

ISSN 2177- 031X

46º ENAPEF
ENCONTRO NACIONAL
DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

21 a 23
JULHO
Caxias do Sul
2023

**30º Congresso Científico
de Educação Física**

Realização



Apoio:



2023

Todos os direitos desta edição reservados à APEFRS

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

E56a Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física (46. : 2023: Caxias do Sul, RS).

Anais do 46º ENAPEF – Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física, 30º Congresso Científico de Educação Física [recurso eletrônico] / Associação dos Profissionais de Educação Física do Rio Grande do Sul; coordenação do Congresso Científico Prof. Dr. Ricardo Rodrigo Rech - Dados eletrônicos. – Porto Alegre, RS: APEFRS, 2023.

Evento realizado nos dias 21 a 23 de julho de 2023, em Caxias do Sul, RS.

ISSN 2177-031X

1. Educação Física – Eventos. I. Congresso Científico de Educação Física (30.: 2023: Caxias do Sul, RS). II. Associação dos Profissionais de Educação Física do Rio Grande do Sul. III. Rech, Ricardo Rodrigo. IV. Título

CDU: 796:37(063)

Bibliotecária responsável: Cíntia Cibele 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

46º ENAPEF – Encontro Nacional dos Profissionais de Educação Física

30º Congresso Científico de Educação Física

ANALIS

Coordenação Executiva do Evento

Prof.ª Esp. Patrícia Ramos de Paula (APEFRS)

Coordenação do Congresso Científico

Prof. Dr. Ricardo Rodrigo Rech (UCS)

Pareceristas

Prof. Dr. Ricardo Rodrigo Rech

Prof. Dr. Gerard Mauricio Martins Fonseca

Profª Dra. Magda Amabile Biazus Carpeggiani Belini

Profª Me. Renata Ramos Goulart

Sumário

DESAFIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL.....	5
EFEITOS DO TREINAMENTO DE LUTAS EM PROJETOS SOCIAIS.....	6
ESTÁGIO II EM EDUCAÇÃO FÍSICA: A ATUAÇÃO ACADÊMICO-PROFISSIONAL NA ÁREA DA REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR.....	7
METODOLOGIAS NO CROSSFIT.....	8
OS CONHECIMENTOS E AS EXPERIÊNCIAS NA FORMAÇÃO DO EGRESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: PROJETO DE PESQUISA.....	9
OS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO	10
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA	10
PREVALÊNCIA DE LESÕES E FATORES ASSOCIADOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE GARIBALDI-RS.....	11

DESAFIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL

Cassiano Noimann Leal

Clube do Professor Gaúcho

Justificativa: em 52 anos de história do Clube do Professor Gaúcho, nunca uma delegação esportiva havia participado de alguma competição fora do país. **Objetivo:** O Desafio Internacional de Futebol teve como principal objetivo proporcionar aos atletas da escolinha de futebol do Clube do Professor Gaúcho uma vivência no exterior. **Metodologia:** O Diretor de Desportos do Clube do Professor Gaúcho, Prof. Me. Cassiano Noimann Leal encontrou no Prof. Federico Sian, da Academia de Fútbol Vaimaca, de Rivera, no Uruguai, a parceria necessária para a realização de uma competição envolvendo as duas entidades. O evento foi organizado de forma autossustentável: uma taxa foi cobrada dos participantes brasileiros para subsidiar tanto os gastos com ônibus e alimentação, como os custos de premiação e acompanhamento profissional. Dia 06 de outubro de 2018, vinte e cinco crianças, entre 8 e 12 anos, acompanhados de familiares e profissionais do clube viajaram até chegarem à terras uruguaias. **Resultados:** foram momentos de integração e muito futebol, onde após vários jogos e das premiações, a delegação cepegeana ainda foi visitar o Estádio Atilio Paiva Olivera. No ano de 2019 foi a vez dos gaúchos receberem a delegação uruguaia, e o evento tomou proporções inimagináveis: os uruguaios chegaram dia 29/06/2019, quando foram recebidos pela banda marcial do Exército Brasileiro, tocando músicas populares e depois os hinos nacionais dos dois países. Tivemos a presença da Cônsul-Geral do Uruguai dando as boas-vindas a todos. Após os jogos e premiações, todos participantes foram recepcionados com shows de danças tradicionalistas gaúchas durante o horário do almoço. Antes de regressarem ao Uruguai, a delegação da Academia de Fútbol Vaimaca foi recebida no Gigante da Beira-Rio, estádio que foi uma das sedes da Copa do Mundo FIFA de futebol em 2014. Todos envolvidos ficaram muito felizes e satisfeitos e tivemos uma repercussão muito positiva nos jornais da cidade. Em 26 de outubro de 2019, novamente no Uruguai, a delegação brasileira contou com mais de 100 pessoas. Em 2020, durante a pandemia, foi realizada uma edição virtual, utilizando videogames, no ano de 2021, ainda com distanciamento social, publicamos o “livro dos recordes”. No ano de 2022 retomamos os jogos presenciais em Porto Alegre e, neste ano de 2023, a delegação gaúcha irá novamente ao Uruguai em outubro. Concluímos que essa vivência foi um sucesso, consolidando-se no calendário de eventos esportivos do Clube do Professor Gaúcho e da Academia de Fútbol Vaimaca.

Palavras-chave: futebol, integração, Uruguai.

cassiano.leal@cpg.com.br

EFEITOS DO TREINAMENTO DE LUTAS EM PROJETOS SOCIAIS

Juliano Antunes, Euler Rogerio Obroslak de Mello, Carlos Gabriel Gallina Bonone

Universidade de Caxias do Sul

As lutas são uma ferramenta pedagógica importante, pois ensinam muito mais do que o simples lutar no tatame, contribuindo positivamente em vários setores da vida de seus praticantes. Desta forma, torna-se fundamental investigar o que as mesmas podem proporcionar aos lutadores no decorrer de suas vidas, principalmente aqueles oriundos de classes sociais menos favorecidas. Sendo assim, o objetivo geral buscou compreender os efeitos de projetos sociais baseados nas lutas esportivas, já na vida adulta de seus praticantes. Os objetivos específicos buscaram identificar se as lutas mudaram a perspectiva de vida dos participantes; verificar se os participantes obtiveram benefícios advindos das lutas e compreender a importância da metodologia utilizada pelos Senseis a fim de auxiliar os alunos a obterem resultados. O estudo apresentado é caracterizado como uma pesquisa qualitativa, descritiva e transversal, tendo como instrumento a entrevista semiestruturada. A amostra foi composta por dez pessoas, sendo cinco praticantes da arte marcial Karatê e cinco praticantes do Judô, das cidades de Marau – RS e Caxias Do Sul – RS. A faixa etária dos participantes ficou entre os 18 e os 33 anos. Os resultados apontam que os participantes tiveram uma melhora na qualidade de vida a partir do momento em que iniciaram nas artes marciais. Os entrevistados tiveram uma vida com dificuldades e a luta ajudou-os a serem adultos melhores, auxiliando-os a alcançarem suas metas. Portanto, os projetos sociais influenciaram suas vidas de maneira positiva. Os participantes se mostraram gratos por terem iniciado em projetos sociais, onde as lutas contribuíram para modificar a maneira como enxergam a vida. Relataram ter mais foco, perseverança e atitudes nobres. Foram citados diversos benefícios tais como: redução do estresse, melhora na organização pessoal, no cumprimento de horários e no estado físico, mental e espiritual. Os participantes consideraram de suma importância o papel dos Senseis, para que alcançassem resultados positivos dentro e fora das artes marciais. Por consequência disso, seus pupilos obtêm aquilo que buscam, seja na saúde, em melhores oportunidades de trabalho, nos estudos, nas amizades e bom relacionamento familiar. Percebemos ainda nas entrevistas, que eles vão aos treinos movidos pela paixão e pela automotivação, buscando melhorar a cada dia e agregar valor, ajudando a sociedade que tanto fez por eles, quando eram eles que mais precisavam de auxílio.

Palavras-chave: Efeitos, Lutas, Projetos Sociais

jantunes1@ucs.br

ESTÁGIO II EM EDUCAÇÃO FÍSICA: A ATUAÇÃO ACADÊMICO-PROFISSIONAL NA ÁREA DA REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR

Fernanda Cechinato Padilha, Lisiane Reis

Universidade de Caxias do Sul

Justificativa: A prática de exercícios físicos para pacientes cardiopatas tem o objetivo de reduzir a ocorrência de possíveis eventos cardiovasculares além de promover a melhora da qualidade de vida (CARVALHO et al., 2020), pelo aumento do condicionamento cardiorrespiratório e do consumo máximo de oxigênio, e da redução da pressão arterial pelo exercício aeróbico (TORTORA; DERRICKSON, 2016), além de adaptações de ganhos de força muscular e de diminuição de intensidade de esforço promovidas pelo treinamento de força (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016). Com o objetivo de proporcionar o melhor aprendizado por meio da prática acadêmico-profissional, foi realizado o estágio curricular obrigatório na academia de reabilitação cardiovascular do Centro Clínico (CECLIN) da Universidade de Caxias do Sul. **Objetivos:** conhecer as diferentes patologias e suas individualidades frente ao treinamento; prescrever treinos para pacientes cardiopatas; agir de forma ética com os pacientes, com preceptor e colegas. **Métodos:** A metodologia utilizada pelos profissionais do local contou com a prescrição de exercícios aeróbicos e resistidos, com periodização ondulatória. Foi realizado o acompanhamento individual de um paciente durante o período, havendo realização de avaliações antropométrica, de flexibilidade e de força por meio da aplicação do Banco de Wells e Dinamometria de preensão manual, aplicação de testes funcionais como Sentar e levantar 5 vezes, Time Up and Go e teste de velocidade usual de marcha, e aplicação do Teste de Caminhada de 6 minutos para avaliação da capacidade cardiorrespiratória. A intervenção utilizada consistiu na prescrição de exercícios de força, de coordenação motora e exercícios de equilíbrio. **Resultados e Conclusão:** Ao término do estágio o paciente apresentou melhora da força, capacidade respiratória e maior disposição para participar da reabilitação. O período de estágio foi capaz de proporcionar grandes aprendizados na área da reabilitação cardiovascular, em que pude vivenciar momentos únicos de crescimento profissional e pessoal, promover a melhora na condição física de um paciente e de me permitir explorar da melhor forma possível os conhecimentos adquiridos durante a vida acadêmica.

Palavras-chave: estágio, reabilitação cardíaca, exercício físico

nandacechinato@gmail.com

METODOLOGIAS NO CROSSFIT

Eduardo Zwarnieski da Silva, Alexandre Scherer

Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Metodista – IPA

O *CrossFit* é uma modalidade que vem crescendo no Brasil, atraindo diversas pessoas de todas as idades. Com este trabalho pretendeu-se contribuir com a prática de *CrossFit*, e auxiliar os profissionais que venham atuar nesta área no futuro. Neste sentido, o objetivo central do estudo foi compreender as possíveis metodologias utilizadas pelos profissionais de educação física no *CrossFit*. A metodologia utilizada foi de cunho qualitativo que envolveu entrevistas semiestruturadas e observações de sessões de treinamento com quatro profissionais habilitados no sistema CONFEF/CREF e que possuem o curso nível um de *CrossFit*. Para a análise de dados foi utilizado o método de triangulação de dados e de categorização das informações (Bardin, 2011). Após a coleta de dados interpretou-se que nas sessões práticas as aulas se assemelham muito, porém não se percebeu uma característica metodológica comum, fato este que vai de encontro ao manual internacional de *CrossFit* (CROSS FIT BEGINNERS GUIDE, S/D), porém sua essência nas modalidades que envolvem movimentos funcionais, ciclismo, corrida, natação, ginástica e levantamento de peso olímpico (GLASSMAN, 2012) ficam claras aos pesquisadores. Pode-se constatar que existem diversas metodologias nas sessões de *CrossFit* e que isso depende do conhecimento e da experiência do profissional atuante, onde ele define qual o tipo de metodologia será aplicada. Neste sentido, quando no primeiro momento acreditávamos haver uma metodologia única, pois as atividades eram pré-estabelecidas, constatou-se que este fato não procedeu. O empirismo observado no estudo abriu brechas para as experiências de vida e observadas por cada profissional. O *CrossFit* no aspecto que foi analisado e observado ofereceu uma liberdade na metodologia a ser utilizada que exigiu experiência e conhecimento sobre quais os grupos musculares são estimulados e recrutados em cada exercício para que seja praticado de forma segura e efetiva buscando oferecer a melhora das capacidades físicas de qualquer pessoa. Sendo assim, foi possível concluir que cada profissional empregou uma metodologia diferenciada onde a experiência, os conhecimentos teóricos adquiridos e a prática cotidiana se revelam como elementos que sustentam uma forma de ministrar a sessão de maneira particular. Os participantes do estudo também revelaram que suas fontes estão ligadas à formação em Educação Física, em cursos específicos da modalidade e na própria prática da modalidade *CrossFit*.

Palavras-chave: Metodologia, Pedagogia, Educação Física e Treinamento.

eduardo.zwk@gmail.com

OS CONHECIMENTOS E AS EXPERIÊNCIAS NA FORMAÇÃO DO EGRESO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: PROJETO DE PESQUISA

Bárbara Maugés Silva da Rosa, Alexandre Scherer

Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário – IPA

Ainda como graduanda houve dúvidas sobre quais os conhecimentos e experiências são relevantes na formação acadêmica dos egressos em Educação Física. De acordo com Scherer (2017) após a constituição da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional em 1996 e do sistema CONFEF/CREF em 1998 a formação na área passou por diferentes propostas a partir dos anos 2000 o que fez se consolidar os cursos de Bacharelado em Educação Física, mas muitas alterações em sua trajetória ainda se refletem nos currículos atuais. Desse modo, acredita-se ser possível com este estudo contribuir para uma melhora na construção curricular como um todo, esclarecendo os pontos negativos e positivos a partir da opinião dos egressos e sugerindo opções em diferentes aspectos. O objetivo central do projeto é compreender quais os conhecimentos e experiências foram relevantes para a formação dos egressos dos cursos de bacharelado em Educação Física. Além disso, procura-se verificar como é feita a formação do bacharelado nos dias de hoje no Brasil, analisar quais conhecimentos são relevantes na formação em Educação Física e identificar quais as experiências são significativas segundo a percepção dos egressos. Este estudo apresenta um referencial teórico que trata os aspectos históricos e atuais da construção do currículo em Educação Física no Brasil, onde aparecem discussões acerca de como foram construídas as diretrizes curriculares, sob que princípios elas se formataram e como as mesmas influenciam na formação do bacharel nos dias de hoje. Também é analisado teoricamente os aspectos curriculares específicos do Bacharelado. A pesquisa qualitativa foi escolhida como procedimento metodológico, pois de acordo com Flick (2009) ela é de particular relevância aos estudos das relações sociais devido à pluralização das esferas da vida. Para tanto, este estudo teve como instrumento de coleta de informações entrevistas semiestruturadas com egressos de três IES privadas da cidade de Porto Alegre. Os dados coletados estão sendo interpretados através da categorização orientada por Bardin (2011) e está em fase de finalização. Alguns dados preliminares evidenciam uma relevância do viés biologista nos conhecimentos apontados como os essenciais para os egressos e os estágios na área da saúde como as experiências destacadas como mais importantes para os mesmos.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento, Capacitação Profissional, Conhecimento.

bahmauges@gmail.com

OS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO – UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Andriele Cristine Ferreira da Silva, Carlos Gabriel Gallina Bonone

Universidade de Caxias do Sul

A depressão é um transtorno comum que atinge mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, em todo o mundo. Na América Latina, o Brasil é o país com a maior prevalência desta doença. Estima-se que essa população seja de 5,8% (11.548.577). A doença é caracterizada por uma tristeza profunda, falta de interesse em realizar tarefas que antes eram prazerosas, mudanças relacionadas com o sono, apetite, cansaço e concentração. O tratamento dependerá da gravidade que ela se encontra, em estados graves é necessária prescrição médica de antidepressivo, ou a junção deste com a psicoterapia, mas em casos leves ou moderados, há outras formas de tratá-la antes de ir para o tratamento farmacológico, sendo uma delas a realização de exercícios físicos. O exercício físico trata-se de uma atividade definida com um objetivo específico. Das muitas modalidades existentes para manter a mente e corpo ativo, pode-se citar a musculação, sendo ela, quando bem supervisionada, uma ótima opção para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Desta forma, o objetivo deste estudo foi identificar quais os benefícios da musculação e compreender os efeitos que ela tem sobre as pessoas com depressão. Para isso foi realizada uma revisão de literatura com artigos em português e inglês, publicados entre os anos de 2012 e 2022, encontrados nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e PubMed, os artigos foram lidos na íntegra tendo como critérios de inclusão o autor, ano, título, objetivos, métodos e resultados encontrados. Identificou-se que independentemente da idade e gênero, a prática de um treinamento de força diminui os sintomas depressivos, podendo ser visto como tratamento não farmacológico para a depressão, quando a doença ainda está num nível leve ou moderado. Quando há a supervisão de um profissional, a redução também é maior do que quando há a supervisão mista ou não supervisionada. Além disso, comparado com outras modalidades, a musculação tem uma diminuição significativa dos escores de sintomas depressivos quando comparado com treinamentos de baixa intensidade, mostrando que é necessário elevar o esforço físico para ter uma resposta mental positiva. Conclui-se, portanto, que a musculação é indicada para pessoas com depressão.

Palavras-chave: depressão, musculação, exercício físico

acfsilva5@ucs.br

PREVALÊNCIA DE LESÕES E FATORES ASSOCIADOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE GARIBALDI-RS

Renata Debiasi, Diego Busin

Universidade de Caxias do Sul

Justificativa: A musculação é uma modalidade de exercício físico que vem demonstrando grande aderência ao número de praticantes (CAMARGOS, 2022; NASCIMENTO FILHO et al. 2019). Diante do aumento expressivo de adeptos a modalidade, parece ser cada vez mais frequente o número de indivíduos lesionados entre os praticantes (SOUZA, MOREIRA, CAMPOS, 2015; WAGNER et al. 2013). **Objetivos:** Identificar a prevalência de lesões e os potenciais fatores associados em praticantes de musculação no município de Garibaldi/RS. **Métodos:** Pesquisa de caráter quali-quantitativa de cunho descritiva e transversal, onde foi utilizado um questionário, elaborado pelos próprios autores, desenvolvido por meio da plataforma Google *Forms*. O questionário conteve 25 perguntas fechadas aplicado durante os meses de abril e maio de 2023. **Resultados:** Participaram do estudo 197 indivíduos praticantes de musculação, 113 mulheres e 84 homens maiores de 18 anos, de 7 academias do município de Garibaldi – RS. A prevalência de lesões verificada entre os praticantes de musculação através do estudo corresponde a 31,5% da amostra. As lesões mais frequentes encontradas nessa investigação foram a contratura muscular, o estiramento muscular e a distensão muscular. Os locais anatômicos mais atingidos pelas lesões se encontram na região da coluna, joelho e ombro. Pessoas do sexo masculino (41,7%) têm sofrido mais lesões em comparação ao sexo feminino (23,9%). No presente estudo, foi constatado que os alunos com mais de 5 anos de prática na musculação assim como aqueles que frequentavam academia há menos de 6 meses apresentaram mais lesões/desconfortos. Os motivos principais que promoveram a incidência de lesões estão relacionados à técnica de execução incorreta, sobrecarga articular e estiramento. Os alunos que não possuíam acompanhamento profissional durante a prática de musculação apresentaram mais lesões e desconfortos em comparação aos alunos que eram supervisionados, seja pelo instrutor da academia ou com atendimento personalizado. Dos indivíduos lesionados (30,6%) relataram sentir dor/desconforto após o período da lesão. **Conclusão:** Os resultados desse estudo indicam a importância do acompanhamento profissional durante a prática da musculação, através da correta orientação durante a prática dos exercícios, associada a correta manipulação das variáveis do treinamento. Outra importante observação do estudo está relacionada ao trabalho multidisciplinar entre o profissional de educação física, médico e fisioterapeuta, atuando em conjunto na contribuição das corretas informações aos praticantes da modalidade.

Palavras-chave: Exercício Físico; Musculação; Lesões

rdebiasi1@ucs.br



www.apefrs.com.br
apefrs@apefrs.com.br
Instagram: @apef.rs