecto “técnico instrumental”. Cabe ressaltar que a temática inclusão apareceu nas duas provas.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento, Capacitação Profissional, Estudo de prova conceito.

[alscherer08@gmail.com](mailto:alscherer08@gmail.com)

(51) 999880301

## BARREIRAS À PRÁTICA EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DO ESTADO RIO GRANDE DO SUL

Veronica Silva Rufino Dornelles, Nicanor da Silveira Dornelles, Daniela Lopes dos Santos

Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde – NESEFIS/UFSM

A reflexão sobre o crescimento do sedentarismo e os inúmeros benefícios da atividade física na vida das pessoas, como um meio de proteção de diversas doenças e melhoria da qualidade de vida, determinou a escolha deste tema de pesquisa. O comportamento fisicamente ativo pode ser influenciado pelas barreiras à prática de atividade física. O objetivo desse estudo foi verificar as barreiras percebidas à prática em escolares do Estado do Rio Grande do Sul. Este é um estudo epidemiológico de corte transversal descritivo, de base escolar e abrangência estadual. Participaram da amostra escolares de 14 a 19 anos, de ambos os sexos matriculados no turno diurno, do ano de 2017. O cálculo amostral foi estimado para obtenção de um nível de significância de 5% e poder de 80%. O tamanho da amostra foi estimado pelo Censo Escolar de 2015. Para a identificação das barreiras à prática de atividade física, foi utilizado o instrumento proposto por Santos et al. (2010). Participaram do estudo 851 escolares, sendo 46,77% (n=398) do sexo masculino e 52,76% (n=449) do sexo feminino, com idade média de  $16,67 \pm 2,06$  anos. As barreiras mais referidas foram: falta de companhia (59,22%), não ter lugares perto de casa com a atividade física que gosta (48,17%) e o clima (47,47%). Os resultados mostraram que há barreiras percebidas pelos escolares e compreender esses determinantes de maneira cada vez mais detalhada é uma importante estratégia para o desenvolvimento de programas de intervenção que levem os escolares a superar as barreiras percebidas e ter um estilo de vida ativo.

Palavras-chave: Barreiras, Atividade física, Escolares.

[veronicasrd@gmail.com](mailto:veronicasrd@gmail.com)

(55) 996164296

## ENSINO COLABORATIVO E EDUCAÇÃO FÍSICA: O DIÁLOGO ENTRE PROFESSORES NA EDUCAÇÃO INCLUSIVA.

Thalia Costa Ferrari, Gabriéli Rist dos Santos, Mariane Carloto da Silva, Sílvia Maria de Oliveira Pavão.

Grupo de pesquisa interdisciplinar em Educação Saúde e Inclusão (GEPEDUSI/UFSM)  
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

Compreende-se o quanto a atividade física traz benefícios para o público alvo da Educação Especial, seja de caráter pedagógico, psicossocial e fisiológico. Deste modo, entende-se o quanto é importante à prática de hábitos saudáveis desde a infância, salientando a necessidade da participação destes alunos nas aulas de Educação Física na escola (PEDRINELLI; VERENGUER 2013). Assim, o objetivo deste estudo é conhecer a importância do Ensino Colaborativo entre o Educador Especial e o professor de Educação Física, visando à inclusão dos estudantes público-alvo da Educação Especial nas aulas de Educação Física. A pesquisa trata de um estudo qualitativo do tipo exploratório na qual se realizou em uma escola de rede estadual do município de Santa Maria, tendo como sujeitos da pesquisa: sete Educadores Especiais e seis professores de Educação Física. Desta forma, foi entregue os questionários para os profissionais da Educação nos quais constavam cinco perguntas para os Educadores Especiais e sete perguntas para os professores de Educação Física que envolviam questões sobre saúde, Ensino Colaborativo e inclusão. Vale ressaltar que apenas participaram da pesquisa professores que se disponibilizaram a serem voluntários sem fins lucrativos, retornando um total de três questionários dos Educadores e três dos Professores de Educação Física. Constatou-se que os profissionais têm conhecimento da importância da prática da Educação Física para os alunos público alvo da Educação Especial e ressaltam que em sua escola o ensino colaborativo é efetivo, sendo esse diálogo de suma importância na inclusão desses alunos nas aulas de Educação Física. Conclui-se que por mais que alguns obstáculos sobre o paradigma da inclusão ainda persista a prática do ensino colaborativo é fundamental na inclusão dos alunos público alvo da Educação Especial nas aulas de Educação Física, contribuindo, conseqüentemente na sua socialização na sociedade.

Palavras-chave: Saúde, Ensino Colaborativo, Inclusão.

[thaliaferrari29@gmail.com](mailto:thaliaferrari29@gmail.com)

(55) 991397016

## ESTÁGIOS DE INTENÇÃO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS DE UM BAIRRO DE NÍVEL SÓCIO ECONÔMICO ALTO

Nicanor da Silveira Dornelles, Veronica Silva Rufino Dornelles, Temístocles Vicente Pereira Barros, Bárbara Sutil Silva, Patrícia Fagundes Soares, Daniela Lopes dos Santos.

Núcleo de Estudo em Exercício Físico e Saúde  
Universidade Federal de Santa Maria – NESEFIS-UFSM

Estudos que buscam entender os fatores que influenciam a prática de atividade física, seja para sua adoção, manutenção ou desistência, estão diretamente ligados às investigações sobre o comportamento humano. **Justificativa:** Contribuição para o estudo de um tema pouco explorado, os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) para prática de atividade física (AF) de acordo com o nível sócio econômico do local de moradia dos idosos, pois são informações de caráter relevante para a implantação de políticas públicas, ações e serviços de saúde. **Objetivos:** Verificar os EMC de idosos residentes em um bairro de maior nível sócio econômico, na zona urbana do município de Santa Maria/RS, Brasil. **Metodologia:** Estudo epidemiológico de corte transversal descritivo, de base domiciliar. A seleção do bairro foi por consulta ao banco de dados do IBGE (2010), sendo critérios à renda média total do bairro e o percentual total de idosos frente à quantidade de residentes. Como instrumento utilizou-se o Questionário de Estágios de Mudança de Comportamento para a prática de Atividade Física proposto por Prochaska e Marcus (1994). A coleta foi realizada nos meses de setembro a dezembro de 2015. **Resultados:** Amostra composta por 53 idosos, sendo 18 (34%) do sexo masculino e 35 (66%) do sexo feminino. Em relação aos EMC foi possível identificar que 62,26% dos idosos não apresentaram um estilo de vida fisicamente ativo, estando nos estágios pré-contemplação (18,87%), contemplação (39,62%) e preparação (3,77%). No entanto, 37,74% dos idosos apresentaram um estilo de vida fisicamente ativo, estando nos estágios de ação (11,32%) e manutenção (26,42%). **Conclusão:** A maioria dos idosos do estudo estava nos três primeiros EMC (pré-contemplação, contemplação e preparação) e não apresentavam um estilo de vida fisicamente ativo, necessitando de um estímulo para tornarem-se e manterem-se fisicamente ativos.

Palavras-chave: Comportamento, Atividade física, Idoso.

[profedfnica@gmail.com](mailto:profedfnica@gmail.com)

(55) 999939195

## EXERCÍCIO FÍSICO COMO MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA

Ricardo Amando Torquato

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

Este trabalho é um estudo sobre a importância da prática de exercícios físicos para pessoas com fibromialgia. A fibromialgia é uma síndrome crônica que se caracteriza pela dor difusa espalhada pelo corpo, por distúrbio do sono, alterações cognitivas e alterações autonômicas. O tema investigado teve como objetivos principais: compreender o que é essa síndrome e encontrar na literatura metodologias para analisar e apontar os caminhos para utilizar o exercício físico como método de tratamento, possibilitando melhorar o desenvolvimento físico e a qualidade de vida do paciente fibromiálgico. Para a efetivação desse estudo de cunho qualitativo foram realizadas análises bibliográficas, através de livros de musculação, biomecânica, fisiologia do exercício e artigos sobre fibromialgia, entre os anos de 2004 e 2018, buscando associá-los com o exercício físico como método auxiliar no tratamento de pessoas fibromiálgicas. Tendo como base, os autores Charro et. al., Dittrich e Coelho, Fleck e Kraemer, Guedes Jr. et. al., Hall, Maior, Moraes, Silva, Araújo et. al., Breda et. al., Bulhões et. al., Campos et. al., Oliveira Jr. et. al., Rebutini et. al., Valim et. al., Amaral et. al., Brandt et. al., Heymann et. al., Homann et. al., Provenza et. al., Ferreira, et.al., Silva, et. al., Conte et. al. Ao longo desse trabalho foi mostrado a importância do exercício físico como tratamento não medicamentoso. Concluindo que a melhor forma para tal, seria mesclar o treino aeróbico com o resistido, iniciando com o aeróbico nas primeiras semanas e, logo em seguida, inserir o treino de força. Sendo três vezes na semana de aeróbico promovendo analgesia e duas de musculação melhorando a condição muscular do mesmo, respeitando os limites de dor e evolução do paciente.

Palavras-chave: Fibromialgia, Grupos Especiais, Musculação.

[kadinhocapoeira@hotmail.com](mailto:kadinhocapoeira@hotmail.com)

(51) 985450487

## FORMAÇÃO CONTINUADA PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA EM QUESTÃO

Thiago Kaiser Meyer, Lawrence Azambuja, Heloisa Elesbão, Sandra Mara Mayer, Gilmar Fernando Weis

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

A formação continuada para professores, neste caso, em especial, os de Educação Física, está ligada a necessidade da busca pelo conhecimento e também pela troca de experiências, visando uma reflexão sobre as práticas pedagógicas empregadas, buscando, de maneira conjunta, resoluções sobre os problemas e dificuldades encontrados no cotidiano escolar e na prática pedagógica. Dessa forma, espaços como o Projeto Educação Física em Questão: Formação Continuada para professores de Educação da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) são de extrema relevância, pois proporcionam momentos de discussão e reflexão entre professores. O presente trabalho tem por objetivo relatar as experiências vivenciadas no Projeto Educação Física em Questão durante o ano de 2018. Para isso, se fará uso da metodologia qualitativa, utilizando-se como mecanismo o relato de experiência. O projeto foi desenvolvido com os egressos do Curso de Educação Física da UNISC, que estavam no ano de 2018 atuando como professores da rede estadual, municipal e privada dos Vales do Rio Pardo e Taquari, e que demonstraram interesse em participar do projeto. Os encontros tiveram início em abril e se estenderam até dezembro, tendo um total de dez encontros. As temáticas desenvolvidas foram propostas pelos próprios participantes, sendo decididas no primeiro encontro. O projeto teve um total de 40 horas aula, tendo como foco principal à resolução de problemas relatados pelos próprios professores. Cada encontro teve a mediação da roda de conversa e/ou oficina realizada por professores do corpo docente do Departamento de Educação Física e Saúde, e do Departamento de Educação da UNISC, estes, que por sua vez, eram convidados de acordo com a temática de cada encontro. Ao final do projeto foi aplicado um questionário com o intuito de avaliar o desenvolvimento das atividades, visando melhorar sua organização e proposta para o próximo ano/edição.

Palavras-chave: Formação continuada, Professores, Educação Física.

[thiagomeyer98@gmail.com](mailto:thiagomeyer98@gmail.com)



## **INSTRUTORES DO MÉTODO PILATES: PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA COM FATORES OCUPACIONAIS ASSOCIADOS E COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM OS DADOS NORMATIVOS BRASILEIROS**

Ana Jaqueline Gnoatto Fischer, Cláudia Tarragô Candotti, Juliana Adami Sedrez,  
Nelson Miranda Silva-Filho

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança – ESEFID / UFRGS

**JUSTIFICATIVA:** A dor tem sido apontada como um problema de saúde pública, podendo gerar impacto negativo na qualidade de vida. **OBJETIVO:** Avaliar a prevalência de dor musculoesquelética e os fatores ocupacionais associados em instrutores do método Pilates e comparar a qualidade de vida desses profissionais com os dados normativos brasileiros. **MÉTODO:** Cento e sessenta e seis instrutores de Pilates do Rio Grande do Sul (amostra consecutiva), graduados em Educação Física ou Fisioterapia, foram avaliados com o 36-Item Short-Form Health Survey e o Questionário de Hábitos Relacionados ao Trabalho. Realizaram-se razões de prevalência (Regressão de Poisson) e teste t simples. **RESULTADOS:** Sessenta e dois e 63,3% dos instrutores referiram dor cervical e lombar, respectivamente. Aqueles que se sentiam sempre estressados quanto à pressão psicológica apresentaram maior prevalência de dor cervical (19%) e lombar (16%). Instrutores que sempre se sentiam estressados quanto às tomadas de decisão apresentaram 25% maior prevalência de dor cervical. Os que não praticam exercícios físicos possuem maior prevalência de dor cervical (15%) e lombar (13%). Aqueles que referiram sempre realizar esforço físico, trabalhar em pé e sempre utilizar o computador apresentaram 26, 17 e 24% maior prevalência de dor lombar, respectivamente. Houve diferença significativa em sete domínios da qualidade de vida em comparação com a população brasileira. **CONCLUSÃO:** A pressão psicológica e o sedentarismo estiveram associados às dores cervical e lombar. O esforço físico, o trabalho em pé e o uso do computador associaram-se com a dor lombar, e o estresse ocupacional, com a dor cervical. Os instrutores apresentaram menores escores de qualidade de vida em sete domínios, exceto na capacidade funcional.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Dor musculoesquelética, Riscos ocupacionais.

[ajgfischer@gmail.com](mailto:ajgfischer@gmail.com)

(51) 99941.3549

## JOGOS COOPERATIVOS E COMPETITIVOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Diego de Souza Cigolini

Universidade de Passo Fundo – UPF

Trabalhar jogos cooperativos nas aulas de Educação Física é necessário, pois os valores neles construídos poderão ser vivenciados ao longo da vida dos alunos. Assim, o papel da escola é fornecer as bases afetivas e culturais por meio de um ensino significativo e levando às descobertas, do conhecimento e da prática, de modo que os alunos possam decidir por si mesmo como agir nas diferentes circunstâncias da vida. Para melhor compreender esta ideia, realizou-se uma pesquisa que buscou analisar a realidade escolar, diagnosticando e identificando os rumos para uma reeducação pelos jogos cooperativos. A pesquisa de cunho qualitativo envolveu professores e alunos do 1º ao 3º ano do Ensino Médio, os quais responderam um questionário com oito questões que abordaram, entre outros, as principais dificuldades para a realização dos jogos cooperativos coletivos na Educação Física escolar: o ponto de vista dos alunos sobre o tema e, ainda, a visão do professor sobre os dilemas de ministrar aulas nesta modalidade. A partir dos dados coletados buscou-se estabelecer proposições e qualificar as aulas de Educação Física baseando-se nos jogos cooperativos. Autores como Moreira e Brotto estão dentre os eleitos para este estudo. Durante a prática dos jogos coletivos os alunos podem desenvolver o espírito de solidariedade e o respeito mútuo, visando à redução da violência, da indisciplina e da intolerância. A análise identificou que a escola está falhando quando os alunos não criam a cooperação como valor, tornando também a exclusão como um dos fatores que levam o aluno a não gostar das aulas de Educação Física. Foi identificado que os jogos cooperativos são pouco trabalhados na escola e que os alunos se sentiriam, na sua maioria, à vontade e mais motivados para participarem das aulas de Educação Física escolar, caso esses jogos fossem mais trabalhados.

Palavras-chave: Jogos Competitivos, Jogos Cooperativos, Exclusão.

[diego.cigolini@gmail.com](mailto:diego.cigolini@gmail.com)

(54) 99661.8221

## JOGOS SUSTENTÁVEIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: BRINCANDO E CUIDANDO DO MEIO AMBIENTE

Francieli Azeredo Lopes

MultiEducare Escola de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Justificativa: Precisamos disseminar atitudes de consciência e responsabilidade com o nosso planeta, é um grande desafio a preservação dos recursos naturais e, consequentemente, a preservação da própria existência. A Educação Física trabalha valores, entre eles, o cuidado com o outro. A escola é um dos locais principais onde podemos conscientizar e incentivar esses valores e ajudar na formação do indivíduo enquanto ser social. O objetivo desse projeto é de ensinar e incentivar os alunos a terem hábitos que cuidem e preservem o planeta Terra, reconhecer a importância da preservação e conservação e mostrar como as ações dos educandos interferem nas alterações do meio ambiente. Através de jogos e brincadeiras motoras e cognitivas os alunos puderam aprender a separar de forma correta os lixos, identificaram os processos de reduzir, reciclar e reutilizar, conhecer e compreender as fontes limpas de energia, perceber os desgastes sofridos pela natureza, além de aprender as diversas formas de contribuir para a preservação ambiental de forma lúdica. **Resultados:** Os alunos aprenderam a utilizar de forma correta as lixeiras da escola, confeccionaram brinquedos com suas famílias de materiais recicláveis, alertaram e incentivaram os pais as formas corretas de economizar a água e luz em casa e na escola, fiscalizaram e orientam os estudantes e colegas da escola a preservar o pátio. **Conclusão:** A utilização do princípio dos 3 R's nas aulas de Educação Física através do lúdico proporcionou a consciência da importância do reduzir, reciclar e reutilizar para uma sociedade sustentável, onde os alunos puderam entender a importância e a necessidade da mudança de hábitos a fim de preservar o planeta.

Palavras-chave: Meio ambiente, Preservação, Conscientização, Educação Física.

[francieli\\_azeredo@hotmail.com](mailto:francieli_azeredo@hotmail.com)

(51) 995127757

## LABORATÓRIO DE RECREAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Miguel Costa dos Santos, Sandra Mara Mayer, Heloisa Elesbão.

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

O Laboratório de Recreação da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) é um espaço pedagógico de ensino, pesquisa e extensão, o qual oportuniza aos acadêmicos da universidade, escolas da região e comunidade em geral, um espaço essencialmente lúdico, repleto de jogos alternativos, pedagógicos e recreativos. Diante disso, o presente trabalho tem por objetivo relatar as atividades desenvolvidas no Laboratório de Recreação da UNISC, sendo utilizada a metodologia de relato de experiência. O laboratório é um espaço visitado por acadêmicos dos cursos de Educação Física e Pedagogia, e tem seu acervo renovado semestralmente pelos mesmos, por meio da confecção de brinquedos alternativos. Com isso, os acadêmicos de maneira criativa aliam o conhecimento teórico adquirido através das disciplinas à prática na construção de seus brinquedos. Esses recursos didáticos são criados e confeccionados com materiais recicláveis e alternativos, auxiliando no desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças, bem como no estímulo à criatividade e o gosto pelo lazer nos adultos. O laboratório atende aproximadamente 200 acadêmicos da universidade por ano, estudantes do curso de Educação Física, nas disciplinas de Recreação Adaptada e Recreação e Lazer no Estilo de Vida, e do curso de Pedagogia, na disciplina de Corpo, Movimento e Ludicidade. Além dos acadêmicos da universidade, o laboratório também atende inúmeros alunos da rede municipal de educação, oferecendo-lhes a oportunidade de criarem seus próprios brinquedos, utilizando materiais simples que estejam ao seu alcance. Juntamente com a confecção dos brinquedos, o laboratório proporciona inúmeras atividades recreativas, em que os alunos aprendem a brincar com os materiais confeccionados, e tem a oportunidade de explorar as inúmeras possibilidades que os brinquedos oferecem. O Laboratório de Recreação, portanto, mostra-se um espaço essencialmente importante tanto para os acadêmicos, quanto para toda comunidade escolar da universidade e escolas da região.

Palavras-chave: Recreação, Educação Física, Laboratório.

[miguelcosta@mx2.unisc.br](mailto:miguelcosta@mx2.unisc.br)

(51) 99804-2357

## LESÕES EM ATLETAS DE JUDÔ BRASILEIROS

André Moreira de Oliveira, Daniela Lopes dos Santos.

Centro de Educação Física e Desportos  
Universidade Federal de Santa Maria

O Judô é uma modalidade olímpica e esportiva de combate criada, no Japão, oriunda do Jiu-Jitsu Tradicional no qual, por contexto histórico, eram aplicadas técnicas como chaves de articulação, de contusão e projeção. No entanto, a prática da modalidade, em treinamentos e eventos competitivos, expõe o praticante a uma elevada possibilidade, durante os anos de exercício da luta, de lesões, em sua maioria, decorrentes das quedas e projeções. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de lesões esportivas em atletas de judô brasileiros de ambos os sexos e naipes, comparando-os. Fizeram parte do estudo setenta e sete atletas, com idade de 16,23 ( $\pm 1,67$ ) anos, participantes da Seletiva Nacional Sub-18 (classe Juvenil) e Taça Brasil Sub-21 (classe Júnior) no ano de 2018. Os dados foram coletados através do Questionário de Prevalência de Lesões, durante os eventos supracitados, onde todos os atletas foram convidados a participar. Verificou-se que o número médio de lesões relatadas pelos atletas foi de 1,92 ( $\pm 1,31$ ), sendo que o tempo médio de prática da modalidade esportiva de combate no grupo estudado foi de 8,9 anos. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas do número de lesões entre os atletas do naipe masculino ( $1,94 \pm 1,36$ ) e naipe feminino ( $1,87 \pm 1,22$ ) ( $p = 0,848$ ). Conclui-se que, considerando o tempo de prática do esporte, os praticantes de judô brasileiros apresentam uma prevalência baixa de lesões, mesmo sendo este um esporte de combate. Além disso, não há diferença significativa no número de lesões entre atletas do sexo feminino e masculino.

Palavras-chave: Judô, Lesões, Atletas.

[andremo02@gmail.com](mailto:andremo02@gmail.com)

(55)999759724

## MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO

Rafael Hoffmann Croaré, Marco Aurelio de Figueiredo Acosta

Universidade Federal de Santa Maria - NIEATI

Tem sido sugerido que os exercícios físicos podem ajudar as pessoas a manterem o maior vigor possível, a melhorar a função em diversas atividades e assim, aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece (OLIVEIRA, A. C. et al, 2010, p. 303). Desse modo, o presente trabalho se justifica na necessidade de apresentar diferentes modalidades que atendam aos múltiplos gostos e necessidades dos idosos. Este relato de experiência objetivou apresentar exercícios físicos variados para a terceira idade, a partir da proposição de programas de treinamento vistos em uma monitoria de Educação Física e Envelhecimento do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Santa Maria. Os resultados obtidos nos mostram a possibilidade de se estruturar treinamentos em musculação, na caminhada, com alongamentos e na hidroginástica, principalmente, além de ter sido citada a natação, o treinamento funcional e o Pilates em menor número. Com esses dados em mãos é preciso observar estudos que mostram 83% dos idosos não exercendo nenhuma atividade física, sendo que a maior parte dos ativos realiza apenas a caminhada (FERREIRA, O. G. L. et al, 2012, p. 516). A partir disso, conclui-se que há uma gama enorme de opções de exercícios físicos, com a possibilidade de se estruturar de diferentes formas, ou até em planejamentos que conjuguem mais de uma modalidade na rotina dos idosos e se adeque as suas necessidades proporcionando prazer, o que salienta de forma enfática o papel fundamental do profissional de Educação Física como mediador de um envelhecimento bem-sucedido e maior qualidade de vida ao idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento, Exercício Físico, Qualidade de Vida.

[Rafael.slg2015@outlook.com](mailto:Rafael.slg2015@outlook.com)

(55) 99922-0272

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS RESIDENTES DE UMA CLÍNICA GERIÁTRICA NO MUNICÍPIO DE CANOAS/RS

Maria Carolina Bier Vieira, Gabriela de Moura, Rudnei de Andrade

Universidade La Salle - Unilasalle

**Justificativa:** O envelhecimento é um fenômeno do processo de vida que é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, podendo apresentar perdas na sua funcionalidade, assim reduzindo a qualidade de vida dos idosos, onde a maioria é determinada pela capacidade do idoso em manter sua autonomia e independência. Os idosos institucionalizados geralmente são sedentários, o que ocasiona diminuição da capacidade funcional, comprometendo sua independência. Nesse sentido a prática de atividade física é grande aliada pela sensível melhora de sua aptidão funcional e, conseqüentemente, de sua autonomia e qualidade de vida. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo verificar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida em idosos residentes de uma clínica geriátrica. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter exploratório, do tipo transversal. A coleta de dados foi realizada em uma clínica geriátrica no município de Canoas/RS. A amostra foi constituída de forma não probabilística por acessibilidade, sendo representada por 10 idosos de ambos os sexos. Para a avaliação do nível de atividade física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) forma curta e para verificar indicadores de qualidade de vida, utilizou-se o questionário genérico SF - 36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey). **Resultados:** Quanto ao nível de atividade física 40% dos idosos foram considerados sedentários, 30% irregularmente ativos A e 30% irregularmente ativos B. Em relação à qualidade de vida, os idosos da clínica tiveram uma boa condição na maioria dos domínios propostos pelo questionário SF-36. **Conclusão:** Verificou-se que a maioria dos idosos eram sedentários e irregularmente ativos, enquanto nos domínios da qualidade de vida a grande maioria dos idosos entrevistados foi considerada satisfatória ou boa.

**Palavras-chave:** Idosos, Qualidade de vida, Instituição de Longa Permanência para Idosos.

[mariacarolinabier@gmail.com](mailto:mariacarolinabier@gmail.com)

(51) 992345536

## **O ESPORTE COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL: UMA ANÁLISE SOBRE A INFLUÊNCIA DO PROJETO OFICINEIROS DA ESCOLA SOB O OLHAR DAS ESCOLAS PARTICIPANTES**

Taís Cardoso dos Santos, Paula Daniela Santos

Centro Universitário Leonardo da Vinci

O projeto Oficineiros da Escola, objeto de estudo desta pesquisa, foi originado como proposta complementar às atividades acadêmicas dos alunos do curso de Educação Física da UNIASSELVI/IERGS proporcionando oficinas esportivas e recreativas aos alunos de escolas públicas de Porto Alegre e Região Metropolitana. Atuando desde 2016, alcançou grande participação nas oficinas e com intuito de ampliar o conhecimento dos aspectos positivos de projetos sociais voltados à educação na vida de crianças e adolescentes justificou-se a importância desta pesquisa devido ao papel transformador que o projeto desempenha nas escolas. Destacou-se como principal objetivo deste estudo identificar a relevância do esporte como instrumento de inclusão social. Os principais conceitos desta pesquisa fundamentaram-se a partir das obras de autores como Bracht, Buvinic e Mitchell. Baseou-se também através de artigos científicos relacionados aos termos “inclusão social” e “esportes” e “educação”. Este estudo também foi embasado a partir do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), onde segundo seu Capítulo II – Art. 16 e Lei 8060/90 são garantidos os direitos da criança e do adolescente à liberdade, ao respeito e à dignidade, compreendendo o direito de brincar, praticar esportes e divertir-se sem discriminações. A metodologia aplicada apresentou-se através de pesquisa bibliográfica e pesquisa qualitativa, com a análise de entrevistas a partir de um questionário contendo questões abertas e respondidas por professores representando duas escolas participantes do projeto, tendo como resultados sob o olhar dos professores, que o mesmo apresentou, principalmente, importante papel social através de suas atividades trazendo benefícios aos alunos, professores, acadêmicos e comunidade escolar. Conclui-se que através da pesquisa pode-se reconhecer as dimensões e os benefícios do projeto a partir da experiência com as escolas envolvidas.

Palavras-chave: Esportes, Inclusão Social, Educação.

[taaiscaardoso@gmail.com](mailto:taaiscaardoso@gmail.com)

(51) 98645.7759



## PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E ESTADO GERAL DE SAÚDE DE PRATICANTES DE PILATES APARELHO DE UMA ACADEMIA NA REGIÃO METROPOLITANA DE PORTO ALEGRE/RS

Priscilla Cardoso da Silva<sup>1</sup>, Pâmela Andrieli da Silva Tristão<sup>1</sup>, Andresa Silva Tristão<sup>2</sup>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID)<sup>1</sup>  
Universidade Luterana do Brasil (ULBRA-Canoas)<sup>2</sup>

Método Pilates (MP) é uma técnica para melhora do condicionamento físico e do tratamento de inúmeras patologias, respeitando os princípios: controle, precisão, centralização de força, fluidez de movimento, concentração e respiração (RODRIGUES 2010). Tem como principais objetivos melhora da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, correção postural, diminuição da dor, da qualidade de vida e aprimoramento da coordenação motora (COSTA, 2018). O Pilates está muito disseminado entre as práticas de atividade física, mas existem poucos estudos sobre o método e seus praticantes. Objetivo desse estudo foi identificar o perfil sociodemográfico e o Estado Geral de Saúde (EGS) dos participantes de Pilates aparelho. Estudo quantitativo-descritivo com amostra de 53 participantes de uma academia na região Metropolitana de Porto Alegre. Utilizou-se um questionário sociodemográfico e o domínio EGS (Instrumento Medical Outcomes Study 36-Item Short- Form Health Survey), análise da frequência, média e desvio padrão (dp) pelo SPSS 22.0. A idade média foi de 49,1 anos (20 a 73 anos), sendo 90,6% (n=48) do sexo feminino e 9,4% (n=5) masculino, 94,3% de etnia branca, 56,6% (n=30) são casados. Em relação à escolaridade 48,1% possuem nível superior e 36,5% (n=19) ensino médio, 64,2% (n=34) trabalhadores, 30,2% aposentados e 5,7% (n=3) do lar, a renda mensal média foi de 2,98 salários mínimo (SM), 7,5% (n=4) possuem menos de 1SM, e 69,11 foi à média do EGS e dp 17,12. Conclui-se que mulheres com maior escolaridade possuem maior preocupação com a saúde e a renda é fundamental para a prática, pois o MP é individualizado e personalizado, aumentando o valor. A classificação do EGS foi boa, confirmando os benefícios do Pilates. Conhecer os participantes proporciona popularização do método, evolução do atendimento e promoção da saúde.

Palavras-chave: Pilates, Perfil, Saúde.

[priscilla.cardosos@gmail.com](mailto:priscilla.cardosos@gmail.com)

(51)99296.9960

## PROJETO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: JUDÔ PARA ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thalía Petry, André Moreira de Oliveira, Juliane da Cunha de Mello, Verônica Sanhudo Pereira, Maria Amélia Roth

Centro de Educação Física e Desportos  
Universidade Federal de Santa Maria

**JUSTIFICATIVA:** Atualmente, a rotina de estudos de um estudante universitário é extremamente exaustiva e maçante, podendo muitas vezes implicar em hábitos não saudáveis. Nessa perspectiva, o Projeto Esporte Universitário tem como objetivo a oferta de esportes para estudantes da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), visando melhora na qualidade de vida e possível oportunidade de atuação dos graduandos de Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD). Dessa maneira, o judô se insere nesse meio com a finalidade de promoção de saúde para os estudantes.

**OBJETIVO:** Analisar a implicação das aulas de judô dentre os objetivos e resultados esperados pelos alunos.

**MÉTODOS:** Fizeram parte do estudo 21 universitários, de ambos os sexos, com idade média de 25,1 anos, praticantes da modalidade judô, no primeiro semestre do ano de 2019, do Projeto Esporte Universitário, do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM. As coletas de dados foram realizadas durante a inscrição e encerramento das atividades, sendo respostas individuais e anônimas em questionário de perguntas abertas, onde todos foram convidados a participar. Foram criadas categorias para a organização dos resultados. Os treinos foram realizados duas vezes na semana, com duração de uma hora cada sessão de treinamento, abrangendo atividades de condicionamento físico e exercícios específicos da modalidade.

**RESULTADOS:** Verificou-se que 63,6% dos praticantes relataram uma melhora no condicionamento físico, seguido por saúde, com 22,7%. Para as questões que pretendiam ao iniciar nas aulas do Programa, os praticantes indicaram, majoritariamente, prática de atividades físicas (30,7%), continuidade na modalidade (26,9%) e melhora na saúde mental (19,2%).

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que o Projeto Esporte Universitário na modalidade de judô possui melhoras significativas no condicionamento físico e na saúde de estudantes universitários de diversos cursos da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Dessa forma, auxiliando no melhor desempenho acadêmico desses indivíduos participantes do projeto.

Palavras-chave: Judô, Esporte universitário, Saúde.

[petrythalia@hotmail.com](mailto:petrythalia@hotmail.com)

(51) 999875299

## PROJETO PIRACEMA: 35 ANOS DE HISTÓRIA, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lawrence Azambuja, Thiago Kaiser Meyer, Sandra Mara Mayer, Laudemiro Volmar da Cunha Trindade, Heloisa Elesbão

Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

As pessoas com deficiência, ao longo dos tempos, estão conseguindo garantir seu espaço na sociedade, bem como a garantia de seus direitos assegurados por lei. Diante desse fato, projetos que venham a estimular a inclusão de pessoas com deficiência na sociedade, e que visem garantir qualidade de vida a essas pessoas, são de grande importância. Um exemplo disso é o Projeto Piracema - Natação para Pessoas com Deficiência, que há 35 anos vem contribuindo para a inclusão de pessoas com deficiência. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é relatar a experiência vivida ao longo do desenvolvimento do Projeto Piracema da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Para tanto, a metodologia utilizada se caracteriza como qualitativa, sendo caracterizada como um relato de experiência. O Projeto Piracema é resultado de uma parceria entre a UNISC e a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Santa Cruz do Sul - RS (APAE/SCS), surgiu em 1984 e até atualmente mantém suas atividades. Atende alunos com as mais diversas patologias, dentre as quais podemos citar: deficiência intelectual leve, moderada e severa; deficiência visual; deficiência física; Síndrome de Down; paralisia cerebral; microcefalia; mielomeningocele; autismo. No ano de 2018, foram atendidos 26 alunos e a expectativa para o ano de 2019 é manter ou até mesmo aumentar o número de atendimentos no projeto, levando em conta que existe uma fila com mais de 50 alunos aguardando vaga. Os alunos são divididos em três turmas, de acordo com o grau de comprometimento motor, cognitivo e intelectual. As aulas ocorrem na piscina pedagógica da UNISC, três vezes por semana, nas segundas, quartas e sextas-feiras. São desenvolvidas diversas atividades recreativas e lúdicas, visando estimular aspectos sociais, motores, afetivos e cognitivos, bem como cuidados com a saúde e bem estar dos alunos.

Palavras-chave: Pessoas com deficiência, Atividades aquáticas, Inclusão.

[azambujalaw@gmail.com](mailto:azambujalaw@gmail.com)

## QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Vanessa dos Santos do Nascimento Branco, Lidianne Requia Alli-Feldmann

Universidade Luterana Do Brasil

O processo de envelhecimento apresenta diversos danos fisiológicos, musculares, psicológicos provocando uma maior debilidade relacionada ao estado de saúde funcional e emocional dos sujeitos pertencentes a este grupo. **Objetivo:** Comparar a qualidade de vida e sinais de depressão em idosos ativos e sedentários, sendo primeiro de participantes de um projeto de extensão universitário com prática de atividades físicas, e o segundo de sedentários participantes de um Grupo de Terceira Idade de um Posto de Saúde. **Método:** Foram convidados 27 idosos e divididos em dois grupos. O primeiro grupo (n=15; idade: 68,66±5,19) foi constituído de participantes do Projeto ULBRA para Terceira Idade, e o segundo (n=12; idade: 67,25±6,92) de integrantes do Grupo de Terceira Idade da Unidade Básica de Saúde União. A qualidade de vida e os sintomas de depressão foram avaliados através dos questionários Short Form SF-36 e Escala de Depressão Geriátrica GDS respectivamente. **Resultados:** O grupo de sedentários apresentou menores escores nos domínios tendo com diferença significativa aspectos emocionais com (p=0,014), saúde mental (p=0,000), estado de saúde geral (p=0,002), aspectos sociais (p=0,005), capacidade funcional (p=0,019), aspectos físicos (p=0,034) e de dor com (p=0,007), porém no domínio de vitalidade não apresentou diferença significativa com (p=0,140); em relação à depressão apresentou diferença significativa (p=0,010) indicando sintomas de depressão se comparado ao grupo de ativos, nível de significância adotado foi de  $*=p<0,05$  **Conclusão:** Constatou-se que idosos fisicamente ativos apresentaram melhor qualidade de vida e menores sinais de depressão se comparado com sedentários, ou seja, os participantes do grupo de Terceira Idade que praticaram atividade física exibiram melhores índices de percepção referente à qualidade de vida e depressão, considerados satisfatórios para pesquisa nesta população, logo apresentando melhores índices de capacidade funcional, social e emocional, demonstrando-se indivíduos independentes e satisfeitos emocionalmente sendo comparado com o grupo de sedentários.

Palavras-chave: Idoso, Qualidade de Vida, Depressão.

[vahbranco@gmail.com](mailto:vahbranco@gmail.com)

(51) 991218056

## RESPOSTA DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM TESTE DE SUPINO LIVRE SOB DIFERENTES INTENSIDADES

Deivid Ribeiro Rodrigues, Christopher Rodrigues de Oliveira, Leonardo Maurício Silva dos Santos, André de Mello Azevedo, Luiz Osorio Cruz Portela, Maria Amélia Roth

Laboratório de Performance em Ambiente Simulado – LAPAS  
Universidade Federal de Santa Maria, PET Educação Física

**Justificativa:** A verificação sobre as alterações inerentes à frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA) são importantes indicativos de saúde cardiovascular e constantemente utilizados para prescrição de treinamentos e diagnóstico de possíveis alterações. **Objetivos:** Verificar o comportamento da FC e PA durante e após teste de supino livre em intensidades de 40% e 80% de 1 repetição máxima (1RM). **Métodos:** Os testes foram aplicados em dias consecutivos em um indivíduo praticante de treinamento resistido (TR), com idade de 21 anos. Inicialmente, o voluntário foi submetido a aquecimento de 2 séries contendo 20 repetições. Na sequência, ocorreram os diferentes testes, compostos igualmente de 4 séries, com intervalo de 2 minutos entre as séries e variação na execução de 15 repetições (40%) e 6 a 8 repetições (80%). Foram mensuradas FC e PA ao término de cada série e após 5 e 10 minutos do final do exercício. As variáveis foram coletadas utilizando um frequencímetro da marca Polar e um monitor automático de pressão arterial da empresa SunTech. **Resultados:** Os dados obtidos durante exercício demonstram valores médios de FCMáx e PA de 158,25 e 131/85 em carga de 40% de 1RM e de 149,75 e 123/72 em carga de 80% de 1RM. Na recuperação de 5 minutos encontramos valores de FC e PA de 91 e 129/85 em carga de 40% de 1RM e 91 e 119/61 em cargas de 80% de 1RM. Na recuperação de 10 minutos, encontramos valores de FC e PA de 87 e 128/96 em carga de 40% de 1RM e 88 e 118/59 em carga de 80% de 1RM. **Conclusões:** Observaram-se maiores valores na carga de 40% de 1RM para as variáveis de FCMáx, PA em exercício e PA pós-exercício, enquanto a FC foi idêntica nas duas situações após a realização do supino livre.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido, Resposta cardiovascular, Exercício físico.

[Deividribeiro2015@hotmail.com](mailto:Deividribeiro2015@hotmail.com)

(55)999625130

## UTILIZAÇÃO DA TÉCNICA PILATES COMO MÉTODO DE INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Daniela Pereira Ramos, Karina Pacheco

Centro Universitário Leonardo Da Vinci - Uniasselvi

A inclusão desde o início da fase escolar é fundamental para o desenvolvimento da criança. Silva et al (2011) defendem que a prática do movimento representa um importante caminho para que a criança possa compreender suas habilidades e consiga adaptá-las a outras atividades. Em relação à inclusão na educação física é necessário ter em mente a dupla dificuldade que esta palavra implica, pois possui além das dificuldades naturais, algumas específicas. Analisar alternativas para a inclusão através do método Pilates e verificar a sua viabilidade para as aulas de educação física escolar são os objetivos desta pesquisa. Através da abordagem qualitativa, autores Silva et al (2011), Marés et al (2012), Silva e Mannrich (2009) fundamentam a pesquisa bibliográfica. É necessário abordar algumas questões do método Pilates, Marés et al (2012) informa que o Pilates tem como princípios a concentração, centro de força, fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos. Silva e Mannrich (2009) destacam que os exercícios que compõem o método, envolvem contrações. A técnica Pilates apresenta muitas variações de exercícios e pode ser realizada tanto por pessoas que buscam alguma atividade física, como pessoas com desordens neurológicas, dores crônicas, problemas ortopédicos e distúrbios da coluna vertebral (BLUM, 2002). Com sua prática, as pessoas aprendem a manter uma postura correta em diversas situações do cotidiano, como sentar, andar e agachar. Sua utilização fomentaria nas crianças a descoberta de suas limitações e por consequência entenderiam melhor a condição do colega incluso. Cabe destacar a dicotomia entre a importância e a dificuldade da inclusão no ensino regular. O método Pilates é uma ferramenta para aplicar em aulas de educação física e efetivar a inclusão de alunos, pois conforme mostra a pesquisa o mesmo possui uma ampla gama de exercícios, em que os alunos, de várias capacidades motoras podem realizá-los e são aplicáveis facilmente.

Palavras-chave: Inclusão, Pilates, Educação Física.

[karina.pacheco@uniasselvi.edu.br](mailto:karina.pacheco@uniasselvi.edu.br)

## VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ACOMPANHAMENTO PÓS-ALTA DA ALA PSIQUIÁTRICA DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE SANTA MARIA

Verônica Sanhudo Pereira, Juliane da Cunha de Mello, Thalia Petry, Josi Mara Saraiva de Oliveira, Maria Amélia Roth

Centro de Educação Física e Desportos  
Universidade Federal de Santa Maria

**Justificativa:** Por ser tratar de pacientes em vulnerabilidade psicológica, identificou-se a necessidade de proporcionar exercícios físicos, para auxiliar no tratamento e acompanhamento pós-alta. **Objetivos:** Retratar o trabalho do profissional de educação física, e a sua importância na área da saúde, com intervenções em um hospital público. Manifestando a relevância da prática de exercícios físicos no acompanhamento pós-alta da ala psiquiátrica do Hospital Universitário de Santa Maria. **Métodos:** Eram atendidos em média 8 pacientes de ambos os sexos em cada seção, com atividades de Janeiro de 2017 até maio de 2019, 2 vezes por semana, com seções de aproximadamente 30 minutos. A equipe era composta por técnicas de enfermagem, assistente social e psiquiatra. No momento das práticas, os pacientes eram acompanhados somente pela monitora graduanda em educação física. Foram realizadas seções de aquecimento, alongamento, atividades lúdicas, dinâmicas e exercícios que enfatizavam o trabalho dos pacientes da capacidade funcional (agilidade, equilíbrio, resistência de força e a capacidade aeróbica). Foi realizado o controle da frequência cardíaca dos pacientes por meio do uso de frequencímetro antes e após os exercícios. Inicialmente foi feita uma roda de conversa com os pacientes para criar um vínculo e obter informações de cada caso. E, ao decorrer das aulas, houve conversas com os pacientes a respeito de como estavam se sentindo em relação às práticas. **Resultados:** Foi possível observar melhoras na autoestima, qualidade de vida, cognição, motivação, capacidade de raciocínio, equilíbrio, estabilização dos sintomas no quadro psiquiátrico e também socialização e interação entre os pacientes e com os demais profissionais. **Conclusões:** Constatou-se a importância e iminente necessidade da prática de exercícios pós-alta na psiquiatria em hospitais públicos, para apoio às equipes de trabalho e na manutenção do tratamento dos pacientes.

Palavras-chave: Psiquiatria, Saúde, Exercícios Físicos.

[veronicasanhudo47@gmail.com](mailto:veronicasanhudo47@gmail.com)

(55) 996820980



## VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO DE EXTENSÃO UFSM FUTSAL FEMININO

Bruna da Cunha Fernandes

Centro de Educação Física e Desportos  
Universidade Federal de Santa Maria

Justificativa: O projeto justifica-se pelo fato de proporcionar aprofundamento de conhecimento teórico-prático na modalidade de futsal aos alunos (as) dos cursos de Educação Física do CEFD/UFSM. Objetivos: Representar a UFSM em eventos esportivos e possibilitar oportunidade de prática e desenvolvimento competitivo no Futsal. A criação de oportunidade de prática esportiva, para as mulheres. A formação esportiva e técnica das mulheres em relação ao futsal. A Formação e Qualificação Profissional. Visibilidade e oportunidade para as mulheres em nível de competitividade no futsal. Possibilidade de produção de conhecimento específico na modalidade. Proporcionar campo de estágio para alunos de graduação das diferentes áreas do conhecimento. Investigar problemas específicos envolvendo os campos de aprendizagem, treinamento, e desenvolvimento esportivo. Desenvolver conceitos próprios de jogo a fim de contribuir com a geração de conhecimento na área. Métodos: Participam do projeto aproximadamente trinta atletas. São realizados treinamentos em três vezes na semana com sessões de aproximadamente duas horas, totalizando seis horas semanais. Estas são divididas em treinamento geral e específico. Sendo subdivididas em Físico: Resistência aeróbica, força, velocidade, propriocepção e flexibilidade; Técnico: passe, recepção, condução, chute, cobertura, drible; Tático ofensivo: troca ala-pivô, contra-ataque, giro 8, superioridade numérica. Tático defensivo: marcação zona, marcação pressão, inferioridade numérica e preparação específica para goleiras. Resultados: A equipe UFSM Futsal Feminino deverá representar a UFSM nas competições esportivas locais, regionais e estaduais previstas no calendário do sistema esportivo. Elas também organizarão e participarão de outros eventos e festivais esportivos não ligados à confederação, como torneios. Cronograma: Planejamento através da estruturação de macrociclo de treinamento, com o período de quatro meses, de mesociclo de um mês e microciclos de uma semana. Sendo reestruturados a cada semestre de acordo com as futuras competições.

Palavras-chave: Futsal, Feminino, Extensão.

[brunapeverada@gmail.com](mailto:brunapeverada@gmail.com)





[www.apefrs.com.br](http://www.apefrs.com.br)  
[apefrs@apefrs.com.br](mailto:apefrs@apefrs.com.br)

 @apefrs1

