

Anais do III Congresso Latinoamericano: Educación Física, Deporte, Recreación e Salud “A importância do exercício físico ao longo da vida”

Proceedings of the III Latin American Congress: Physical Education, Sport, Recreation and Health: “The importance of physical exercise throughout life”

Danilla Icassatti Corazza

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Luiza Herminia Gallo

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Silvia Regina Ribeiro

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sribeiro2908@gmail.com

Carolina Paioli Tavares

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
cpaioli@uepg.br

Heleise Faria dos Reis de Oliveira

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
hfrliveira@uepg.br

Leandro Martinez Vargas

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lmvargas@uepg.br

Gonçalo Cassins Moreira do Carmo

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
goncalocassins@gmail.com

Editorial

O Congresso Latinoamericano de Educación Física, Deporte, Recreación y Salud teve sua primeira edição em 2019 na cidade de Cartagena, Colômbia – país onde nasceu o “Tejido Latinoamericano de Educación Física, Deporte, Recreación y Salud” - uma rede que conta com o envolvimento de profissionais de Educação Física de toda América Latina. Em 2022, o Brasil foi representado por docentes da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), na segunda edição do congresso que aconteceu em La Paz, na Baja Califórnia Sur, México. Naquela ocasião, após o aceite da candidatura, foi estabelecido o compromisso de organizar a terceira edição na cidade de Ponta Grossa, Paraná.

Assim, o III Congresso Latinoamericano de Educación Física, Deporte, Recreación y Salud ocorreu entre os dias 01 e 04 de novembro de 2023, nas dependências do

Departamento de Educação Física (DEDUFIS) – Setor de Ciências Biológicas e da Saúde - da UEPG, com apoio do “Tejido Latinoamericano” e em parceria com a “Sociedad Chilena para la Educación Física, Recreación y Salud (SCHEFRES)”. O evento teve como tema central de discussão “A importância do exercício físico ao longo da vida” e foi dividido em 6 diferentes eixos temáticos para submissão de trabalhos científicos: 1) Exercício físico, saúde integrativa e qualidade de vida, 2) Performance e desempenho esportivo, 3) Atividade física na infância e adolescência, 4) Exercício físico na reabilitação, 5) Educação física escolar e 6) Esporte, lazer e sociedade.

Durante os quatro dias de evento, foram realizadas 11 palestras, 5 mesas redondas e 11 minicursos práticos ministrados por profissionais e pesquisadores brasileiros e da América Latina. Além disso, participaram do evento acadêmicos e docentes de diversos países: Chile, Colômbia, Venezuela e Peru e estados brasileiros: Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro e Santa Catarina. O Congresso totalizou 194 inscritos, sendo: 44 acadêmicos dos cursos de graduação da UEPG, 24 estudantes de graduação de outras Universidades brasileiras, 22 alunos de pós-graduação, 42 profissionais graduados, além de 30 profissionais palestrantes e 32 participantes estrangeiros entre pesquisadores, docentes e acadêmicos.

A equipe organizadora gostaria agradecer a todos os envolvidos no evento. Aos professores palestrantes, por compartilharem seus conhecimentos e experiências. Aos apoiadores, cujo suporte tornou possível a realização deste evento. E, especialmente aos participantes - profissionais, graduandos e pós-graduandos - pois são vocês que motivam a realização de um evento desta magnitude, para os quais expressamos nossa gratidão por sua presença ativa e engajamento durante o congresso. Suas perguntas, contribuições e trocas de ideias foram essenciais para enriquecer os debates e promover um ambiente colaborativo e produtivo. Esperamos que tenham aproveitado o congresso tanto quanto nós e que tenham feito conexões valiosas que continuem a inspirá-los em seus trabalhos e pesquisas futuras.

Eixo temático: “Atividade física na infância e adolescência”

Ballet clássico: influências no desenvolvimento motor infantil – Estudo piloto

Bianca Henneberg Reis
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
23000247@uepg.br

Silvia Regina Ribeiro
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sribeiro2908@gmail.com

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Introdução: O balé clássico é uma modalidade de dança que oferece influências positivas no desenvolvimento psicomotor infantil. O desenvolvimento motor se refere à interação entre aspectos motores e cognitivos na evolução da capacidade de movimento de uma criança e é muito influenciado pelas atividades realizadas. **Objetivos:** Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar os efeitos do Ballet no desenvolvimento motor infantil. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa e método de coleta de dados por observações estruturadas. Foram analisadas crianças de 5 a 7 anos que praticam o Ballet na instituição Serviço Nacional do Comércio (SESC) (GB; n = 7) e que fazem aulas de Educação Física em uma escola da rede municipal de ensino de Ponta Grossa-PR (GEF; n = 8). Seguindo os parâmetros do *Test of Gross Motor Development - 2* (TGMD-2), foram avaliadas as habilidades motoras fundamentais de locomoção, sendo essas: correr, galopar, salto com um pé, salto por cima, salto horizontal e deslocamento lateral. Para comparação entre os grupos foi aplicado o teste de *Mann-Whitney U* ($p < 0,05$). **Resultados:** Após análise estatística, foi observado melhores resultados para o GB nos movimentos correr ($p = 0,03$), salto com um pé ($p = 0,01$), salto horizontal ($p = 0,04$) e deslocamento lateral ($p = 0,01$), quando comparados ao GEF. Os resultados do galope ($p = 0,2$) e salto por cima ($p = 1$) foram iguais entre os grupos. Observou-se grande diferença nos estímulos psicomotores entre as crianças que praticam Ballet Clássico. **Conclusão:** Conclui-se a prática de tal atividade produz benefícios significativos no desenvolvimento motor de crianças, em especial, na locomoção, sendo dessa maneira, uma prática importante para aprimoramento de habilidades motoras fundamentais.

Palavras-chave: dança, desenvolvimento, educação física escolar, infância, TGMD-2.

Projeto “Jogando Futebol, construindo cidadania”: iniciação esportiva para crianças e adolescentes

Guilherme Moreira Caetano Pinto
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
prof.guilhermecaetano@gmail.com

Diego Petyk Souza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
diegoptyk@gmail.com

Matheus Cavalli
Projeto Jogando Futebol, construindo cidadania UEPG/OFEC – Ponta Grossa – Brasil
caavalli_matheus@hotmail.com

Vinícius Eisner
Projeto Jogando Futebol, construindo cidadania UEPG/OFEC – Ponta Grossa – Brasil
vinieisner54@gmail.com

Gabriela Weinert
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
20008839@uepg.br

Rodolfo André Dellagrana
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
radellagrana@uepg.br

Introdução: O projeto “Jogando Futebol, construindo cidadania UEPG/OFEC” (JFCC UEPG/OFEC) surge da inexistência de uma ação que oportunize a iniciação esportiva a crianças e adolescentes, especialmente sob os eixos da pedagogia do esporte. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo apresentar a origem e implementação do JFCC UEPG/OFEC. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de pesquisa documental cujas fontes primárias foram documentos e relatórios que abordavam a origem e implementação do projeto. **Resultados:** O JFCC UEPG/OFEC captou R\$ 98.201,84 por meio do edital PROESPORTE No 01/2019 da Secretaria do Esporte (SEES) do Governo do Estado do Paraná. A sua implementação iniciou em julho de 2023. A gestão do projeto é feita pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR/UEPG) junto a Fundação de Apoio à UEPG (FAUEPG), com apoio do Operário Ferroviário Esporte Clube. Os recursos destinados possibilitaram a contratação de pessoal e compra de materiais. Ao todo, o projeto conta com 9 estagiários e quatro profissionais de Educação Física. As atividades de iniciação desenvolvidas visam oportunizar acesso a prática de Futebol contínua e sistematizada para meninas e meninos que estudam em escolas da rede pública. Os números de atendimento são: 190 crianças/adolescentes cadastrados; 160 atendidos regularmente; 30 em lista de espera; 100 indivíduos têm idade entre 14 e 17 anos; 60 pessoas estão na faixa-etária 10 a 13 anos. O projeto tem duração de um ano, mas o CDR/UEPG juntamente com a FAUEPG buscam a sua continuidade e expansão através do PROESPORTE 2023. **Conclusão:** O JFCC UEPG/OFEC atinge 160 crianças e adolescentes do município de Ponta Grossa, entre meninos e meninas, evidenciando que a colaboração entre órgãos públicos na concorrência por leis de incentivo se mostra como um meio eficaz para a obtenção de recursos. Por fim, expressamos nosso agradecimento à SEES, por meio do PROESPORTE, pelos recursos financeiros recebidos e pelo apoio no processo de gerenciamento.

Palavras-chave: futebol, projeto social, lei de incentivo.

Crosskids como opção de atividade para crianças a partir dos seis anos

Tatyane Perna Dias
Universidade Paulista – UNIP – São Paulo – Brasil
tatyane.silva@docente.unip.br

Vitor Moura Garcia
Universidade Paulista – UNIP – São Paulo – Brasil
vitormouragarcia@gmail.com

Introdução: O *crosskids* é uma modalidade de treinamento funcional para crianças de seis a quatorze anos de idade, proporcionando ganhos motores através de movimentos de puxar, correr, saltar, escalar. A atividade auxilia no desenvolvimento das capacidades físicas básicas da criança e do adolescente em sua fase motora especializada, atuando no equilíbrio, concentração, percepção de espaço e tempo, lateralidade. Além disso, pode contribuir com o desenvolvimento social, afetivo e cognitivo. **Objetivos:** Analisar as contribuições da prática para o desenvolvimento de crianças de seis a quatorze anos de idade. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de cunho qualitativo, a partir do cruzamento das palavras-chave “treinamento funcional”, “crianças” e “adolescentes”. Os artigos resultantes dessa pesquisa foram selecionados a partir da leitura do título e resumo, sendo eliminados aqueles que não condiziam com o objetivo desta pesquisa e que não eram em língua portuguesa. **Resultados:** O processo de desenvolvimento do ser humano é um processo contínuo que inicia na concepção. A manipulação de brinquedos e objetos e a participação em atividades corporais assumem aspectos determinantes, no que se refere aos padrões de evolução motora. Na fase motora especializada acontece o aperfeiçoamento de movimentos fundamentais, interação de um ou dois movimentos, resultando em movimentos complexos, daí a importância das práticas corporais nessa faixa etária. Autores apontam que o principal objetivo da prática corporal nessa faixa etária é criar hábito e interesse, não visando desempenho, sendo o *crosskids* uma alternativa de atividade para o público em questão. Estudos demonstraram que os pais de crianças e adolescentes praticantes de treinamento funcional percebem diferenças comportamentais e físicas em seus filhos, relatando a sociabilização como a mudança mais visível. **Conclusão:** Entende-se que o *crosskids*, partindo de uma abordagem lúdica pode ser uma alternativa de prática corporal que contemple técnicas e movimentos fundamentais para o auxílio do desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, especialmente na fase motora especializada, além de possibilitar maior sociabilização entre os pares.

Palavras-chave: treinamento funcional, criança, adolescente, lúdico, práticas corporais.

Importancia de la Educación Física y nivel de actividad física en niños infantes 2023

Esther Dámaris Sulca Chávez
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
esther.sulca.38@unsch.edu.pe

Edwin Keel Eyzaguirre Llactahuaman
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
edwin.eyzaguirre.52@unsch.edu.pe

Yaneth Gómez Quispe
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
yanitce.13@gmail.com

Yulisa Ataupillco Rua
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
yulisa.ataupillco.08@unsch.edu.pe

Introducción: La educación física infantil asume la globalidad del desarrollo permitiendo la conquista de competencias motrices, cognitivas, afectivas, sociales y lingüísticas, siendo importante una educación vivenciada. La percepción y valoración en esta área de los padres, podría determinar la conducta y actividad física de los niños. Un adecuado desarrollo psicomotor es fundamental para el impulso de las competencias motrices, cognitivas, etc. **Objetivos:** Determinar la relación entre la percepción de los padres sobre la importancia de la educación física y el nivel de actividad física infantil en dos instituciones educativas, 2023. **Metodología:** Estudio cuantitativo, tipo transversal, nivel correlacional. La muestra fue de 46 niños de 5 años y 46 padres de la Institución educativa “República Bolivariana de Venezuela” y “Guamán Poma de Ayala”. Se empleó el cuestionario de percepción de los padres de la importancia de la actividad física de sus hijos y el cuestionario pictórico la actividad física infantil. **Resultados:** La percepción de la importancia de la educación física de los padres fue 78,3% alta y 21,7% moderada. El nivel de actividad física infantil fue 50% moderada, 47,8% alta y 2,2 % baja. Existe una correlación baja ($Rho = 0,399$) significativa ($p = 0,00$) entre la percepción de los padres y el nivel de actividad física infantil. **Conclusión:** Existe correlación baja entre la percepción de la importancia de los padres sobre la educación física y el nivel de actividad física infantil.

Palabras clave: autoconcepto físico, capacidad, autoreporte.

Actividad física en estudiantes de educación secundaria Ayacucho, Perú 2023

Vladimir Quispe Rodriguez
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
vladimir.quispe.06@unsch.edu.pe

Roxana Toledo Yupanqui
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
roxana.toledo.08@unsch.edu.pe

Oscar Gutiérrez Huamani
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Sandra Melany Arestegui Candia
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
sandra21-febrero@hotmail.com

Introducción: La actividad física es quebrar el estado de reposo con los movimientos corporales producidos por el sistema musculoesquelético y nervioso; generando un gasto energético del cuerpo a través de las actividades diarias como caminar, correr, subir escaleras, realizar actividades laborales, hogareñas, recreativas o deportivas. El nivel de actividad física es un indicador de la salud corporal y mental, siendo importante hacer un diagnóstico en los escolares de educación secundaria, para garantizar el rendimiento académico. **Objetivos:** Describir y comparar el nivel de actividad física de los estudiantes de 14 a 15 años de edad de las Instituciones Educativas Públicas “San Ramón” ubicado en la zona urbana e “Inca Garcilaso de la Vega” ubicado en la zona rural de Ayacucho, Perú el año 2023. **Metodología:** El paradigma empleado fue el cuantitativo, diseño descriptivo comparativo. La muestra fue conformada por 50 estudiantes 25 de cada institución. El instrumento de recolección fue IPAQ de jóvenes. **Resultados:** El nivel de actividad física en los escolares es predominantemente alto, “San Ramón” 92% y en el “Inca Garcilaso de la vega” 88%. Al hacer la comparación de los niveles de actividad física no existe diferencia significativa entre ambas Instituciones Educativas. El grupo urbano tiene predominancia en actividades intensas y el grupo rural tiene predominancia en actividades moderada y caminata. **Conclusión:** El nivel de actividad física en estudiantes ayacuchanos es predominantemente alto, no existiendo diferencias significativas entre ambas instituciones; asimismo, los resultados nos permiten inferir que la aparente igualdad es debido a que el grupo urbano son jóvenes que entrenan el voleibol, mientras que el grupo rural tiene actividades cotidianas como caminar, agrícolas y domésticas.

Palabras clave: actividad motora, adolescentes, deporte, recreación.

Eixo temático: “Educação Física Escolar”

A dança como meio de inclusão para a pessoa com deficiência na aula de Educação Física: proposta de um Produto Educacional

Kamila Camilio Martinhuk
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
kamilacmartinhuk@gmail.com

Carolina Paioli Tavares
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
cpaioli@uepg.br

Introdução: a Educação Física contribui para o desenvolvimento integral do sujeito e pode contribuir significativamente com o desenvolvimento do respeito à diversidade e à inclusão de pessoas com deficiência. Dentro dessas possibilidades, a Dança, enquanto conteúdo do currículo da Educação Física, pode ser usado como um instrumento de grande potencial para a inclusão de todos os alunos. **Objetivos:** o objetivo do nosso estudo foi investigar como a dança pode ser trabalhada nas aulas de Educação Física como um conteúdo efetivo na inclusão de alunos com deficiência por meio da elaboração de um produto educacional. **Metodologia:** Participaram desta pesquisa 18 professores de Educação Física da Rede Municipal de Educação da cidade de Ponta Grossa – PR que atuam nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Foi aplicado um questionário on-line composto por questões abertas e fechadas sobre os temas formação profissional, dança e inclusão. **Resultados:** A partir dos dados obtidos, elaborou-se um produto educacional, em formato de caderno didático, denominado: Dança e Inclusão: sugestões de atividades para as aulas de Educação Física. Esse material teve o objetivo de auxiliar os professores a desenvolverem o conteúdo da dança de forma inclusiva nas aulas de Educação Física. O produto apresenta uma breve orientação teórica sobre os elementos básicos estruturantes da dança (ação corporal, espaço, tempo e intenção) e dez atividades práticas baseadas em estímulos criativos como: músicas, histórias, uso de fitas, tecidos, bolas, entre outros elementos que auxiliam na condução do professor. **Conclusão:** O produto educacional elaborado a partir desse estudo possibilitou aos docentes o acesso a estratégias pedagógicas e educacionais referentes ao conteúdo da dança no contexto inclusivo. Além disso, o material didático também buscou auxiliar no processo elaboração e execução das aulas para alunos com deficiência em aulas de Educação Física nas séries iniciais do Ensino Fundamental.

Palavras-chave: educação física escolar, dança, educação inclusiva.

Estratégias de abordagem e inclusão de temas polêmicos em aulas de Educação Física Escolar

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Introdução: A abordagem de temas polêmicos na escola é uma tarefa educacional que exige sensibilidade e responsabilidade por parte dos educadores. Essa abordagem não apenas expõe os alunos a diferentes perspectivas e visões de mundo, mas também promove habilidades fundamentais, como o pensamento crítico, o respeito às diferenças e a capacidade de argumentação fundamentada, explorando como a discussão de tópicos controversos pode enriquecer a experiência educacional, capacitando os estudantes para se tornarem cidadãos informados e engajados em uma sociedade direcionada. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo promover uma análise aprofundada de questões polêmicas contemporâneas, estimulando o diálogo e a inteligência emocional como ponto principal, com o professor participando como mediador desses tópicos. **Metodologia:** Esse relato de experiência foi aplicado em 4 turmas do 1º ano do ensino médio do Colégio Estadual Regente Feijó, a sala de aula foi dividida em dois grupos, um a favor e outro contra o tema proposto. Após 5 minutos de pesquisa, o debate foi iniciado por um grupo. O mediador controla o tempo das perguntas e respostas, permitindo a participação de todos os alunos. **Resultados:** Através da discussão, os alunos demonstraram uma melhor capacidade de locução e desenvolveram a inteligência emocional durante os debates, aprimorando o pensamento crítico para argumentação e lidar com opiniões a respeito das perspectivas divergentes dos colegas. **Conclusão:** O estímulo do debate e a divisão da sala de aula em grupos mostrou-se eficaz na promoção do pensamento crítico e a participação ativa dos alunos, reduzindo os conflitos iniciais sobre diversos temas escolhidos pelos alunos e propiciando um maior tempo de diálogo. Ao incentivar o diálogo e a pesquisa prévia, os estudantes não apenas expandem seus conhecimentos, mas também desenvolvem habilidades valiosas de argumentação e inteligência emocional. A abordagem do professor em estimular o debate, torna-se um processo e experiência educacional enriquecedora.

Palavras-chave: emoções, diálogo, ensino médio.

A dança na formação inicial do licenciado em Educação Física no município de Ponta Grossa - PR - Brasil

Letícia Barzcs
Centro Universitário Internacional – UNINTER – Ponta Grossa – Brasil
leticia_le114@hotmail.com

Silvia Regina Ribeiro
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sribeiro2908@gmail.com

Introdução: A dança é um componente curricular obrigatório da disciplina de Educação Física escolar presente em todos os documentos oficiais que norteiam a educação básica brasileira, contudo, percebemos fragilidades em sua inserção e desenvolvimento nas aulas como conteúdo formador, observada sua presença de forma fragmentada em festividades escolares. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é descrever e analisar a formação inicial em dança a partir das estruturas curriculares dos 03 cursos de licenciatura em Educação Física presenciais no município de Ponta Grossa - PR - Brasil. **Metodologia:** Foi realizada uma análise documental dos programas de ensino A, B e C, considerando os seguintes aspectos: nomenclatura da disciplina, ano de oferta, carga horária e ementa do programa. **Resultados:** As nomenclaturas das disciplinas divergem e são ofertadas no 1º ano do curso. Quanto à carga horária, verificamos 68h na instituição A e 80h nas instituições B e C, que parecem insuficientes principalmente por se tratar de uma manifestação da cultura corporal muitas vezes distante do universo do acadêmico. A análise das ementas permitiu identificar a presença de 6 categorias, a saber: (1) Aspectos históricos culturais e estéticos da dança, (2) Metodologias de ensino da dança, (3) Ritmo, movimento, espaço e expressão na dança, (4) Estudo de danças brasileiras, (5) Estudo coreográfico e (6) Pesquisa e extensão em dança. Os conteúdos referentes às categorias 1, 2 e 3 estão presentes em todas as instituições, entretanto a categoria 4 foi evidenciada apenas na instituição A; a 5 apenas na B; e a 6 apenas na C; apresentando lacunas de conteúdos imprescindíveis para a formação inicial em dança. **Conclusão:** Repensar as estruturas curriculares em carga horária e ementas é recomendado na formação inicial para potencializar a aplicação e ampliar as possibilidades de transposição teórico-prática da dança para a esfera escolar.

Palavras-chave: dança, formação inicial, educação física escolar.

Aptidão física e desempenho motor de escolares com deficiência intelectual

Máira Aparecida Ribeiro Taques
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
taquesmaira@gmail.com

Carolina Paioli Tavares
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
cpaioli@uepg.br

Introdução: A aptidão física é descrita como um componente biológico que permite aos indivíduos a capacidade de executar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga. A escola especial possui papel importante no desenvolvimento e formação de crianças, jovens e adultos deficientes, pois diferentemente da escola regular, o atendimento especializado oferece uma melhor assistência às especificidades desses alunos.

Objetivos: Os objetivos desse estudo foram analisar a aptidão física e o desempenho motor através da bateria de teste da PROESP/PRODOWN em indivíduos com Síndrome de Down e deficiência intelectual. **Metodologia:** Participaram deste estudo 44 escolares com Síndrome de Down e deficiência intelectual com idade entre 8 e 23 anos matriculados nas APAES de Ponta Grossa e Tibagi/PR. Os alunos foram avaliados através de bateria de testes do projeto PROESP/PRODOWN. Os dados obtidos nesse estudo foram: a) medidas físicas: massa corporal e estatura (para cálculo de IMC) e envergadura; b) testes PROESP/PRODOWN: teste de flexibilidade (sentar e alcançar), força de resistência (abdominal), força explosiva de membros inferiores (salto horizontal) e força explosiva de membros superiores (arremesso de medicine Ball). **Resultados:** Os resultados revelaram IMC com média de 20,9 ($\pm 5,6$) para o grupo 1 e (20,4) ($\pm 5,9$) para o grupo 2. Em relação aos testes de aptidão física, o grupo 1 demonstrou melhor eficiência no teste de flexibilidade, enquanto que o grupo 2 demonstrou melhor resultado no teste de salto horizontal. Para o teste abdominal e de arremesso de medicine Ball, os dados não revelaram diferença entre os grupos avaliados. Os resultados revelaram ainda que os participantes de ambos os grupos apresentaram valores semelhantes tanto para o teste de composição corporal (IMC) quanto na bateria de testes na PROESP/PRODOWN. **Conclusão:** O desempenho dos participantes nos testes encontra-se similar aos apresentados em outros estudos com estudantes na mesma faixa etária.

Palavras-chave: educação física escolar, aptidão física, síndrome de Down.

Inclusão e contribuição da educação física para escolares com o transtorno do espectro autista

Maynara de Melo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
melomaynara40@gmail.com

Silvia Regina Ribeiro
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sribeiro2908@gmail.com

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA), pertencente ao grupo dos Transtornos Globais de Desenvolvimento, é caracterizado como um transtorno que apresenta algum grau de comprometimento na comunicação, comportamento social, linguagem e dificuldade de sair da própria rotina. As aulas de educação física são compostas de práticas pedagógicas que contribuem para o desenvolvimento global do aluno. **Objetivos:** Os objetivos do estudo foram compreender o processo de inclusão de alunos com TEA e identificar os possíveis benefícios das aulas de Educação Física para os mesmos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura no Portal de Periódicos CAPES, utilizando artigos publicados na língua portuguesa entre 2016 e 2022 por meio da busca avançada, utilizando as palavras-chave “Educação Física Escolar” e “Autismo”. Como critérios de inclusão foram utilizados artigos que trataram da inclusão de crianças e adolescentes com TEA nas aulas de educação física em fase escolar. Foram encontrados 5.796 artigos e a partir dos critérios de inclusão, 5 deles fazem parte do estudo. **Resultados:** No processo de inclusão de alunos com TEA, o professor de educação física deve viabilizar atividades que desenvolvam a cooperação e aceitação, atitudes que promovam a educação inclusiva, além de construir valores morais aos educandos. Este processo de inclusão auxilia no desenvolvimento integral dos alunos, principalmente por meio da interação social com os colegas e das atividades lúdicas. Além disso, o grau de comprometimento do aluno com TEA deve ser considerado no planejamento das aulas. Como benefícios da educação física para alunos com TEA foram identificados: a) melhora da interação com os colegas; b) estímulo à criatividade, ludicidade e autonomia; c) aumento das capacidades psicomotoras. Ademais, os exercícios físicos beneficiam não apenas os alunos com TEA, mas sim os alunos em geral. **Conclusão:** No ambiente escolar cabe ao professor a adoção de práticas pedagógicas inclusivas por meio de atividades lúdicas e de interação com toda a turma. Quanto aos benefícios das aulas de educação física verificamos resultados positivos tanto para os alunos com TEA quanto para as demais crianças da turma. Em suma, o papel do professor de educação física é essencial desde que seja realizado de forma criativa e motivadora, respeitando as dificuldades e acreditando no potencial de aprendizagem de cada aluno.

Palavras-chave: educação física escolar, transtorno do espectro autista, inclusão.

Yoga na/da escola: uma possibilidade de ampliação do repertório de práticas corporais na educação da criança

João Vitor de Araujo dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR - Curitiba – Brasil
jiaovitordearwujodossantos@gmail.com

Lucas Leon Peixoto
Universidade Federal do Paraná – UFPR - Curitiba – Brasil
lucaspeixoto93@gmail.com

Michaela Camargo-Mica
Universidade Federal do Paraná – UFPR - Curitiba – Brasil
mica.camargo@hotmail.com

Introdução: A Yoga, enquanto prática corporal historicamente construída, pode ser tematizada nas aulas de Educação Física e proporcionar aprendizagens que envolvem o reconhecimento do próprio corpo e a relação harmônica com as suas emoções, com o outro e com a natureza, pautadas por princípios como o equilíbrio, o respeito e a não violência. **Objetivos:** Relatar as aprendizagens mobilizadas, a partir da Yoga, em trabalho realizado pelo PET Educação Física UFPR, desde março de 2023, em parceria com a professora de Educação Física de uma escola municipal da cidade de Curitiba/PR, com a temática “Práticas Corporais Integrativas e Complementares”. **Metodologia:** Tal projeto é desenvolvido em uma turma de educação integral em tempo ampliado e as estratégias formativas adotadas para a construção das aprendizagens foram: vivências de sensibilização em roda; exploração histórica; brincadeiras de contemplação do espaço e do próprio corpo, sentidos/sensações; jogos com foco nos elementos da escrita da palavra Yoga; experimentação de posturas (ásanas) inspirados em elementos da natureza. Os instrumentos avaliativos foram: discussões coletivas; fotografias, registros em diário de campo e escritas e desenhos produzidos pelas crianças. **Resultados:** observou-se que a turma demonstrou interesse pelos saberes da Yoga, mesmo sendo uma prática bastante incomum na unidade educativa e distante do imaginário social das práticas corporais hegemônicas nas escolas. Deste modo, emerge a ampliação do repertório de práticas corporais das crianças o que, indubitavelmente, enriquece as possibilidades de relação dentro e fora do contexto escolar. **Conclusão:** destaca-se o entusiasmo do grupo nas estratégias formativas estruturadas no reconhecimento histórico desta prática corporal, o que contraria a ideia de que na escola há interesse apenas pela atividade corporal em si. Por fim, concluiu-se que a Yoga despertou o engajamento das crianças e as aprendizagens estão repercutindo na relação entre pares.

Palavra-chave: educação física escolar, práticas corporais integrativas e complementares, estratégias formativas, instrumentos de avaliação.

Programa de habilidades sociomotrices para la iniciación al básquetbol en niños de 5-6 años

Iván Raúl Asto Flores
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
ivan.asto.06@unsch.edu.pe

Indalecio Mujica Bermudez
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
indalecio.mujica@unsch.edu.pe

Introducción: Los deportistas seleccionados presentan deficiencias en el nivel técnico de juego, escasa integración para el juego en equipo y sobre todo dificultades para superar el nivel de juego. Se observó que los comportamientos motrices del básquetbol en niños se caracterizan por escasa percepción propia, egocentrismo e individualidad en el juego, no controlan el móvil con las manos. Para la iniciación deportiva se debe aplicar tareas motrices comprensivas para mejorar sus habilidades socio motrices para la cooperación, el aprendizaje colaborativo y el respeto a las reglas de juego. El programa de habilidades sociomotrices es una propuesta pedagógica para mejorar las habilidades motrices de niños en etapa de iniciación deportiva. **Objetivos:** Determinar la influencia del programa de habilidades sociomotrices para la iniciación al básquetbol en niños de 5-6 años. **Metodología:** Investigación de tipo experimental, el diseño de investigación preprueba/posprueba con un solo grupo; muestreo no probabilístico con 30 estudiantes. El instrumento fue “Test de habilidades genéricas para básquetbol en etapa de iniciación”. El programa de habilidades sociomotrices para la iniciación al básquetbol se aplicó durante 7 meses, con una frecuencia de tres veces a la semana; durante las sesiones se desarrollaron tareas motrices cerradas (esquemas básicos de las técnicas de driblin, pase y recepción y lanzamientos) y tareas motrices abiertas (situaciones simples de juego de 1x1; 2x2 y 3x3). **Resultados:** El 53,3% se sitúan “En inicio” y el 46,7% “En proceso”. En la posprueba el 43,3% se sitúan “En proceso” y el 56,7% en “Logro transitorio”. A nivel inferencial se encontró la significancia $p=0.001$ al comparar el pre con el post test con estadístico de Wilcoxon. **Conclusión:** El programa de habilidades sociomotrices presentó influencia favorable y significativamente en la iniciación al básquetbol a los niños de 5-6 años en este estudio. Sin embargo, la diversificación de las tareas motrices debe ajustarse a los requerimientos del momento, motivaciones, necesidades y a la disponibilidad emocional de los niños.

Palabras clave: sociomotricidad, tareas motrices, juego.

Eixo temático: “Exercício físico, saúde integrativa e qualidade de vida”

Desafiando a inatividade física: análise de um projeto de extensão universitária

Amanda Dias da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
amandadiass.silva@gmail.com

Jean Carlos de Goveia
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
jeangoveia@hotmail.com

Natally Müller da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natallymullerdasilva@gmail.com

Thaiane Moleta Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
thaiane_moleta@yahoo.com.br

Gonçalo Cassins Moreira do Carmo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
goncalocassins@gmail.com

Leandro Martinez Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lmvargas@uepg.br

Introdução: O estudo aborda a problemática da redução na prática de atividade física e aumento do comportamento sedentário, relacionando-os ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, destaca-se a importância da intervenção da universidade, por meio de projetos extensionistas, para promover um estilo de vida mais ativo. **Objetivos:** Avaliar o estágio de implementação e alcance do projeto UEPG + Ativa – 2ª edição, analisando documentos oficiais, planilhas e relatórios anuais disponibilizados pela Coordenadoria de Desportos e Recreação da UEPG (CDR). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de natureza transversal, com abordagem quanti-qualitativa, utilizando análise documental e bibliográfica. Foram coletados dados através de documentos oficiais, planilhas e relatórios da CDR, referentes à quantidade e perfil dos participantes do projeto UEPG + Ativa – 2ª edição. A pesquisa seguiu critérios éticos e contou com a colaboração da coordenação e estagiários do projeto. **Resultados:** O projeto oferece modalidades como Pilates Solo e Musculação, realizadas durante a semana no período vespertino e ministradas por profissionais de Educação Física, juntamente com estagiários que são alunos da instituição. Para custear as despesas, é aplicada uma mensalidade com valores inferiores aos praticados pelos serviços semelhantes na rede privada. Com relação ao público atendido, observou-se que a maioria dos praticantes pertence à comunidade externa, seguidos por estudantes universitários e servidores. A idade média dos participantes é de 28 anos, com predominância do público feminino. **Conclusão:** Dessa forma, é possível concluir que o projeto está em constante crescimento como uma atividade de extensão, uma vez que tem alcançado com sucesso seus objetivos ao promover a integração entre a Universidade e a comunidade.

Palavras-chave: avaliação de projeto, atividade física, extensão universitária.

Motivações para a prática de exercícios físicos em grupo: envelhecimento ativo e conexões sociais

Ana Beatriz Tonet Demiate
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
anademiate@gmail.com

Estela Maria Moro Conche
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
emoroconche@gmail.com

Ana Lúcia Pires da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
analuciap22@icloud.com

Hiury Alberto Amaral
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
hiuryamaral@hotmail.com

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Introdução: Para que o processo de envelhecimento aconteça de forma saudável é necessário introduzir bons hábitos, como a prática de exercícios físicos e socialização. **Objetivos:** investigar os principais fatores que motivam as pessoas idosas a participarem no projeto de extensão “UEPG NATIVIDADE”, que tem como objetivo promover exercícios físicos para pessoas idosas da comunidade. **Metodologia:** Os dados foram obtidos por meio de entrevistas gravadas, que foram realizadas em setembro com os participantes que frequentam o projeto desde o início das atividades (março de 2023). Para a pesquisa, 8 pessoas idosas (71 anos \pm 7,26) responderam a perguntas, tais como: “O que mudou na vida do senhor(a) após ter começado o projeto NATIVIDADE?” ou “O senhor(a) percebeu mudanças no humor após ter começado a participar do projeto?”. **Resultados:** mais da metade dos entrevistados relataram a possibilidade de aliar a prática de exercícios físicos com um amplo ambiente de integração. Um dos relatos afirma que o entrosamento do grupo de estagiários proporcionou um acolhimento especial. Além disso, uma idosa que apresentava dificuldade de realizar movimentos, devido a sequelas de um acidente vascular cerebral (AVC) destacou melhoras significativas na mobilidade. A principal motivação para a prática foi o contato com um grupo de jovens alegre e animado; que permite aos participantes a se desafiarem a tentarem vivências diferentes, seja pelos exercícios físicos isolados, ou por outra modalidade, como danças circulares, competições e cooperações em grupo, com bolas, balões e bambolês. Respostas como “Ficava dormindo demais em casa o dia inteiro” e “O incentivo de vocês é muito bom, vocês puxam a gente”, foram citadas como fatores motivacionais para a procura pelo projeto. **Conclusão:** Pode ser observado que, para este grupo, os exercícios físicos e a grande interação intergeracional são fatores que despertam maior motivação para continuar frequentando as atividades do projeto “UEPG NATIVIDADE”.

Palavras-chave: pessoa idosa, relações interpessoais, exercício físico.

Análise da qualidade de vida de corredores amadores de Ponta Grossa - Paraná

Camilla Gelinski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
camillagelinski@hotmail.com

Luis Henrique de Lima
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
luishenriqued396@gmail.com

Introdução: A qualidade de vida pode ser entendida como os valores, perspectivas, satisfações, condições de vida, conquistas, funcionalidade, contextos culturais e espiritualidade. As evidências apoiam uma associação positiva entre atividade física e qualidade de vida. No entanto, uma síntese semelhante para a prática de corrida de rua não foi relatada. Evidências substanciais indicam que a corrida traz inúmeros benefícios à saúde, uma das formas de mensurar estes benefícios é através da mensuração da qualidade de vida em corredores. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi mensurar a qualidade de vida em corredores amadores de Ponta Grossa/PR, a fim de estabelecer uma relação entre corrida e qualidade de vida. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 59 corredores de rua, de seis grupos de corrida de Ponta Grossa/PR, com idade $37,73 \pm 8,12$ anos. O critério de inclusão foi o nível de atividade física classificado como “muito ativo” através do questionário IPAQ-versão curta, sendo excluídas as demais classificações. Para avaliar a qualidade de vida, foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref. Ambos os questionários foram distribuídos de forma virtual. **Resultados:** A análise dos dados do WHOQOL-Bref ocorreu de maneira a considerar os valores absolutos e médios das respostas, assim como cálculo do desvio padrão. Foram considerados para análise os resultados dos domínios Físico e Psicológico, mais relacionados à prática de exercício físico. 45,8% (n = 27) classificaram sua qualidade de vida como muito boa, 45,8% (n = 27) como boa, 6,8% (n = 4) como nem ruim, nem boa e 1,7% (n = 1) como ruim. Em relação à satisfação com a própria saúde, 35,6% (n = 21) como muito satisfeito, 54,2% (n = 32) como satisfeito, 3,4% (n = 2) como nem satisfeito, nem insatisfeito e 6,8% (n = 4) como insatisfeito. A média da pontuação obtida através do questionário WHOQOL-Bref foi de $81,88 \pm 9,75$ no Físico e $78,24 \pm 10,10$ no Psicológico, com média geral de $78,59 \pm 13,00$. **Conclusão:** Baseado nos resultados do presente estudo, a maior parte dos corredores amadores de Ponta Grossa/PR avaliados apresentam qualidade de vida classificada como “Muito boa” e “Boa”. Portanto, este estudo sugere que a prática de corrida está relacionada a níveis elevados de qualidade de vida.

Palavras-chave: saúde, bem-estar, esporte, exercício físico.

Prevalência de atividade física de escolares

Carlos Eduardo Guimarães Moço
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil
carlosguimaraes@ufrj.br

Lucas Raphael de Medeiros Souza
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil
lucasraphaelmedeirosouza@gmail.com

Bruno Lima Medeiros
Universidade Salgado de Oliveira - Seropédica/RJ - Niterói /RJ - Brasil
bruno.tst.rj@hotmail.com

Aldair José de Oliveira
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil
oliveira.jose.aldair@gmail.com

Introdução: A Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares (PENSE) contempla alunos do sistema educacional brasileiro que estão no 9º ano do ensino fundamental e alunos que estejam cursando o ensino médio. O estudo busca demonstrar através de uma amostragem não-probabilística como se encontra a saúde de crianças e adolescentes brasileira. A PENSE busca contemplar e compreender os fatores biopsicossociais e os aspectos sociodemográficos. O estudo em questão, esteve utilizando as variáveis referente a prática de atividade física fora do ambiente escolar e estivemos trabalhando apenas com uma pergunta cuja as suas respostas eram "sim" e "não". A análise estatística foi realizada através de uma associação com o intuito de investigar os níveis de atividades física dos escolares. **Objetivos:** O presente estudo visa estimar a prevalência de atividade física em escolares que participaram da Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolar do ano de 2019 (PENSE). **Metodologia:** Foi realizado um estudo de prevalência utilizando os dados provenientes da PENSE, comportando 168.838 mil crianças e adolescentes matriculados no ensino fundamental e ensino médio com a média de idade entre 13-15 anos. A atividade física foi investigada por meio das seguintes perguntas: “Em que ano escolar você está?” / “Tempo semanal em minutos de atividade física sem ser na aula de educação física?”. Os dados foram analisados no software R (2023.03.0). **Resultados:** Foram encontrados um total de 88.398 alunos do ensino fundamental e 27.852 alunos do ensino médio. Foram classificados como ativos, a prevalência de indivíduos do ensino fundamental de 31,5% (IC 95%; 31,19- 31,81). Já os indivíduos do ensino médio obtiveram a prevalência de 29,67% (IC 95%; 29,33-30,01) de atividade física. **Conclusão:** Os achados evidenciados nesse estudo não podem ser generalizados para a população geral, tendo em vista as características da amostra. Pode-se perceber que uma grande parcela da população escolar foi classificada como inativa fisicamente. É importante que os ambientes escolares sejam capazes de informar os alunos sobre esses benefícios e incentivar a prática de atividade física.

Palavras-chave: atividade física, estudantes, saúde.

Fatores preditores de estresse no trabalho

Celine Franciele da Luz Neves
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
21036739@uepg.br

Celso Bilynkiewicz dos Santos
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
bilynkiewicz@gmail.com

Heleise Faria dos Reis Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
hroliveira@uepg.br

Introdução: A Qualidade de Vida (QV) e Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem sido o desejo de colaboradores e empresas. **Objetivos:** Descrever a amostra para a descoberta de conhecimento implícito em uma base de dados sociodemográficos e de autopercepção de Stress e Qualidade de Vida (SQV) em praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral. **Metodologia:** Pesquisa transversal, descritiva de análise quantitativa. A amostra se constituiu por indivíduos de ambos os sexos, sendo 50 colaboradores da UEPG, praticantes de GL e 50 colaboradores da comunidade externa, não praticantes de GL e exercícios físicos. Por meio do instrumento impresso Estresse e Qualidade de Vida - StreQ-25, composto por 25 questões do tipo: Relações Sociais, Sono e Renda. Como limitação do estudo a aplicação dos modelos em uma nova amostra que não possua a mesma variabilidade de dados demográficos, que poderiam apresentar outro comportamento. **Resultados:** Modelos preditivos, desenvolvidos com as variáveis, apresentaram medidas de qualidade com alta precisão, utilizando-se dos algoritmos de regressão logística - a cada ano de idade aumentam em 12% as chances de realizar GL e quanto maior a escolaridade, maiores as chances de realizar a GL, isso ocorre porque essas pessoas recebem mais informações sobre a QV e QVT. Já a árvore de decisão - a prática de atividade física (AF) e a escolaridade explicou a prática da GL, seguidas do índice de SQV nos domínios Relações Sociais, Sono e renda. Isso ocorre pelo fato de quem dorme bem tende a se relacionar melhor com as pessoas e se possuem uma renda melhor conseguem desfrutar do lazer. **Conclusão:** Apesar da baixa variabilidade entre as medidas centrais e de dispersão, foi possível identificar, através de mineração de dados, que o grupo praticante de GL apresentou melhores índices de QV. A técnica de análise permitiu identificar que quem praticava AF e possuía maior escolaridade e mais idade tendia a praticar GL e ter mais QV.

Palavras-chave: ginástica laboral, colaborador, qualidade de vida no trabalho.

O Programa Cidade Educadora nas pesquisas brasileiras em uma base de dados

Clóvis Jacob Martins
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
clovisjmartins@gmail.com

Mariza Antunes de Lima
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
euvoudebike@gmail.com

Priscilla de Fátima Martins
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
estrelacadentepassa@gmail.com

Guilherme Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
guilhermejacopetti@hotmail.com

Gonçalo Cassins Moreira do Carmo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
goncalocassins@gmail.com

Introdução: Os dados gerais apontam que a vida humana contemporânea acontece na cidade e que o século XXI será o século das cidades. Na década de 1990 surgiu o Programa Cidades Educadoras (CE), um projeto político que o município se inscreve com a intenção de tornar o espaço urbano mais educativo, seja por meio da qualificação dos espaços públicos, do incentivo às experiências culturais, da criação de vias calmas, etc. O CE conta com 500 cidades inscritas, das quais 31 são brasileiras. O número de pesquisas sobre a temática tem aumentado de modo que identificar como tais estudos brasileiros discutem a temática se faz relevante. **Objetivos:** Identificar como os estudos acadêmicos publicados no Brasil entre os anos de 2001 e 2021 apresentam o CE, principalmente sobre os aspectos contributivos e desafiadores. **Metodologia:** Para atingir tal intento, buscou-se na base eletrônica da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) estudos acadêmicos publicados entre os anos de 2001 e 2021. Foram encontrados 4693 que foram categorizadas e analisadas segundo os pressupostos da Análise de Conteúdo (AC). Os textos obtidos passaram por fases de inclusão e exclusão. Foram lidos todos os títulos, resumos, introduções e conclusões sendo descartados aqueles que não se relacionavam especificamente com a temática. Foram selecionadas 05 dissertações e 02 teses para leitura e análise integral. **Resultados:** Constatou-se que o CE tem sido debatido no cenário acadêmico brasileiro sem, no entanto, discutir e analisar, profundamente, a aplicação do programa nos municípios nacionais, observou-se uma discussão fortemente teórica. As cidades educadoras paranaenses Curitiba, Palmeira e Apucarana não foram tematizadas enquanto signatárias do CE. Os estudos não indicaram se o CE se tornou um programa de governo ou uma política pública nos municípios observados e depreendeu-se que o CE é uma oportunidade do município ressignificar a cidade e potencializar a cidadania. **Conclusão:** Os estudos analisados indicaram a relevância do CE como um vetor de transformação social, a necessidade de torná-lo uma política pública de fato, e que o CE contribui para a construção de uma sociedade mais justa e democrática. Poucos estudos analisaram a efetividade prática do CE o que pode ser motivação para novos estudos, nenhum desses analisou as cidades paranaenses que fazem parte do CE, Apucarana, Palmeira e Curitiba.

Palavras-chave: cidade, democracia, políticas públicas.

Monitorização da frequência cardíaca em pessoa idosa durante treinamento com personal trainer

Daniele Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
le_bakun@hotmail.com

Letícia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A população idosa enfrenta desafios únicos quando se trata de manter a saúde e o bem-estar, fadiga, dificuldade de locomoção e perda de massa magra estão relacionadas a idade e sedentarismo. A prática de atividade física regular é essencial para promover uma vida saudável nessa faixa etária. No entanto, a segurança durante o exercício é uma preocupação fundamental, sendo a monitorização da frequência cardíaca uma possibilidade para um exercício físico mais eficaz. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo observar a monitorização da frequência cardíaca, a fim de ajustar a intensidade do exercício com base na frequência cardíaca alvo. **Metodologia:** Uma pessoa idosa de 70 anos, sedentária, buscou os serviços de personal trainer para melhorar o condicionamento físico, realizou exercícios 3 vezes por semana durante 6 meses, alternando entre esteira e bicicleta com tempo de 30 minutos durante cada sessão, dividido em 20 min de esteira e 10 min de bicicleta, grau de intensidade moderado utilizando a fórmula de *Karvonen* ($220 - \text{idade}$), foi utilizado o monitor cardíaco OH1 da marca polar e escala de esforço percebido. **Resultados:** Durante os treinos, foi observado uma melhora do condicionamento cardíaco, fato esse pelo relato da própria participante e pelo aumento de velocidade e inclinação da esteira e bicicleta. A velocidade da esteira foi aumentando progressivamente, com início em 5km/h para 6,2 Km/h e da bicicleta de peso 1 para 2 com velocidade estável, conforme a frequência de exercícios aplicada, a percepção de esforço também foi diminuindo com o passar do tempo. **Conclusão:** A monitorização da frequência cardíaca otimizou a eficácia dos treinos, proporcionando maior segurança para a participante e para o personal trainer durante todo o processo, através da escala de esforço e zona alvo da frequência cardíaca, evitando assim um treino muito intenso sem necessidade.

Palavras-chave: terceira idade, saúde, exercício físico.

Projeto “Mulher + Saúde UEPG/OFEC”: promoção da atividade física e saúde para mulheres

Diego Petyk de Sousa
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
diegopetyk@gmail.com

Guilherme Moreira Caetano Pinto
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
prof.guilhermecaetano@gmail.com

Natally Muller da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natallymullerdasilva@gmail.com

Ana Ligia Kincheski Coelho
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
analigiakc@hotmail.com

Natasha Sabrina dos Santos
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natashasabrina18@outlook.com

Rodolfo André Dellagrana
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
radellagrana@uepg.br

Introdução: O projeto “Mulher + Saúde UEPG/OFEC” surge da necessidade de criar um programa dedicado à promoção da atividade física regular para as mulheres responsáveis de crianças e adolescentes matriculadas no “Jogando Futebol, construindo cidadania UEPG/OFEC”. **Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo apresentar a origem e implementação do projeto “Mulher + saúde UEPG/OFEC”. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa documental. As fontes primárias de dados foram documentos oficiais e relatórios do projeto. **Resultados:** O projeto captou R\$ 71.890,81 por meio do edital 01/2020 do PROESPORTE da Secretaria do Esporte (SEES) do Governo do Estado do Paraná. A implementação iniciou em junho de 2023 e os recursos disponibilizados possibilitaram a contratação de pessoal e a compra de materiais para as atividades físicas. Ao todo, participam do projeto cinco profissionais de Educação Física. A gestão do “Mulher + Saúde UEPG/OFEC” é feita pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR/UEPG) em colaboração com a Fundação de Apoio à UEPG (FAUEPG). As atividades oferecidas são aulas gratuitas de treinamento funcional e yoga para mulheres, que ocorrem nas segundas e quartas, das 14:30 às 18:00. O público atendido chega a 60 mulheres por semana. O projeto tem duração de um ano. Para mensurar o impacto ao longo do tempo, planejamos implementar avaliações físicas, sendo as seguintes: peso, estatura, banco de *Wells*, percentual de gordura, testes de RML, avaliação da qualidade de vida e resistência aeróbica. Essas avaliações ocorrerão no início e no final do período de execução do projeto e serão conduzidas pelos acadêmicos, sob supervisão dos professores de Educação Física da UEPG. No entanto, o CDR/UEPG juntamente com a FAUEPG buscam a sua continuidade e expansão através do PROESPORTE 2023 e outras possibilidades para a sustentabilidade do projeto. **Conclusão:** O “Mulher + Saúde UEPG/OFEC” atende mulheres de forma gratuita, sendo um exemplo de superação das dificuldades em obter recursos financeiros para atividades esportivas e físicas. Sua implementação demonstra que a colaboração entre órgãos públicos, na concorrência por leis de incentivo, se mostra como um meio eficaz para superar as barreiras que inviabilizam a execução de ações desta natureza. Por fim, expressamos nosso agradecimento à SEES, por meio do

PROESPORTE, pelos recursos financeiros recebidos e pelo apoio no processo de gerenciamento.

Palavras-chave: promoção da saúde, projeto social, lei de incentivo.

Tempo em diferentes intensidades de treino e geometria óssea em adolescentes praticantes de esportes de médio impacto: **ABCD Growth Study**

Eduardo Duarte de Lima Mesquita
Universidade Estadual Paulista (UNESP) - Presidente Prudente - Brasil
eduardo.duarte@unesp.br

Enrique Gervasoni Ferreira Leite
Universidade Estadual Paulista - UNESP Presidente Prudente – Brasil
enrique.gervasoni@unesp.br

Amanda Barbosa dos Santos
Universidade Estadual Paulista - UNESP Presidente Prudente – Brasil
amanda.b.santos@unesp.br

Isabella Neto Exupério
Universidade Estadual Paulista - UNESP Presidente Prudente - Brasil
i.exuperio@unesp.br

Wésley Torres
Universidade Estadual Paulista - UNESP Presidente Prudente – Brasil
wesley.torres@unesp.br

Rômulo Araújo Fernandes
Universidade Estadual Paulista - UNESP Presidente Prudente – Brasil
romulo.a.fernandes@unesp.br

Introdução: O efeito benéfico da prática de esportes na arquitetura óssea, se dá por ação direta (impacto com o solo) /ou indireta (ação do musculo no osso por contração muscular), de acordo com as características modalidade praticada. A intensidade que essa prática é realizada, bem como a quantidade de tempo em cada uma, e sua relação na geometria óssea ainda carecem de informações. **Objetivos:** Associação entre tempo em diferentes intensidades de treino e geometria óssea de adolescentes praticantes de esportes de médio impacto. **Metodologia:** Amostra composta por 27 adolescentes (idade cronológica de 11-17 anos, 36 meninos) praticantes de atletismo (n=13) e judô (n=14). Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus de Presidente Prudente (CAAE: 57585416.4.0000.5402). Por meio de entrevista face-a-face obteve-se idade cronológica, modalidade praticada e sexo dos participantes. Classificação de impacto das modalidades de acordo com a biomecânica da modalidade. Análise antropométrica foi realizada para se obter massa corporal, altura e posteriormente IMC (índice de massa corporal) e PVC (pico de velocidade de crescimento). Geometria óssea foi mensurado pelo aparelho de absorciometria de raio-x de dupla energia (DXA). Intensidade do treino foi coletado durante uma semana do treino, onde se extraiu o tempo (em minutos) que o indivíduo esteve na intensidade moderada, intensa e muito intensa por meio do Polar *Verity Sense* (Polar®). A análise estatística foi composta por normalidade dos dados (*Kolmogorov-Smirnov*), análise descritiva e correlação de *Pearson* com p-valor de < 0,05, através do *software* SPSS 20.0. **Resultados:** Índice de força do grupo atletismo 20% maior que o do grupo judô (p-valor=0,038); intensidade moderada de praticantes de atletismo e índice de força apresentaram correlação inversa (r= -0,681 [IC95%: -0,896; -0,208]). **Conclusão:** Em termos gerais, em praticantes de atletismo, tempo despendido em intensidade moderada e índice de força apresentaram relação moderada significativa.

Palavras-chave: esporte, intensidade, saúde óssea.

Capacidade funcional em residentes ativos de um condomínio para pessoas idosas em Jaguariaíva – PR

Guilherme Nadolny
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
22004239@uepg.br

Ramon Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
ramonjacopetti@outlook.com

Izabela Rega Ferreira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
izabela.ferreira@gmail.com

Maria Iolanda de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
mariaiolanda@uepg.br

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Introdução: O processo de envelhecimento humano é multifatorial e heterogêneo, com algumas alterações fisiológicas, como redução da massa e força muscular e piora da qualidade muscular. Tais mudanças devem ser consideradas para implementação de programas de exercícios físicos (EF), no sentido de atenuar ou revertê-las. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivo avaliar a capacidade funcional de pessoas idosas residentes de um condomínio e participantes de aulas de EF. **Metodologia:** Foram avaliadas quatro pessoas idosas (63 ± 5 anos; $27,2 \pm 4$ kg/m²) residentes de um condomínio em Jaguariaíva-PR, sem nenhuma contraindicação à prática de EF, participantes de sessões de EF propostos pelo Projeto de Extensão Aurora UEPG Natividade, parte do Programa de Extensão Aurora UEPG. Os participantes foram avaliados por acadêmicos e professores de Educação Física treinados previamente, quanto à flexibilidade (teste sentar e alcançar), força e potência funcional (teste sentar e levantar cinco vezes), mobilidade funcional (teste *Timed Up and Go* - TUG), resistência de força (teste sentar e levantar em 30 segundos) e velocidade da marcha (VM). Os testes foram feitos antes do início (PRE) e após 4 meses (POS) de EF diversos como dança, exercícios de resistência e lúdicos, 2x/mês. **Resultados:** Observou-se que os idosos tiveram tendência a ter maior potência de força (PRE: $8,3 \pm 1,2$; POS: $8,5 \pm 1,8$), a se locomover melhor pelo espaço (PRE: $9,8 \pm 2$; POS: $8,4 \pm 1,9$), com maior velocidade da marcha (PRE: $3,8 \pm 0,3$; POS: $3,3 \pm 0,6$) e flexibilidade (PRE: $49,5 \pm 9,8$; POS: $54,4 \pm 10$), no entanto para resistência de força (PRE: $19 \pm 3,4$; POS: $18 \pm 3,9$) foi notado ligeira diminuição. Mesmo após pouco tempo de EF foi possível melhorar a funcionalidade global dos idosos. **Conclusão:** Ainda que este estudo seja limitado pelo tamanho da amostra, faz-se necessário o acompanhamento desta população que vive em residencial, bem como dar continuidade à prática regular de EF, para que se mantenham ativos e possam ter estímulos para saúde física e mental.

Palavras-chave: envelhecimento, exercício físico, pessoa idosa, saúde da pessoa idosa, avaliação física.

Nadando para uma vida melhor

Hiury Alberto Amaral
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
21039139@uepg.br

Ramon Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
ramonjacopetti@outlook.com

Ana Lúcia Pires da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
analuciap22@icloud.com

Vitória Veloso da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
vitoriaveloso08042004@gmail.com

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Introdução: A natação é um dos esportes mais praticados em todo o mundo, os benefícios proporcionados na saúde abrangem um eixo biopsicossocial. **Objetivos:** Verificar a percepção subjetiva da prática da natação na vida diária dos participantes. **Metodologia:** Foi desenvolvido um formulário por meio da ferramenta do *Google®*, com 13 perguntas abertas, qualitativas e quantitativas. Os alunos foram convidados pessoalmente e o link foi disponibilizado para todos através do *WhatsApp®*. Dos participantes, 15 responderam ao formulário, sendo 08 homens e 07 mulheres ($36 \pm 7,23$ anos; $26,42 \pm 3,72$ kg/m²). **Resultados:** A partir dos relatos, observou-se que a prática da natação pode ajudar a aliviar o estresse, buscando promover um estilo de vida saudável e ativo, fornecendo oportunidades de prática esportiva, visto que a grande maioria trabalha 8 horas por dia, permanecendo horas sentados. Os relatos mais comuns entre os participantes estavam relacionados com a seguinte pergunta “Você se sente satisfeito com as aulas de natação?”, e demonstram resultados satisfatórios em relação ao projeto, observando-se também que alguns gostariam que houvesse mais sessões de natação ao longo da semana. A maioria dos participantes já sabiam nadar e buscaram melhorar a técnica nos diferentes tipos de nados, além de melhorar a resistência cardiorrespiratória. Ainda, alguns alunos vivenciam sua primeira experiência com a natação, ressaltando a oportunidade da aprendizagem de maneira segura e correta. Diversos benefícios foram relatados, como melhora da postura, perda de peso e um maior controle da ansiedade e depressão. **Conclusão:** Observou-se que 80% dos alunos praticam outras modalidades esportivas pelo menos 3 vezes por semana, sendo que apenas 20% realizam somente a natação. Apesar das limitações, pôde ser observado que o projeto proporciona atividades que podem ter um papel fundamental no bem-estar dos participantes, contribuindo para aspectos da saúde mental e mantendo-os fisicamente mais ativos.

Palavras-chave: natação, exercício físico, esportes de aventura, extensão.

Relação entre a percepção da imagem corporal e a autoestima em atletas de *cheerleading* de Ponta Grossa – PR

Ingryd Ribeiro de Mello
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
ingrydrml@gmail.com

Carolina Paioli Tavares
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
cpaioli@uepg.br

Introdução: A imagem corporal é a maneira como as pessoas percebem o próprio corpo. Essa percepção pode sofrer modificações de acordo com o estado mental, experiências, vivências e também de acordo com as situações vividas. Por outro lado, a autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos que o indivíduo tem si mesmo e sobre seu próprio valor e competência. Se a percepção do corpo for positiva, a autoimagem também será positiva. **Objetivos:** Esse estudo teve como objetivo avaliar os parâmetros de satisfação corporal e autoestima nas atletas de *Cheerleading* da cidade de Ponta Grossa/PR. **Metodologia:** Para a avaliação das participantes foram aplicados dois questionários: o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), que avalia os níveis de insatisfação corporal, e a Escala de Autoestima de *Rosenberg* (EAR), que avalia o nível de autoestima dos indivíduos. Participaram do estudo 30 atletas do sexo feminino que competem em equipes universitárias de *Cheerleading*, divididas em dois grupos: grupo *flyers* (FLY), com média de idade 20 ($\pm 1,52$) anos e grupo bases (BAS) com média de idade 21 ($\pm 2,02$) anos. As variáveis utilizadas para a análise estatística do estudo foram: índice de massa corporal (IMC), BSQ, EAR, massa corporal, idade e estatura. **Resultados:** Os grupos não apresentaram diferença significativa para as variáveis idade, estatura e EAR. Houve diferença estatística para as variáveis IMC e BSQ. Para correlacionar as variáveis e os grupos, foi utilizado o teste de correlação de Pearson entre o IMC, o BSQ e a EAR. As análises revelaram correlações significativas entre as variáveis IMC e BSQ ($r=0,680^*$, $p\leq 0,005$) e EAR e BSQ ($r=-0,507^*$, $p\leq 0,005$). **Conclusão:** Conclui-se que à medida que o IMC das atletas é maior, o nível de insatisfação corporal também aumenta. Quanto à autoestima, foi verificado que ela é inversamente proporcional ao IMC, ou seja, à medida que o IMC aumenta a autoestima das atletas diminui. Conscientizar as atletas sobre os temas abordados ajuda a criar atitudes positivas sobre o corpo.

Palavras-chave: imagem corporal, autoestima, *cheerleading*.

Tendências da atividade física em estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19

Jean Carlos de Goveia
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
jeangoveia@hotmail.com

Thaiane Moleta Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
thaiane_moleta@yahoo.com.br

Bruno Pedroso
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
prof.brunopedroso@gmail.com

Natasha Santos Lise
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natashalise@gmail.com

Leandro Martinez Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lmvargas@uepg.br

Introdução: A inatividade física está associada a doenças crônicas não transmissíveis, aumento da mortalidade e altos custos para a saúde pública. A pandemia de COVID-19 exacerbou esse problema, afetando o estilo de vida da população, inclusive dos estudantes universitários. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo mapear as publicações nacionais que abordam a atividade física e fatores associados entre estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão de escopo nas bases de dados *Web of Science*, *PubMed*, *Scopus*, *LILACS* e *Google Scholar*, no período de 1º de março de 2020 a 1º de junho de 2023. A pergunta norteadora foi: quais evidências foram produzidas sobre a atividade física em estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19? **Resultados:** Foram selecionados 11 artigos originais para a análise. Os estudos abrangeram diferentes padrões amostrais, variando de 68 a 5.720 estudantes, conduzidos em diferentes estados brasileiros. A prevalência de inatividade física entre os estudantes aumentou durante a pandemia, variando de 40% a 49,3%. O isolamento social e as restrições foram fatores contribuintes para essa tendência. A saúde mental também foi acometida, com sintomas de ansiedade e depressão mais comuns entre os indivíduos fisicamente inativos. Por outro lado, os estudantes ativos relataram melhor saúde mental. A relação entre atividade física e sono não foi tão clara, mas a pandemia intensificou os problemas de sono em geral. **Conclusão:** Os resultados destacam a importância da atividade física para a saúde mental e bem-estar dos estudantes universitários durante crises como a pandemia. Estratégias para promover a atividade física são cruciais para mitigar os efeitos negativos da inatividade. A distribuição geográfica da pesquisa apresentou variedade regional, porém houve escassez de estudos nas regiões Norte e Centro-Oeste. Futuras pesquisas podem explorar causas e efeitos mais aprofundados, bem como influências regionais. A combinação de métodos qualitativos e quantitativos podem oferecer perspectivas mais abrangentes das experiências dos estudantes em relação à atividade física durante crises de saúde pública.

Palavras-chave: inatividade física, estilo de vida, promoção da saúde, saúde pública.

Qualidade de vida no puerpério: impacto das disfunções da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher

Jean Carlos de Goveia
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
jeangoveia@hotmail.com

Thaiane Moleta Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
thaiane_moleta@yahoo.com.br

Leandro Martinez Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lmvargas@uepg.br

Ether Lucas Antunes
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
antunes.edher@gmail.com

Rafael Carlos Sochodolak
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
rafael.sochodolak@uepg.br

Bruno Pedroso
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
prof.brunopedroso@gmail.com

Introdução: O puerpério, é caracterizado por diversas alterações físicas, hormonais e fisiológicas na mulher. Durante o parto, lesões na musculatura do assoalho pélvico podem ocorrer, levando a problemas funcionais que afetam a qualidade de vida (QV) da mulher. **Objetivos:** Este estudo teve por objetivo avaliar a QV das mulheres no puerpério e identificar os fatores associados a essas disfunções, com destaque para as disfunções da musculatura do assoalho pélvico (DMAP) que têm maior relação com cada domínio da QV. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de natureza transversal, quantitativo e descritivo, envolvendo 182 mulheres que realizaram o parto em um hospital Universitário Materno Infantil (HUMAI) na cidade de Ponta Grossa/PR. A coleta de dados foi realizada entre os meses (junho, julho e agosto de 2021). Utilizou-se questionários validados WHOQOL-bref e *Pelvic Floor Bother Questionnaire* (PFBQ) para avaliar a qualidade de vida QV geral e identificar disfunções da musculatura do assoalho pélvico DMAP relacionadas a cada domínio da QV. As DMAP investigadas incluíram incontinência urinária, prolapso pélvico, dispareunia e dor perineal. Realizou-se análise estatística e identificou-se a correlação entre escores das DMAP e os domínios da QV. **Resultados:** A média da QV geral foi considerada satisfatória, com os domínios físico e psicológico apresentando maiores escores. As DMAP mais prevalentes foram a dispareunia e a incontinência urinária de esforço. Houve uma correlação negativa significativa entre o escore geral das DMAP e os domínios físico, psicológico, relações sociais e autoavaliação da QV. **Conclusão:** A pesquisa confirmou que as DMAP têm relação negativa com a percepção da QV das mulheres no puerpério. O domínio físico e a autoavaliação da QV foram mais afetados pelos distúrbios das DMAP. Sugere-se maior atenção das autoridades de saúde para essas disfunções no pós-parto, visando garantir uma melhor qualidade de vida para as mulheres e proporcionar tratamentos adequados.

Palavras-chave: puerpério, período pós-parto, saúde da mulher, saúde pública.

Educação financeira para professores de educação física: a importância da formação financeira na carreira

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A educação financeira é crucial para todos, inclusive para professores de Educação Física, apesar de acreditar-se frequentemente que esta área esteja ligada apenas à saúde física. No entanto, o bem-estar financeiro é de suma importância para a qualidade de vida de todos. Uma sólida compreensão de conceitos financeiros, como orçamento, investimento, planejamento futuro e gestão de dívidas, pode trazer vantagens consideráveis às suas carreiras. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo ressaltar a importância dos estudos sobre finanças para a vida pessoal e profissional do professor de educação física. Observamos a falta dessa disciplina no componente curricular na faculdade e suas consequências, com dívidas e falta de investimentos na própria carreira. **Metodologia:** 10 Professores de educação física foram entrevistados de forma randômica em 3 academias da cidade de Ponta Grossa, 4 perguntas principais semiestruturadas foram abordadas: salário, custo de vida, estilo de vida, investimentos. As respostas corretas foram classificadas da seguinte forma: 1- Salário: quem define o salário é o próprio indivíduo. 2- custo de vida: Definir o quanto é necessário para pagar as contas do mês. 3- Estilo de vida: Saber se o salário é compatível com o estilo de vida adotado. 4- Investimentos: Conhecimento mínimo sobre taxa de juros e títulos de renda fixa. **Resultados:** Os principais tópicos presentes nos relatos dos participantes foram: 1- Nenhum dos participantes conseguiu definir o conceito de salário. 2- nenhum dos participantes conseguiu identificar o custo de vida, ou seja, não sabem o quanto é necessário para pagar as contas do mês. 3- Apenas 4 pessoas conseguiram relatar que o salário é suficiente para o estilo de vida adotado, pois ao final do mês existe uma pequena sobra de dinheiro. 4- nenhum dos participantes souberam explicar o que é taxa de juros e investimentos de renda fixa. **Conclusão:** A falta de organização financeira pode ser um obstáculo para o sucesso pessoal e profissional, impactando negativamente a qualidade de vida e a capacidade de investir no próprio crescimento. A introdução da educação financeira como parte do currículo dos educadores físicos os capacita a gerir suas finanças de forma eficaz e contribui para o crescimento econômico e a estabilidade financeira da sociedade, resultando em profissionais preparados para enfrentar os desafios da vida e alcançar uma vida plena e bem-sucedida. Possivelmente um semestre de aulas sobre finanças seria suficiente para o aprendizado, aulas com exemplos práticos e aplicabilidade dos estudos são fundamentais para um aprendizado mais eficiente.

Palavras-chave: dinheiro, carreira, faculdade.

Características sociodemográficas e de mobilidade associadas à velocidade marcha reduzida em pessoas idosas hospitalizadas

Lorena Cruziniani Zubek
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
daniellebordin@hotmail.com

Danielle Bordin
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
bordin.db@gmail.com

Giovana Aparecida Santos
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
20015049@uepg.br

Pamela Tainá Licoviski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
pamelalicoviski@gmail.com

Midiã Vanessa dos Santos Spekalski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
vanessamidia12@hotmail.com

Introdução: A marcha reduzida pode acarretar diversas consequências na vida de pessoas idosas, como quedas, declínio cognitivo, dependência para realização das atividades de vida diária, redução na qualidade de vida e estresse, segundo a literatura vários são os fatores atrelados à lentificação de marcha, como condições sociodemográficas, agravos em saúde, em especial de ordem mental, estilo de vida e até mesmo a hospitalização.

Objetivos: Avaliar a prevalência de velocidade de marcha reduzida em pessoas idosas hospitalizadas e fatores demográficos de mobilidade associados. **Metodologia:** Trata-se de um Estudo Transversal, descritivo, quantitativo, realizado com pessoas idosas hospitalizados em um hospital de ensino do Paraná (2020-2021). Utilizou-se questionário sociodemográfico, de saúde e o Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional (IVCF-20). Considerou-se como variável dependente a velocidade de marcha reduzida (4metros < 5segundos) e as independentes características demográficas e de saúde. Realizou-se o teste qui-quadrado. **Resultados:** Verificou-se que 37,61% dos pacientes estavam com a velocidade de marcha reduzida. As variáveis idade (49,2%; $p=0,001$), pessoas idosas que desempenham alguma atividade laboral remunerada (26,8%; $p=0,045$), com incapacidade para elevar braços acima dos ombros (37,5%; $p=0,054$), manusear ou segurar pequenos objetos (50,0%; $p=0,011$), e aqueles que deixaram de usar o celular devido saúde ou condição física (54,8%, $p<0,001$) ou tomar banho sozinho devido a saúde ou a condição física (54,1%, $p<0,001$), mostraram associação segundo o teste, com a variável dependente velocidade de marcha reduzida. **Conclusão:** O estudo apresentou alta prevalência de pessoas idosas com a lentificação da marcha sendo essa condição pode estar relacionada a alguns fatores demográficos, como a idade e aqueles que desempenhavam alguma atividade laboral, e todos os fatores de mobilidade, essas informações possuem grande relevância no cenário atual da saúde.

Palavras-chave: pessoa idosa, velocidade de caminhada, cuidado de enfermagem ao idoso hospitalizado, enfermagem geriátrica.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação da fascite plantar em paciente idosa

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Introdução: A fascite plantar é uma condição dolorosa que envolve inflamação da fásia, um tecido fibroso que suporta o arco do pé e se estende do calcanhar até os dedos. Caracteriza-se por dor aguda ou latejante no calcanhar e na sola do pé, comumente mais intensa nas primeiras horas da manhã ou após longos períodos de inatividade. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na estabilidade do arco plantar e tornozelo e redução do quadro álgico. **Metodologia:** Uma paciente de 70 anos, com diagnóstico de fascite plantar bilateral, queixa álgica grau 8, apresentando desabamento do arco plantar e instabilidade de tornozelo. Três exercícios foram selecionados (propulsão diagonal com extensão do joelho, equilíbrio em apoio unipodal e agachamento associado a plantiflexão) a partir do aplicativo *3Dgym* e aplicados em sessões realizadas três vezes por semana, totalizando 30 sessões. Os exercícios foram executados em cadeia cinética fechada, com cada sessão consistindo em 3 séries até a falha para cada exercício. **Resultados:** A paciente relatou uma redução expressiva da dor já no primeiro mês e, ao final do terceiro mês, ausência de dor. Observou-se também uma melhora nas atividades de vida diárias da paciente. **Conclusão:** Este estudo fornece evidências de que a utilização de técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada, como os exercícios do aplicativo *3Dgym*, pode ser eficaz na redução de algia da fascite plantar na paciente em questão, além do ganho de estabilidade do tornozelo.

Palavras-chave: pés, algia, exercício.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação do ombro congelado de paciente idoso

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Introdução: O ombro congelado, também conhecido como capsulite adesiva, é caracterizado por uma restrição severa dos movimentos articulares do ombro, acompanhada por dor intensa. **Objetivos:** Este estudo de caso teve como objetivo analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no aumento da amplitude de movimento e a redução da dor no paciente com ombro congelado. **Metodologia:** Paciente de 82 anos, com limitação na flexão e rotação externa dos ombros, predominantemente no lado esquerdo e relato de dor EVA grau 7 durante os movimentos. Três exercícios foram escolhidos: ativação de deltoide e manguito rotador em 90º, ganho de rotação interna e externa com mobilidade de tórax e ativação de serrátil anterior com rotação, a partir do aplicativo 3Dgym e implementados em sessões realizadas quatro vezes por semana, ao longo de um período de dez sessões. Cada sessão consistia em duas séries até a falha para cada exercício. **Resultados:** Ao final das dez sessões, o paciente apresentou ganho de amplitude de movimento bilateral na flexão de ombro e na rotação externa. Além disso, relata que a dor diminuiu para grau 3 e melhora nas atividades de vida diárias. **Conclusão:** Este estudo fornece evidências de que a utilização de técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada, como os exercícios do aplicativo 3Dgym, pode ser eficaz no tratamento do ombro congelado em pacientes idosos. Os resultados demonstraram uma melhora notável na amplitude de movimento e na redução da dor, mantendo-se dessa forma até o presente. Recomenda-se mais estudos sobre o tema, considerando grupo controle e testes padronizados para obter melhores resultados.

Palavras-chave: capsulite adesiva, limitação, movimento.

Efeitos de diferentes tipos de exercício físico nas habilidades motoras fundamentais e aptidão física de crianças

Matheus Cavalli

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
macavallipg@gmail.com

Carolina Paioli Tavares

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
cpaioli@uepg.br

Heleise Faria dos Reis de Oliveira

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
heleise@oliveiras.com.br

Luiza Herminia Gallo

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Introdução: A importância de atividades que estimulam o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e aptidão física de crianças está cada vez mais evidente, haja visto que o sucesso na execução dessas tarefas está conectado com o engajamento de crianças e adolescentes em atividades físicas. Durante a infância, muitas crianças têm contato com o exercício físico através da Educação Física escolar, mas pode não ser o suficiente para a criança ser considerada fisicamente ativa. **Objetivos:** Esse estudo tem como objetivo comparar os efeitos de diferentes tipos de exercício físico nas HMF e aptidão física de crianças. **Metodologia:** Participaram 22 crianças, divididas em três grupos: Educação física escolar (EFE; $n= 11; 7,18 \pm 1,25$ anos), *Crossfit Kids* (CFK; $n= 6; 6,5 \pm 1,05$ anos) e Treinamento Funcional Infantil (TF; $n= 5; 8,6 \pm 0,55$ anos). Foi avaliado o desempenho motor, utilizando o *Test of Gross Motor Development* (TGMD-2), e a aptidão física por alguns testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br). Os dados foram analisados utilizando os testes ANOVA de uma via e post-hoc de *Bonferroni* ou *Kruskal-Wallis* e *U Mann-Whitney* ($p < 0,05$). **Resultados:** Os resultados encontrados evidenciam a importância de modalidades fora da escola para a promoção do desenvolvimento motor da criança. O grupo TF apresentou diferenças significativas na categoria locomoção do TGMD-2 ($p = 0,03$), potência de membros inferiores ($p < 0,01$) e resistência de força abdominal ($p < 0,01$). Isso pode ter acontecido pelo fato de o grupo TF ter a maior média de idade comparado aos demais, porém o grupo CFK possui menor média de idade e atingiu valores médios maiores que o grupo EFE na maioria dos testes aplicados. **Conclusão:** Dessa forma, conclui-se que o exercício físico deve ser estimulado além da escola, com atividades como *Crossfit Kids* e treinamento funcional infantil, modalidades viáveis para desenvolver os aspectos motores e de aptidão física relacionadas a saúde de crianças.

Palavras-chave: desenvolvimento motor, habilidades motoras fundamentais, treinamento, funcional infantil, *crossfit kids*, educação física escolar.

Efeitos do treinamento físico e destreino na aptidão funcional de pessoas idosas: estudo piloto

Nátalye de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
22012639@uepg.br

Gilberto Antônio Ribeiro Pereira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
gap0403@hotmail.com

Emilli Vitória Bueno de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
emilliod@hotmail.com

Vitória Veloso da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
vitoriaveloso08042004@gmail.com

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Introdução: O envelhecimento é acompanhado por mudanças físicas e funcionais, como redução da massa e força muscular, que pode resultar na perda do nível de aptidão física (AF) e dificuldades para realizar atividades de vida diária (AVD). Uma das principais formas de reverter esse quadro é a prática do exercício físico regular. **Objetivos:** Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o efeito de dois meses de treinamento físico e de destreino na AF de pessoas idosas participantes do Projeto UEPG-NATIVIDADE. **Metodologia:** Participaram 5 idosos (71,8 \pm 6,6 anos) avaliados: força e potência muscular - teste de levantar e sentar cinco vezes (TSL5x), resistência de força - teste de 30 segundos (TSL30) e mobilidade funcional - teste *Timed up and Go* (TUG). Os testes foram realizados no início (PRÉ); após 2 meses de treinamento (PÓS1); e após 1 mês de férias (PÓS2). O treino foi composto por atividades que tivessem relação com AVDs, como exercícios de equilíbrio, força muscular e lúdicos, feitos 1x/semana. **Resultados:** Os resultados estão em média e desvio padrão; foi calculado o delta percentual entre os três momentos de avaliação. Pode-se observar melhora de 0,7% do tempo para realizar o TSL5x e de 32% o TUG após treino (PRExPÓS1). Os resultados se mantiveram melhores em 9% para TSL5x (PRÉ:10, 6 \pm 2, 2s; PÓS1:10, 5 \pm 2, 8s;) e 24% TUG (PRÉ:12,7 \pm 5,4s; PÓS1:8, 3 \pm 3, 4s), após o destreino aumento de 16% para resistência de força após o treino, seguido de ligeira piora após férias (22%). Entretanto, mesmo após as férias os resultados ainda eram 31% melhores para o TSL30 quando comparado ao PRE (PRÉ:12,4 \pm 3,6rep.; PÓS1:14 \pm 4,6rep.; PÓS2:15,6 \pm 3rep). **Conclusão:** Houve tendência de melhora da AF de idosos e aparente manutenção, provavelmente relacionada ao fato que os participantes eram inativos no início do estudo. Ainda que este estudo seja limitado pelo tamanho da amostra, faz-se necessário o acompanhamento desta população, bem como dar continuidade à prática regular de exercício físico.

Palavras-chave: pessoa idosa, avaliações funcionais, exercício físico, extensão.

Sarcopenia e quedas em mulheres idosas praticantes e não praticantes do método pilates: um estudo caso-controle

Natasha Sabrina dos Santos
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natashasabrina18@outlook.com

Gabriel Souza Domingues
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
gabrielmnh7@gmail.com

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Leandro Martinez Vargas
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lmvargas@uepg.br

Heleise Faria dos Reis de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
heleise@oliveiras.com.br

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Introdução: No processo de envelhecimento podem surgir alterações que aumentam o risco de quedas e doenças, como por exemplo, a sarcopenia, que tem como uma das estratégias de prevenção o método Pilates (MP). **Objetivos:** Comparar a prevalência de sarcopenia e número de quedas em mulheres idosas praticantes ou não do MP. **Metodologia:** É um estudo de caso-controle, realizado com 42 idosas, com idade ≥ 60 anos, que não apresentavam nenhuma contraindicação médica para a prática de exercícios físicos. Essas foram divididas em dois grupos: não praticantes GNP ($n=21$; idade= $66, 47 \pm 4, 45$; IMC= $29,29 \pm 4,03$) e praticantes GP ($n=21$; idade= $67, 29 \pm 5, 62$; IMC= $27, 19 \pm 4, 23$). Ambos os grupos foram questionados sobre ocorrência de quedas e realizaram os testes para avaliação da sarcopenia: sentar e levantar da cadeira cinco vezes (TSL5x), velocidade da marcha (VM) de 4m e circunferência da panturrilha (CP). Para a classificação da sarcopenia, foi considerado o Consenso Europeu de 2019 que sugere como ordem e referência: TSL5x > 15 s; CP < 33 cm; e VM $\leq 0,8$ m/s. A análise dos dados foi feita pelo teste *Kolmogorov–Smirnov*, utilizando o Teste T independente e o teste U de *Mann–Whitney*, sendo $p < 0,05$. **Resultados:** Ambos os grupos eram fisicamente ativos. No GNP, a média da frequência semanal de atividade física foi 1, $43 \pm 1, 3$ dias/semana, com duração de 38, $10 \pm 28, 74$ minutos/sessão, enquanto no GP, a prática semanal foi de 2, $33 \pm 0,86$ dias/semana com duração de 56, $19 \pm 4,98$ minutos/sessão. Apesar do GNP apresentar duas (14%) participantes com sarcopenia provável e o GP não apresentar indícios de sarcopenia, não houve diferença significativa entre os grupos ($p > 0,05$). Entretanto, o GNP apresentou um índice de queda maior (67%) do que o GP (14%). **Conclusão:** Pode-se concluir que diferentes tipos de exercício físico podem contribuir com a preservação das capacidades físicas relacionadas à sarcopenia e redução do risco de quedas em idosos.

Palavras-chave: doença musculoesquelética, envelhecimento, exercício físico, acidentes por quedas.

Benefícios do método pilates na qualidade de vida no trabalho

Natasha Sabrina dos Santos
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
natashasabrina18@outlook.com

Guanis Barros Vilela Júnior
Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP – SP - Brasil
guanis@cpaqv.org

Heleise Faria dos Reis de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
heleise@oliveiras.com.br

Introdução: A falta de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), acaba prejudicando a saúde do ambiente organizacional, e a Ginástica Laboral (GL), por meio do Método de Pilates (MP), pode otimizar os prejuízos à saúde. **Objetivos:** Avaliar os efeitos do MP em um programa de GL. **Metodologia:** A pesquisa contou com 25 colaboradores, sendo 16 mulheres e 9 homens, com idades entre 25 e 59 anos, de duas instituições públicas do município de Ponta Grossa. A coleta de dados foi dividida em dois momentos, o pré-teste e pós-teste que consistiam em avaliar os protocolos: sentar e alcançar, agachamento para RML (resistência muscular localizada) e flexão de braços, bem como, a aplicação do instrumento QVT-25. A análise estatística foi utilizado-se do programa SPSS22, com valores de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Os domínios Significância e Motivação, relacionados à QVT apresentaram ter a maior média entre os participantes, enquanto o domínio Variabilidade a menor. Na classificação do QVT-25, 60% dos colaboradores foram classificados como excelentes e 40% muito bom. Já nos testes físicos, os homens obtiveram maior média nos testes de agachamento para RML ($44,67 \pm 13,04$ repetições) e na flexão de braços ($41,67 \pm 19,56$ repetições), em comparação as mulheres com $42,56 \pm 8,69$ repetições e $25,75 \pm 7,94$ repetições, respectivamente. Todavia, o inverso ocorreu no teste de flexibilidade, sendo a maior média para as mulheres com $41,36 \pm 11,70$ cm e a menor para os homens com $33,08 \pm 14,10$ cm. Contudo, ambos os sexos se classificaram fora da zona de risco à saúde em todos os testes. **Conclusão:** A maioria dos colaboradores apresentaram uma QVT muito boa a excelente, e o MP em um programa de GL, é capaz de melhorar as valências físicas (flexibilidade e força), pois oferece diversos benefícios a saúde do colaborador contribuindo para a melhora da QVT.

Palavras-chave: exercício físico, ginástica laboral, colaboradores, saúde.

Áreas mais afetadas por doenças osteomusculares em funcionários públicos, uma análise comparativa relacional: a aplicação do software *Iramuteq*

Thallyan Rafael Carneiro da Luz.
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
thallyan.carneiro@gmail.com

Heleise Faria dos Reis de Oliveira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
heleise@oliveiras.com.br

Introdução: As LER/DORT (Lesões por esforços repetitivos/Distúrbios Osteomusculares) proporcionam o adoecimento de colaboradores em todo o mundo em decorrência de cargas de trabalho exacerbadas, atividades repetitivas e outros distúrbios relacionados ao mundo do trabalho. **Objetivos:** Descobrir a partir de um levantamento bibliográfico de artigos, quais foram as áreas do corpo mais afetadas por DORT, em trabalhadores de diferentes setores públicos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com análises quantitativas com auxílio do software *Iramuteq*. Os artigos devem se remeter a trabalhadores públicos do território nacional em um período de 10 anos. Quanto ao procedimento de análise, das bases estatísticas textuais, optou-se pelo uso de: Estatísticas (análises lexicográficas), Especificidades e AFC (Análise Fatorial de Correspondência), Classificação (método de *Reinert*), Análise de similitude e Nuvens de palavras. Tais mecanismos do software *Iramuteq* possibilitam o processamento de dados e criação de gráficos. **Resultados:** As doenças do trabalho apresentam-se em diferentes níveis, sendo: dores agudas, crônicas, podendo até mesmo ser causa de invalidez. Quanto às áreas mais afetadas, apresentaram-se as áreas a seguir; ombro, lombar, pescoço, coluna e costas, sendo estas, regiões responsáveis por compor 12,7% das palavras encontradas que se repetem nos textos investigados, obtém-se como as áreas mais predominantes afetadas, costas e coluna. **Conclusão:** Tem-se uma grande variedade de profissionais como referência de pesquisa dentre os artigos submetidos ao software contendo professores, enfermeiros, motoristas de ônibus e auxiliares de limpeza, obtém-se uma considerável semelhança nos lugares afetados por sintomas e doenças osteomusculares apresentados nos gráficos, diferenciando-se na gravidade de cada problema. Como soluções palpáveis, apresentam-se a ginástica laboral, prática de exercícios e atividades diversas, que são adaptadas para cada tipo de colaborador, e também como solução, a reeducação ergonômica é essencial para a prevenção. O local de trabalho é onde passa-se grande parte da vida, lugar esse com capacidade de gerar qualidade de vida, assim como as próprias doenças, ainda existe um longo caminho a ser percorrido em busca de solucionar os diferentes problemas para cada trabalhador em seu exercício laboral.

Palavras-chave: distúrbios osteomusculares, funcionário público, ginástica laboral, dor musculoesquelética, *iramuteq*.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada para o alívio de dor em paciente com lombalgia aguda

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A lombalgia é uma dor localizada ou difusa, causada por lesões musculares, tensão, má postura ou sobrecarga. A lombalgia aguda na hérnia de disco é caracterizada por uma dor repentina e intensa que pode irradiar para os membros inferiores e causar parestesia, diminuição de força e limitação de mobilidade. A hospitalização pode ser necessária quando a dor se torna insuportável, com a administração de analgésicos mais potentes e em casos mais graves pode ser indicado cirurgia. **Objetivos:** Analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no alívio de dor aguda em uma paciente com hérnia de disco lombar. **Metodologia:** Uma paciente de 53 anos, com diagnóstico de hérnia de disco lombar, hospitalizada, em uso de analgésico intravenoso, queixa de dor grau 10 ao realizar mudança de decúbito, deambulação e ao tossir. Na avaliação foi observado claudicação, diminuição de mobilidade de quadril, cinesiofobia, diminuição de força muscular em membros inferiores, mais acentuado à direita. Foram realizadas 5 sessões de fisioterapia, no período de 3 dias, com três técnicas selecionadas no aplicativo *3DGym*: inibição do quadrado lombar, tração sacroilíaca longitudinal e elevação da pelve com abdução e resistência. **Resultados:** A paciente relatou uma diminuição imediata da dor logo após as sessões de fisioterapia, com recidivas da algia após algumas horas, porém em menor intensidade. Ao final das 5 sessões relatou ausência de dor, mantendo esse quadro por 48 horas. **Conclusão:** Este estudo fornece evidências de que a utilização de técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada, como as disponíveis pelo aplicativo *3DGym*, é eficaz no alívio da dor aguda. Para alcançar resultados ótimos e prevenir recidivas de dor, é importante realizar mais sessões, visando fortalecer os membros inferiores e estabilizar a região lombar. Dessa forma, abordamos a causa subjacente do problema, evitando a progressão do quadro degenerativo da coluna.

Palavra-chave: fisioterapia, coluna, algia.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação de pós operatório tardio de fratura

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa - Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: Fraturas nos membros inferiores são lesões que podem variar em gravidade, desde fraturas simples que podem ser tratadas com imobilização até fraturas complexas que requerem cirurgia. Geralmente são causadas por quedas, acidentes automobilísticos ou esportes de alto impacto. A inatividade durante a recuperação, pode ocasionar perda de força muscular, algia e cinesiofobia. Podem ocorrer também alterações na marcha e no equilíbrio, causando limitações nas atividades de vida diárias. **Objetivos:** Analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no aumento da força e estabilidade de membros inferiores. **Metodologia:** Um paciente de 26 anos, sedentário, com obesidade grau I, vítima de atropelamento há 5 meses com polifraturas, entre elas tibia e fíbula esquerda. Na avaliação foi observado claudicação e uso de bengala, com relato de algia em coluna. Aos testes de força muscular (*Kendall*) apresentou grau 4 em quadríceps, isquiotibiais e glúteos bilateral e inibição artrogênica de quadríceps esquerdo. O protocolo consistiu em 10 sessões de fisioterapia, 3 vezes na semana, com técnicas selecionadas no aplicativo *3DGym*: squeeze de glúteos, elevação da pelve com resistência, descarga de peso direcionada e resposta à carga. Foram realizados 4 séries de cada exercício até a falha. **Resultados:** Após 10 sessões o paciente apresentou grau 5 de força muscular, deambulação independente, sem claudicação e relata diminuição no quadro algico. **Conclusão:** A utilização de técnicas de fortalecimento em cadeia cinética fechada demonstrou ser eficaz na reabilitação após fraturas, permitindo uma recuperação rápida e restabelecimento da autonomia do paciente. Embora este estudo tenha apresentado resultados positivos, é importante reconhecer as limitações devido à amostra pequena e à ausência de um grupo de controle, bem como outros fatores que possam influenciar a consolidação de fraturas.

Palavras-chave: fisioterapia, fortalecimento, mobilidade.

Análise dos índices anuais de mortalidade prematura por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil

Guilherme Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
guilhermejacopetti@hotmail.com

Ramon Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
ramonjacopetti@outlook.com

Sarah Suzana Rosa Nagnibeda Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sarahnagsilva@gmail.com

Clóvis Jacob Martins
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
clovisjmartins@gmail.com

Carlos Eduardo Coradassi
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
coradassi@gmail.com

Introdução: As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são de grande importância para os serviços de saúde, estão relacionadas à morbimortalidade e são desencadeadas por causas múltiplas. Citam-se como exemplo, as doenças cardiovasculares, o diabetes, a obesidade, as neoplasias e as doenças respiratórias crônicas. A avaliação da mortalidade prematura (30 a 69 anos) é uma importante ferramenta para o desenvolvimento de políticas públicas. **Objetivos:** Analisar os índices de mortalidade prematura por DCNT no Brasil. **Metodologia:** A pesquisa utiliza o método descritivo. Os dados foram coletados no Painel de Monitoramento da Mortalidade Prematura por DCNT da Secretaria de Vigilância em Saúde. Delimitou-se a análise entre os anos 1996 e 2022, sendo 1996 o primeiro ano registrado no Painel e 2022 o último ano com compilação completa (preliminar). **Resultados:** Verificou-se um aumento nos índices absolutos de mortalidade prematura (53,25%), de 209.726 ocorrências em 1996 para 321.403 em 2022. Os únicos períodos em que o total de mortes foi inferior ao ano pregresso foram 2005 (-0,50%); 2017 (-0,26%) e 2020 (-0,28%). Analisando a mortalidade anual em relação ao quantitativo populacional (30-69 anos) pelos Censos de 2000, 2010 e 2022 em seus respectivos anos, estima-se 2,92%; 3,15% e 3,22% de mortes/população. No entanto, destaca-se que estudos que utilizam de metodologias estatísticas específicas apontam reduções em taxas de mortalidade prematura no Brasil, indicando avanços no desenvolvimento de políticas públicas. **Conclusão:** Considerando que as DCNT possuem fatores de risco que potencializam o acometimento ou o agravamento, como o comportamento sedentário, a alimentação inadequada e o tabagismo, torna-se necessária a potencialização de políticas intersetoriais de atenção à saúde que articulem a redução de iniquidades e disparidades em saúde, promovendo ações, por exemplo, voltadas ao exercício físico e estilo de vida saudável, considerando os aspectos sociais individuais.

Palavras-chave: doenças não transmissíveis, morte prematura, política de saúde.

Sujeto planetario: la responsabilidad en la formación de hábitos alimenticios a través de la Educación Física

Aída Fernández-Ojeda
Universidad de las Américas - Santiago de Chile - Chile
aidafernandezuc@gmail.com

Introducción: Actualmente atravesamos por diversas crisis, la más transversal es el medio ambiental, urge la formación del sujeto planetario, con conciencia e identidad que trascienda las divisiones y limitaciones tradicionales, capaz de reconocer la interconexión y la interdependencia global. Por otro lado, en Chile promover estilos de vida saludables se ha convertido en una de las prioridades de las políticas públicas, en razón de la alta prevalencia y del aumento del sobrepeso y la obesidad. **Objetivos:** Planteado es Interpretar la valoración y responsabilidad asumida por los profesores de educación física en la formación de hábitos alimenticios para la configuración del sujeto planetario. **Metodología:** se realiza un estudio cualitativo-hermenéutico a partir de los discursos de ocho (8) profesores de educación física de la ciudad de Santiago de Chile; se interpreta la valoración y la responsabilidad a través de las categorías emergentes en la entrevista semiestructurada que, fueron procesadas con el apoyo del software AtlasTi. **Resultados:** los docentes entrevistados consideran que los hábitos de vida saludables son un tema complejo que, no puede ser abordado solo desde la educación física ya que hay un “analfabetismo nutricional”. Reconocen que la sociedad chilena se alimenta inadecuadamente. consideran que hay intereses de mercado ante dicha situación. Se valora la dieta sana, rica en fibras, frutas, vegetales y legumbres, pero hay la creencia de que la mayor parte de la población no puede pagar una dieta así. Que involucrando más a la comunidad con la escuela se pueden lograr cambios en los hábitos de alimentación de la población. **Conclusiones:** Se valora la educación física como asignatura clave en la construcción del sujeto planetario. El impacto ambiental puede reducirse si, desde tempranas edades y al unísono escuela-comunidad se propusieran reeducar hábitos de alimentación, así lograr una vida más saludable y disminuir la huella hídrica.

Palabras claves: hábitos alimenticios, salud, sujeto planetario.

O impacto de 28 semanas de exercício nos biomarcadores de estresse salivar

Bruna Maria Palotino Ferreira
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – Jequié - Brasil
brunapalotino12@gmail.com

Felipe de Oliveira Mendonça
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
felipeoliveiramendonca@gmail.com

Saulo Vasconcelos Rocha
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – Jequié – Brasil
svrocha@uesb.edu.br

Guilherme Eustáquio Furtado
University of Coimbra – Coimbra - Portugal
furts2001@yahoo.com.br

Introdução: Poucas pesquisas examinaram simultaneamente os efeitos do exercício nos biomarcadores de estresse e no estado de bem-estar mental. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de 28 semanas de duas intervenções de diferentes exercícios nos hormônios de estresse salivar e indicadores de saúde mental em mulheres idosas frágeis. **Metodologia:** Um total de 59 participantes ($81 \pm 7,84$ anos) foram alocados em três grupos distintos: fortalecimento muscular com banda elástica (FME, $n = 18$), multicomponente (MCE, $n = 24$) e um grupo controle sem exercício (CG, $n = 17$). Os dados sobre hormônios de estresse salivar de alfa-amilase, cortisol, relação alfa-amilase/cortisol e variáveis de bem-estar mental utilizando-se a Escala de Stress Percebido, Escala de felicidade subjetiva e Escala de Satisfação com a vida foram coletados antes e depois de 28 semanas. **Resultados:** foram verificadas diferenças significativas no efeito do tempo versus grupo apenas no cortisol, com aumento moderado no MCE e pequena diminuição no FME. Um grande aumento no cortisol ao final do estudo foi observado no CG. **Conclusão:** Em geral, o grupo MCE apresentou resultados mais proeminentes do que o grupo FME. Os resultados atuais evidenciam um efeito positivo do exercício na melhoria do bem-estar mental geral e da aptidão funcional em mulheres idosas frágeis. As correlações pré e pós que surgiram entre alfa-amilase com bem-estar mental e variáveis de aptidão funcional são novas neste estudo.

Palavras-chaves: pessoa idosa, hormônios de estresse salivar, cortisol, alfa-amilase, exercício físico.

Beneficios de un programa de aprendizaje comprensivo en niños para su iniciación en el fútbol

Daniel Elias Cardenas Mamani
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho - Perú
daniel.cardenas.06@unsch.edu.pe

Indalecio Mujica Bermúdez
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
indalecio.mujica@unsch.edu.pe

Introducción: La iniciación deportiva y especialmente en el fútbol, por la heterogeneidad y experiencias del contexto o experiencias implícitas del aprendiz, se presenta en diferentes formas de accionar ante diversas y nuevas formas de juego. Los niños juegan al fútbol, desde la idea de correr detrás del balón, sin tener conciencia alguna de para qué está realizando tal acto motor, ejecutan diferentes acciones sin llegar a un determinado fin. La importancia del estudio es aportar una propuesta didáctica para la enseñanza del fútbol que contribuya a la idea de juego global en todas sus dimensiones desde la etapa de iniciación.

Objetivos: Determinar los efectos de la aplicación del Programa Comprensivo para la iniciación al fútbol en niños de 8 años de la IE N° 36225 “Alfonso Ugarte”- Julcamarca, 2022.

Metodología: Cuantitativo, de tipo aplicado y experimental; la muestra estuvo conformado por un solo grupo de 25 estudiantes, la evaluación fue realizado con el “test de iniciación al fútbol” que evalúa las habilidades técnicas de control, pase, conducción y remate. Validado respectivamente por 3 expertos y teniendo un coeficiente de fiabilidad de 0,851 (85% aceptable). Se aplico 14 sesiones experimentales donde se utilizó un test de entrada en la primera sesión experimental y un test de salida en la última sesión experimental aplicando el “test de iniciación al fútbol”.

Resultados: El Programa Comprensivo influye de forma significativa en la iniciación de las técnicas ofensivas del fútbol en niños de 8 años; esta influencia está determinada por el aprendizaje de un 41,7% de los niños que se ubicaron en el nivel de Logro Temporal; quiere decir que lograron aprender ciertas conductas motoras básicas para ejecutar las técnicas de pase, conducción, control y definición al arco.

Conclusión: El Programa Comprensivo influye de forma significativa en la iniciación de las técnicas ofensivas del fútbol en niños de 8 años mejorando la técnica del pase, conducción, control y remate.

Palabras clave: técnica, juego, percepción.

Efectos del baile en la felicidad subjetiva en mujeres del laboratorio de actividad física y salud de Huamanga – 2019

Florabel Rosario Narvaez Lope
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho - Perú
71748000@continental.edu.pe

Oscar Gutiérrez Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Introducción: Una población vulnerable con escasa atención por las políticas de salud pública, son las mujeres: amas de casa, funcionarias públicas y trabajadoras independientes que no tienen espacios para la práctica de actividad física. La práctica del baile es una alternativa, viene a ser una acción mediante el cual se expresa sentimientos y emociones a través de movimientos acompañados de ritmos musicales, utilizando pasos sistematizados. Con el baile se puede estimular y conseguir un alto nivel de felicidad subjetiva. **Objetivos:** Comprobar los efectos del baile en la felicidad subjetiva en mujeres que asisten al Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS) de la UNSCH – 2019. **Metodología:** La metodología fue cuantitativa, tipo experimental y diseño pre experimental pre postest con una sola muestra, utilizando la “Escala de Felicidad de Lima”. Se aplicó un programa de bailes a intensidad moderada por 16 semanas. La población estuvo conformada por 60 mujeres y una muestra intencional de 20 mujeres. **Resultados:** En el pre test se observó en la felicidad subjetiva de mujeres al 40% en casi siempre y al 26,7% en casi nunca, a veces respectivamente; mientras en el postest al 80% en casi siempre, al 13,3% en siempre y a 6,7% en a veces. **Conclusión:** Existen cambios positivos significativos en la felicidad subjetiva de las mujeres, así como en el sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir demostrados con la prueba de signos de *Wilcoxon* ($p=0,000$).

Palabras clave: felicidad subjetiva, baile, mujeres.

Condición física en estudiantes universitarios de Ayacucho – Perú

Lidia González Paucarhuanca
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
lidia.gonzalez@unsch.edu.pe

Oscar Gutiérrez Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Introducción: La condición física es el bienestar integral corporal, mental y social; una aptitud anatómica, fisiológica y psicológica que nos permite realizar todas las actividades, y muy relacionada con la salud. Estudiantes universitarios con una buena condición física estarán con mejor aptitud para las tareas y exigencias académicas universitarias. **Objetivos:** Determinar y comparar el nivel de condición física de los estudiantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú. **Metodología:** Estudio cuantitativo, tipo transversal, nivel descriptivo comparativo. La muestra estuvo conformada por 136 estudiantes universitarios 68 de cada escuela profesional, se empleó el Test de *Ruffier* para la evaluación de la condición física. **Resultados:** Se encontró en los estudiantes de enfermería que el 63,1% tienen una condición física muy buena, el 29,8% buena, el 3,6% excelente y baja respectivamente; mientras que en los estudiantes de Educación Física el 78,6% tienen una condición física muy buena, el 13,1% buena, el 6% excelente y el 2,4% baja. Al comparar estos resultados con la prueba de U de Mann-Whitney se encontró diferencias significativas ($p = 0,009$). **Conclusión:** La condición física en los estudiantes universitarios es predominantemente muy buena. Existe una diferencia significativa favorable de la condición física de los estudiantes de Educación Física en comparación al de los estudiantes de enfermería.

Palabras clave: educación física, salud, pulso.

Efectos del ejercicio físico agudo sobre las células inmunes en universitarios

Oscar Gutiérrez Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Stivent Jesús Gutiérrez Infante
Universidad Privada del Valle - Cochabamba – Bolivia
jesusstiventgutierrezinfante@gmail.com

Angela Scarlett Gutiérrez Infante
Universidad Privada del Valle – Cochabamba – Bolivia
asguty17@gmail.com

Introducción: Existen relatos de que el ejercicio mejora la respuesta inmune. Los leucocitos son glóbulos blancos cuya función es la respuesta inmune. Atletas que practican actividad física crónica mostraron tener menor impacto en su salud con la infección del COVID-19. Existe escasas evidencias del comportamiento y respuesta celular de los leucocitos ante el ejercicio físico agudo. **Objetivos:** Determinar los efectos del ejercicio físico agudo sobre las células inmunes en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física. **Metodología:** El método fue un ensayo clínico pre y post test con una muestra. La muestra estuvo conformada por 73 estudiantes con una edad media de 22,7 años, quienes firmaron un término de consentimiento libre y esclarecido. Para la toma de muestra y análisis del hemograma se contó con un profesional de la salud. El ejercicio físico agudo fue desarrollado con el protocolo de Bruce por 20 minutos en una corredera ergométrica. **Resultados:** En el hemograma se observó $6307,18/\mu\text{l} \pm 1652$ en el pre test y luego del experimento $7894,79/\mu\text{l} \pm 1695$ de leucocitos. El $52,05 \pm 8,39$ en el pre test frente al $48,97 \pm 8,50$ del post test de los neutrófilos. El $6,98 \pm 1,34$ en el pre test frente al $6,58 \pm 1,38$ en el post test de los monocitos. **Conclusión:** El ejercicio físico agudo de 20 minutos en la corredera ergométrica tiene efectos positivos significativos en las células inmunes de los estudiantes universitarios, fortaleciendo al sistema inmune.

Palabras clave: inmunidad, ejercicio, actividad física, hemograma.

Respuesta de la glucosa sanguínea al ejercicio agudo em universitarios EF

Oscar Gutiérrez Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Christofer Raúl Alanya Mejía
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
crchristopheram@outlook.es

Emilio Germán Ramírez Roca
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
emilio.ramirez@unsch.edu.pe

Roaldo Pino Anaya
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
roaldo.pino@unsch.edu.pe

Yaneth Gomez Quispe
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
yanitce.13@gmail.com

Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
edwin.eyzaguirre@unsch.edu.pe

Introducción: La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía con suministro corto en el cuerpo. El ayuno, la postprandial, el ejercicio físico con diversa duración e intensidad puede afectar variadamente a los niveles de la glucosa sanguínea. Conocer las fluctuaciones del índice glucémico en la sangre después del esfuerzo físico, permitiría modular las respuestas fisiológicas de personas saludables, deportistas y en caso de diabetes. **Objetivos:** Identificar el efecto del ejercicio físico agudo máximo en el nivel de glucosa sanguínea de jóvenes universitarios. **Metodología:** El estudio fue cuantitativo, diseño antes y después con un solo grupo. La muestra fue conformada por 73 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, con una edad promedio de $22,7 \pm 4,4$ años. La colecta de sangre antes del ejercicio fue en ayuno e inmediatamente después de correr en la trotadora. La prueba hematológica automatizada fue realizada por el Centro médico “Señal de vida”. Se utilizó el ejercicio físico agudo máximo por 20 minutos, utilizando el procedimiento de Bruce en una cita ergométrica, constatando permanentemente con la escala de Borg. **Resultados:** La cantidad de glucosas antes del ejercicio agudo fue de $69,69 \pm 7,74$ mg/dL y después fue de $85,22 \pm 12,01$ mg/dL existiendo una significancia de $p < 0,05$ con la prueba Wilcoxon. **Conclusión:** Existe un incremento de 15,24% en la cantidad de glucosa sanguínea al realizar ejercicio agudo máximo.

Palabras clave: glucemia, salud, ergometría.

Valoración de la actividad física en el adulto mayor

Rosa Thalia Paredes Quispe
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
mutatti92@gmail.com

Jhonatan William Cuadros Centeno
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
jhonatan.cuadros.06@unsch.edu.pe

Oscar Gutierrez Humani
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Introducción: La vida sedentaria es un factor prevalente para enfermedades coronarias, diabetes, cáncer y padecimientos neurodegenerativos en el adulto mayor. La estrategia para combatirlo es la actividad física y ejercicio, porque tiene beneficios como disminuir el impacto del envejecimiento, la tensión arterial, la prevención de la osteoporosis y la diabetes, además mantener la movilidad articular, diferentes funciones cognitivas e incremento en el tono, la masa muscular, la fuerza y la mejoría de las condiciones aeróbicas. **Objetivos:** Determinar el desempeño del adulto mayor en la actividad física en su vida cotidiana, así como su alimentación e identificar la diferencia entre los adultos mayores que practican una actividad física y los que no. **Metodología:** Estudio fue descriptivo cualitativo, con entrevista focalizada semiestructurada mediante grabaciones con un Iphone11pro, el instrumento fue una guía de entrevista con preguntas abiertas, previamente validados por expertos. La muestra fue conformada por doce adultos mayores. **Resultados:** Cuatro afirmaron que la actividad física fue inculcada en familia y ocho no tuvieron incentivo familiar. Quienes sí practican algún tipo de ejercicio, lo hicieron desde los seis años, y afirman que el ejercicio les resulta beneficioso. Los doce afirmaron que el practicar actividad física es importante en sus vidas. En cuanto a la frecuencia de su actividad física, cinco realizan 3 veces por semana, una manifestó realizarlo dos veces a la semana, dos dijeron que realizan todos los días de actividad física, otro cuándo tiene ganas y solo uno no realiza ningún tipo de actividad física. Diez de ellos manifestaron que disfrutaban de la actividad física y sólo dos de ellos dijeron que por ahora no lo disfrutaban, porque no lo realizan. Cinco adultos no presentan ningún tipo de enfermedades, y siete indican tener alguna enfermedad. Once sostuvieron que prefieren salir a caminar y sólo uno preferían quedarse en casa viendo su programa favorito. **Conclusión:** Este estudio nos da a conocer la valoración del ejercicio físico de las personas adultas mayores; precisando sus beneficios y asumir conscientemente su práctica. Se evidenció que la mayoría de adultos mayores tiene una rutina semanal de ejercicios y que disfrutaban de ella.

Palabras clave: sedentarismo, personas adultas, ejercicio, envejecimiento.

Eixo temático: Esporte, lazer e sociedade”

Treinamento esportivo no preparo de mulheres participantes de corridas de aventura

Ana Lúcia Pires da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
20011639@uepg.br

Hiury Alberto Amaral
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
hiuryamaral@hotmail.com

Izabela Rega Ferreira
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
izabela.ferreira@gmail.com

Ramon Jacopetti Pszedimirski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
ramonjacopetti@outlook.com

Luiza Herminia Gallo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
lhgallo@uepg.br

Danilla Icassatti Corazza
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dicorazza@uepg.br

Introdução: As Corridas de aventura (CA) são provas multiesportivas, de longas distâncias e duração e os tipos de treinamento para tais competições ainda são de difícil periodização, tornando o planejamento do treinamento muito desafiador. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi analisar as variáveis que modulam o treinamento esportivo no preparo de mulheres participantes de corridas de aventura. **Metodologia:** Para tanto, foi desenvolvido um formulário por uma ferramenta do Google®, com 22 perguntas. O link foi disponibilizado para todas através do WhatsApp®. **Resultados:** O estudo foi respondido por 21 mulheres (38,52 ± 6,55 anos e 23,71 ± 1,76 kg/m²), indicando composição corporal normal. A média de participação em corridas no ano foi de 5 provas, variando bastante dentre as atletas. Das 21 mulheres que responderam ao estudo, apenas 23,8% relataram fazer treinos específicos para CA, sendo eles a corrida, trekking (caminhada em terrenos irregulares), ciclismo e remo. Em relação ao volume, a duração média mencionada dos treinos foi de 30 a 90 minutos, em intensidade moderada, com frequência de 5 a 6 dias na semana. As mulheres que não realizam treinos específicos mostraram preferência por musculação, natação, crossfit® e corrida. Apenas 38,1% contam com acompanhamento de profissional capacitado para periodização do treinamento e 45,5% com acompanhamento de nutricionista, buscando a melhora da performance e saúde. **Conclusão:** Conclui-se que a periodização de um treinamento específico em corridas de aventura é ainda muito complexa e variável, pois as provas de CA podem durar horas ou mesmo dias. Pode-se observar que a especificidade das modalidades é compatível com as competições, sendo que as mais praticadas são corrida, ciclismo, trekking e remo e que, em relação ao volume e intensidade, existe variação entre as atletas. Sugere-se novos estudos na área e um acompanhamento com mulheres que participam de CA, buscando formas de melhoria no rendimento e continuidade de participação em competições.

Palavra-chave: corridas de aventura, esporte, treinamento, mulher, competição.

A relação entre o uso de fármacos e a saúde mental: um estudo de caso no fisiculturismo brasileiro

Angela Caroline Giacomitti Cardoso Miola
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba - Brasil
angela.giacomitti@hotmail.com

Pauline Iglesias Vargas
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
piglesiasvargas@gmail.com

Maria Eloisa de Oliveira
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
meo.medo2000@gmail.com

André Mendes Capraro
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
andrecapraro@onda.com.br

Introdução: O exercício físico traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental dos praticantes. Entretanto, nas práticas corporais de alta performance tais benefícios são, muitas vezes, substituídos por desordens, em especial, as relacionadas ao estado emocional dos praticantes. Dentre essas práticas, destaca-se o fisiculturismo. Isso porque trata-se de uma modalidade em que é comum que, além da alta carga de treinamento, os praticantes utilizem de fármacos para potencializar os efeitos do treinamento, tais como: esteroides anabolizantes, estimulantes, diuréticos, hormônio do crescimento (GH), insulina, hormônios de tireoide (T3/T4), efedrina e medicamentos veterinários. Sabe-se que o uso de tais substâncias traz prejuízos emocionais aos usuários, dentre eles, a mudanças no estado de humor e a depressão. **Objetivos:** Dessa forma, o presente estudo buscou, por meio de um estudo de caso, verificar a relação entre o uso de drogas intensificadoras de performance e a saúde mental de atletas de fisiculturismo. **Metodologia:** Para tal, utilizou-se dos relatos orais de um ex-competidor de fisiculturismo. **Resultados:** Por meio do uso dos procedimentos teóricos-metodológicos da História Oral, foi possível identificar que o ex-competidor enfrentou durante sua carreira competitiva um estado depressivo, tentando suicídio por três vezes, além disso, foram relatados momentos de comportamento agressivo. **Conclusão:** Infere-se que o ex-competidor, esteve diante de práticas arriscadas gerando malefícios a sua saúde física e mental em busca de performance.

Palavra-chave: esteroides anabolizantes, depressão, fisiculturista.

Pressão estética e formação em Educação Física: uma revisão bibliográfica

Ariane Lyra Lara
Universidade Paulista – UNIP - São Paulo - Brasil
lyra.ariane@gmail.com

Tatyane Perna Dias
Universidade Paulista – UNIP - São Paulo - Brasil
tatyane.silva@docente.unip.br

Introdução: A estética corporal já foi entendida de várias formas. É possível notar que hoje o corpo gordo é visto como vilão, sendo motivo de chacota por não estar dentro do padrão aceito socialmente, é encarado como doente, incapaz, arruinado, inclusive com dificuldades para ser inserido no mercado de trabalho, tornando-se símbolo de desleixo, causando desprezo, fato esse que recentemente denominou-se gordofobia. A mídia é grande influenciadora na criação de opinião e autoaceitação do corpo e estilo de vida. **Objetivos:** Analisar possíveis impactos da imposição social de um padrão corporal na formação de estudantes de educação física. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de cunho qualitativo, a partir do cruzamento das palavras-chave “estética”, “educação física” e “formação profissional”. Os artigos resultantes dessa pesquisa foram selecionados a partir da leitura do título e resumo, sendo eliminados aqueles que não condiziam com o objetivo desta pesquisa e que não eram em língua portuguesa. **Resultados:** Olhar para o corpo é como olhar para toda uma história e verificar que ali se encontram as marcas de uma civilização, apresentando vários significados e diversos tipos de padrões corporais. A expectativa de corpo das pessoas em relação a esses padrões de beleza é o que provavelmente interliga uma variedade de fenômenos cada vez mais comuns, como a maior incidência de bulimia e anorexia, as malhações e as cirurgias plásticas estéticas, podendo prejudicar aquele que busca de modo exacerbado esse padrão. Pesquisas ressaltam que a saúde, estética e busca por sociabilidade foram apontadas como motivações mais fortes para a frequência da academia, aliadas a uma quarta: a culpa, resultado da atribuição ao indivíduo da responsabilidade pela aparência de seu corpo, sendo os defeitos e imperfeições corporais entendidos como negligência e falta de cuidados. **Conclusão:** Os profissionais da área da saúde também sofrem com essa pressão estética, para muitos “especialistas” em exercícios físicos, o corpo belo deve ser moldado seguindo padrões ideais de gordura e massa muscular (volumes, contornos e medidas). Da mesma forma, o pensamento do profissional da área de educação física, é influenciado pela sociedade (de consumo) e, ao mesmo tempo, influencia a sociedade. A partir da análise do contexto histórico do corpo, da influência midiática e da relação entre a educação física e estética, supõe-se que os padrões corporais possuem forte influência na formação de estudantes da área, visto que os mesmos trabalham diretamente com corpos e sendo estes também pertencentes a sociedade, sofrendo diretamente a pressão estética.

Palavra-chave: formação profissional, educação física, gordofobia, corpo.

Os estudos sociológicos do esporte na revista Movimento: análise das publicações

Duilio Queiroz de Almeida
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
dqueiroz.a@outlook.com

Leticia Cristina Lima
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
letsmoraes96@gmail.com

Leonardo do Couto Gomes
Instituto Federal do Paraná – IFPR - Campo Largo – Brasil
leo_gomes.97@hotmail.com

Vinícius Carmo dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
carmodossantosvinicius@gmail.com

Narayana Astra van Amstel
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
narayana.astra@gmail.com

Wanderley Marchi Júnior
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
wmarchijr@gmail.com

Introdução: Estudar os artigos publicados sobre sociologia do esporte no Brasil é uma maneira de entender o desenvolvimento dos estudos nacionais nesta área. Tendo isto em vista, esta investigação concentra-se em artigos científicos publicados em periódicos de Educação Física, especificamente em uma das revistas mais tradicionais do campo: a revista Movimento. **Objetivos:** Dessa maneira, o objetivo deste estudo é analisar as publicações em sociologia do esporte encontradas na revista Movimento. Especificamente, buscou-se identificar as modalidades esportivas mais abordadas, a área de formação dos autores e referências mais acionadas nos estudos publicados na revista. **Metodologia:** Adotou-se os seguintes critérios de seleção dos artigos: deveriam tratar exclusivamente do esporte sob o viés analítico da sociologia e ser escrito por autores(as) brasileiros(as). Analisou-se as publicações entre 1994 e 2022. Para investigar modalidades e referências bibliográficas, realizou-se a leitura título, resumo e palavras chaves dos artigos e se necessários do artigo completo. No tocante a área de formação dos autores foi utilizada a plataforma lattes para identificar a primeira graduação do autor. **Resultados:** Como resultados, identificou-se 64 artigos distribuídos entre 176 autores, uma média aproximada de 3 autores por artigo. A modalidade que mais se identificou nos artigos foi o futebol, com 17 artigos. O futebol se mostrou uma alternativa para adquirir capital científico, sendo uma das modalidades mais tratadas em um periódico com notório reconhecimento no campo da Educação Física. Entre a área de formação dos autores, a Educação Física é a área de formação de 128 autores, compondo aproximadamente 72% das autorias. Entre os referenciais bibliográficos se destaca Pierre Bourdieu, um referencial estabelecido globalmente. De igual maneira que as modalidades, o uso de referenciais bibliográficos legitimados demonstra a busca por meios de adquirir reconhecimento nesse campo. **Conclusão:** Visualizou-se que a sociologia do esporte na revista Movimento com relação à modalidade esportiva e referenciais bibliográficos reflete os posicionamentos da comunidade científica dominantes e ao que se refere à formação dos autores, mostra aproximações da Educação Física ao campo acadêmico científico da sociologia do esporte.

Palavras-chave: sociologia do esporte, revista movimento, esporte.

“O Grande Desafio”: o recomeço do vale tudo no Rio de Janeiro (1980 e 1990)

Ivo Lopes Müller Júnior
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
ivojunior11@yahoo.com.br

Laís Cristyne Alexandre dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
is.cris@hotmail.com

Riqueldi Straub Lise
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa - Brasil
liseriqueldi@gmail.com

Pauline Peixoto Iglesias Vargas
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
Universidade Positivo – Curitiba – Brasil
piglesiasvargas@gmail.com

André Mendes Capraro
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
andrecapraro@onda.com.br

Introdução: Os primeiros combates intermodalidades de Jiu Jitsu no Rio de Janeiro datam de 1909, com Sada Miako. No entanto, o termo "Vale Tudo" ficou associado à família Gracie a partir da década de 1930. Entre 1959 e 1962, essas lutas eram transmitidas semanalmente no programa Heróis do Ringue da TV Continental, mas devido à crescente violência, o Vale Tudo proibido no estado. O retorno desses eventos ocorreu em 1983.

Objetivos: analisar os elementos que contribuíram para o surgimento da rivalidade entre o Muay Thai e o Jiu Jitsu no Rio de Janeiro e que cooperaram para o desenvolvimento do Vale Tudo brasileiro durante as décadas de 1980 e 1990. **Metodologia:** História Oral Híbrida, englobando onze entrevistas, notícias de jornais, biografias e livros sobre a temática. **Resultados:** A rivalidade entre Muay Thai e Jiu Jitsu teve início com uma briga de rua durante o carnaval de 1982, desencadeou uma série de confrontos e levou à invasão da academia Naja. Após a invasão, Flávio Molina desafiou os Gracies para um evento de Vale Tudo, formando uma parceria com os lutadores da Luta Livre. O Vale-Tudo ocorreu no ginásio do Maracanãzinho em novembro de 1984, atraiu um público de 22 mil pessoas e acabou empatado. A animosidade entre os praticantes de Jiu Jitsu e do Muay Thai/Luta Livre persistiu, findando uma série de eventos que influenciaram a construção identitária das práticas de lutas. **Conclusão:** A rivalidade entre os estilos de luta transcendeu o esporte, influenciando a construção da identidade de cada modalidade. As narrativas que enfatizaram a superioridade de cada estilo não apenas desafiaram identidades estabelecidas, mas também impactaram a cooperação entre elas. Analisar esses elementos ofereceu insights sobre como as identidades, individuais e coletivas, são moldadas, contestadas e negociadas em um ambiente competitivo, e como rivalidades podem impulsionar mudanças e colaborações.

Palavra-chave: muay thai, jiu jitsu; luta livre, identidade, memória.

A dança K-pop na visão dos acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR, Brasil

Jéssica Maria Hass Caetano
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa - Brasil
21006347@uepg.br

Julia Danielly Hykavey da Silva
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
23010239@uepg.br

Riqueldi Straub Lise
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
liseriqueldi@gmail.com

Mayara Camilly Lovato
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
22012439@uepg.br

Silvia Regina Ribeiro
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
sribeiro2908@gmail.com

Introdução: O K-pop é um estilo musical que surgiu na Coréia do Sul e combina elementos ocidentais, tais como: o pop, rap, blues, rock, jazz e música eletrônica; e está sendo mundialmente difundido com a presença da dança e performance dos bailarinos. A dança K-pop se caracteriza pela execução de coreografias de grupos coreanos, com ações de sincronia, simetria, frontalidade, predominância de movimentos periféricos corporais, e expressão corporal junto à música. Apesar da crescente popularidade do K-pop no Brasil, devido às suas características culturais orientais, o gênero nem sempre é compreendido.

Objetivos: Identificar o conhecimento e analisar a percepção da dança K-pop na visão dos acadêmicos dos cursos de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de análise quanti-qualitativa, em que foi aplicado para os acadêmicos um questionário semiestruturado com questões fechadas sobre: idade, gênero, curso e conhecimento ou não da dança; e foi realizada a seguinte questão: “Qual sua visão sobre o estilo de dança K-pop?”. **Resultados:** Participaram do estudo 47 respondentes, sendo 45% do curso de bacharelado e 55% da licenciatura; com uma prevalência do gênero feminino (66%) em relação ao masculino (34%). A dança K-pop foi reconhecida por 83% dos respondentes. Sobre a percepção dos acadêmicos foram verificadas 6 categorias com as seguintes frequências (f) de respostas a saber: “Coreografias elaboradas e criativas” (f=22); “Gosto e praticaria” (f=9); “Dança para conhecimento da cultura coreana” (f=9); “Dança para adolescente” (f=5); “Não gosto e não praticaria” (f=18); e “Desconheço” (f=10). **Conclusão:** A dança K-pop é de conhecimento da maioria dos acadêmicos evidenciando percepções positivas quanto à coreografia, prática e apropriação cultural coreana; os aspectos: dança para adolescentes, rejeição e desconhecimento do gênero verificados neste estudo sugerem futuras investigações.

Palavras-chave: K-pop, educação física, cultura.

“El equipo que nos une”: um estudo da relação entre a seleção masculina de futebol do Uruguai e a promoção do turismo

Laís Cristyne Alexandre dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba - Brasil
laiscristynea@gmail.com

Kelwin Santos da Cruz
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
kelwinsc@gmail.com

Ivo Lopes Müller Junior
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
ivojunior11@yahoo.com.br

Pauline Peixoto Iglesias Vargas
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
Universidade Positivo – Curitiba – Brasil
piglesiasvargas@gmail.com

André Mendes Capraro
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
andrecapraro@onda.com.br

Introdução: A tradição futebolística do Uruguai é notadamente reconhecida, com esse esporte estando intimamente ligado a cultura do país. Utilizando-se do contexto histórico da modalidade, a convocação da seleção nacional para Copa do Mundo de 2022, é também objeto para outras áreas de engajamento social e econômico, tais como o turismo. **Objetivos:** Investigar a convocação do selecionado uruguaio para a Copa do Mundo FIFA 2022, enquanto uma estratégia de promoção turística do país. **Metodologia:** Pesquisa qualitativa, de cunho experimental, caracterizada como estudo de caso e sob a ótica do turismo esportivo. A fonte primária se trata do vídeo oficial da convocação dos jogadores, em parceria da Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) e a Uruguay Natural – Ministério de Turismo. Para a compreensão do fenômeno estudado, foram utilizadas como fontes complementares material jornalístico e peças publicitárias relacionadas ao tema, além de declarações de pessoas envolvidas com a estratégia. **Resultados:** a divulgação dos atletas selecionados mostrou o então técnico Diego Alonso com um mapa nas mãos, apontando regiões do país que tinham atletas convocados. O vídeo teve cerca de 80 mil visualizações na página oficial da seleção milhares de compartilhamentos por páginas especializadas em futebol. Apresentando uma forte estratégia de vinculação do esporte com o turismo local. **Conclusão:** Tendo em vista a mobilização que a seleção masculina promove entre a população local e a atenção que atrai dos estrangeiros, o Ministério do Turismo do Uruguai vislumbrou promover do turismo no país. A estratégia serviu tanto para atrair turistas para o destino, como para motivar uruguaios a viajarem ao Catar para acompanhar a seleção, mesmo com a eliminação na fase de grupos. Deste modo, desde 2010, a entidade turística emprega essa estratégia para atrair mais turistas ao país, atestando uma profícua relação entre turismo e esporte.

Palavra-chave: turismo esportivo, futebol, Uruguai, destino turístico.

Os estudos sociológicos do esporte na Colômbia: análise das publicações

Letícia Cristina Lima
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
letsмораes96@gmail.com

Leonardo do Couto Gomes
Instituto Federal do Paraná – IFPR - Campo Largo – Brasil
leo_gomes.97@hotmail.com

Duilio Queiroz de Almeida
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
dqueiroz.a@outlook.com

Vinícius Carmo dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
carmodossantosvinicius@gmail.com

Narayana Astra van Amstel
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
narayana.astra@gmail.com

Wanderley Marchi Júnior
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
wmarchijr@gmail.com

Introdução: Examinar os trabalhos publicados sobre sociologia do esporte em diversos países da América Latina é um meio de compreender o desenvolvimento dos estudos na região. Com base nisso, esta pesquisa concentra-se nas investigações realizadas na Colômbia. **Objetivos:** O propósito deste estudo é analisar as publicações de pesquisadores colombianos na área da sociologia do esporte, presentes em revistas colombianas de Sociologia e Educação Física. A intenção é examinar de forma específica as modalidades esportivas abordadas, os temas e as referências bibliográficas mais frequentemente utilizadas nesses estudos. **Metodologia:** Empregou-se a análise de conteúdo como método. Identificou-se as revistas colombianas por meio dos catálogos Latindex, Scielo, Redalyc e Clacso. Avaliamos o escopo de cada periódico, selecionando cinco revistas no total: Revista Colombiana de Sociologia, Revista de Antropología y Sociología: Virajes, Impetus, Lúdica Pedagógica e Educación Física y deporte. Analisamos publicações entre 1979 e dezembro de 2022. Para catalogar modalidades, temas e referências bibliográficas, realizou-se a leitura completa dos textos. **Resultados:** Como resultados, identificou-se 27 estudos. O futebol emergiu como a modalidade mais estudada, sendo tema de 12 publicações. Devido ao seu prestígio social, o futebol se revelou uma estratégia eficaz para adquirir e reconhecer capital científico no contexto da sociologia do esporte na Colômbia. Foi o futebol que proporcionou aos pesquisadores dessa área um maior capital para sua inserção e estabelecimento no campo científico. Os temas predominantes nos artigos foram identidade, gênero e violência. Essas escolhas se alinham com a preferência pelo futebol como objeto de estudo, indicando uma procura por tópicos que têm maior visibilidade no campo científico. A busca por capitais valorizados também é evidente na escolha do referencial teórico mais utilizado nas produções. O autor mais citado foi Pierre Bourdieu, uma referência globalmente reconhecida, cujo uso funciona como uma validação do enfoque sociológico da pesquisa. **Conclusão:** É possível sinalizar que a sociologia do esporte na Colômbia reflete os interesses da comunidade científica dominante, adotando temas e referências valorizados para legitimar sua posição no campo científico. Isso sugere

que a subdisciplina está em processo de construção e busca por reconhecimento nesse país.

Palavras-chave: sociologia do esporte, américa latina, esporte.

Os influenciadores digitais fitness: análise sobre a interferência no consumo de produtos e práticas

Letícia Cristina Lima
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
lets Moraes96@gmail.com

Vinícius Carmo dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
carmodossantosvinicius@gmail.com

Leonardo do Couto Gomes
Instituto Federal do Paraná – IFPR - Campo Largo – Brasil
leo_gomes.97@hotmail.com

Narayana Astra van Amstel
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
narayana.astra@gmail.com

Duilio Queiroz de Almeida
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
dqueiroz.a@outlook.com

Wanderley Marchi Júnior
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
wmarchijr@gmail.com

Introdução: Os fisiculturistas e os indivíduos ligados ao fitness encontraram nos dispositivos e nas plataformas digitais (Instagram, YouTube, Facebook e TikTok) uma nova forma de se comunicar e de se relacionar com seus fãs e admiradores. **Objetivos:** Tendo isso em conta, tem-se o objetivo de analisar se os influenciadores digitais interferem no consumo de produtos da indústria fitness. **Metodologia:** Para isso, aplicou-se um questionário no Instagram, durante o período de 21/05/2023 até 04/06/2023, e foram coletadas 315 respostas anônimas por meio de link na plataforma Google Forms. Foram abordadas cinco questões das nove respondidas pelos participantes, sendo a última a única questão aberta. **Resultados:** Como resultados, o maior percentual de faixa etária dos participantes foi entre 25 e 34 anos de idade, com 109 respostas (34,6%), seguido por 18 a 24 anos, com 98 respostas (31,1%). Sobre a frequência que costuma consumir conteúdos relacionados ao fitness por meio das redes sociais foi de 115 pessoas (36,5%) que consomem “frequentemente”, e 90 indivíduos (28,6%) responderam “muito frequentemente”. Acerca da influência que algum influencer poderia ter tido para o início nos treinos, 183 ou 58,1% dos participantes indicaram que não e 132 ou 41,9% dos participantes mostraram que foram influenciados para realizar exercícios físicos. 273 ou 86,7% dos participantes responderam “sim” à questão sobre o consumo de produtos associados a indústria fitness e 42 ou 13,3% assinalaram a opção “não”. Quando questionados sobre o influenciador(a) que costuma acompanhar, os mais citados foram Renato Cariani, com 50 menções (13,74%) e Paulo Muzy com 46 (12,74%). **Conclusão:** Conclui-se que, com base no público investigado, os influenciadores fitness tem grande influência e presença no campo do consumo e práticas ligadas a indústria fitness.

Palavra-chave: fitness, influenciadores digitais, redes sociais, indústria fitness.

10 anos do Festival de Dança e Ginástica da Universidade Positivo (Curitiba/ Paraná): um relato de experiência

Maria Eloisa de Oliveira
Universidade Positivo – Curitiba – Brasil
meo.medo2000@gmail.com

Keylanna Marly Santos
Universidade Positivo – Curitiba – Brasil
keylanna.santos@gmail.com

Pauline Peixoto Iglesias Vargas
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
Universidade Positivo – Curitiba – Brasil
piglesiasvargas@gmail.com

Introdução: A Ginástica para Todos (GPT) é uma atividade inclusiva, que engloba diversas manifestações artísticas, que incluem dança, teatro e uma variedade de movimentos inspirados em várias disciplinas da ginástica, como a ginástica artística, rítmica, acrobática, aeróbica, entre outras. A prática da GPT é notável pelo potencial de atrair participantes de diferentes faixas etárias e níveis de aptidão física, tornando-se uma modalidade importante, sobretudo no âmbito educacional. Assim, a Universidade Positivo (UP), realiza desde o ano de 2014 o “Festival de Ginástica e Dança UP”, Projeto de Extensão Universitária que envolve discentes do Curso de Educação Física, nas disciplinas de Atividades de Dança e Atividades Ginásticas, de forma interdisciplinar. **Objetivos:** Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é registrar uma década de realizações, a partir do relato de experiência de professores e participantes envolvidos no processo. **Metodologia:** O propósito do Festival é dispor aos estudantes universitários uma experiência completa, que vai desde o planejamento e organização até a execução do evento, com vistas ao desenvolvimento de habilidades físicas e aquisição de conhecimentos relevantes para suas futuras carreiras. **Resultados:** Como resultado, estima-se que ao longo dos anos, um número expressivo de alunos, aproximadamente 800, participou ativamente do evento, os quais representaram uma diversidade temática, entre elas, o circo; jogos de videogame, filmes e séries, entre outros. Observou-se uma evolução na autonomia dos estudantes e no nível de engajamento ao longo dos anos. A relevância do projeto foi reconhecida no Encontro Docente de professores da UP, o que demonstra seu impacto positivo. Como desdobramento, em 2023, surgiu o grupo de GPT da UP, denominado “GymUP”, evidenciando o legado e o alcance duradouro do Festival. **Conclusão:** Em suma, conclui-se que o Festival cumpre um papel prático e significativo ao auxiliar os discentes no desenvolvimento de suas habilidades e conhecimentos relacionados à GPT.

Palavra-chave: ginástica para todos, eventos, formação, inclusão.

O sentimento de sucesso como responsável pela manutenção na prática esportiva: a formação de meninas no futebol

Maria Thereza Oliveira Souza
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa - Brasil
mariathereza_souza93@yahoo.com.br

Karin Wunderlich Casemiro
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
karin.casemiro@gmail.com

Gustavo Piana Passos da Silva
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
futdelas@ufpr.br

Maria Eloisa de Oliveira
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
meo.medo2000@gmail.com

Paulo Cesar Barauce Bento
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
p.bento@yahoo.com.br

André Mendes Capraro
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
andrecapraro@onda.com.br

Introdução: São bastante conhecidas e tematizadas as dificuldades históricas de desenvolvimento sistematizado do futebol feminino no Brasil, causadas por enquadramentos de gênero e leis oficiais. Isso refletiu em uma defasagem histórica de participação de meninas em escolas e espaços de lazer na infância vinculados a essa modalidade, os quais se constituíram como de manifestação de domínio masculino. Assim, o presente trabalho contextualiza uma iniciativa que visa mudar esse panorama – o projeto “*Empowering girls through football: a real-life integrated learning environment for children’s health and social inclusion*”, realizado em colaboração entre a Universidade Federal do Paraná (UFPR) e a *Western Norway University of Applied Sciences* e que oferece formação esportiva de futebol de maneira gratuita para meninas entre 10 e 14 anos na UFPR. **Objetivos:** O objetivo é apresentar a importância da formação de futebol em espaços específicos para meninas no seu desenvolvimento técnico, tático e comportamental. **Metodologia:** Utilizou-se a metodologia de pesquisa-ação – os pesquisadores foram atuantes no universo observado a partir da função de técnicos. Os dados foram coletados por meio de observações e os episódios foram registrados em portfólio. **Resultados:** As sessões de treino ocorreram em duas turmas, uma de manhã e a outra à tarde, duas vezes por semana. Cada uma com aproximadamente 25 meninas. Foram recorrentes casos em que elas se dirigiram aos professores com expressões de espanto em relação ao seu próprio bom desempenho e em que comemoraram seus feitos com familiares, professores ou outras alunas. Salienta-se a partir dos dados coletados que a formação no futebol ainda na fase da infância é essencial para um bom desenvolvimento técnico e tático para meninas no futebol. **Conclusão:** Conclui-se que um ambiente organizado, com prática planejada e sistematizada exclusiva para meninas torna-se uma ótima ferramenta para que elas sintam terem o direito de jogar, sintam-se detentoras do espaço e experimentem sentimentos de sucesso.

Palavra-chave: futebol feminino, iniciação esportiva, lazer.

Duelar na Irlanda setecentista: elementos para considerar um processo civilizador em ação

Narayana Astra van Amstel
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
narayana.astra@gmail.com

Leonardo do Couto Gomes
Instituto Federal do Paraná – IFPR - Campo Largo – Brasil
leo_gomes.97@hotmail.com

Letícia Cristina Lima
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
lets Moraes96@gmail.com

Vinícius Carmo dos Santos
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
carmodossantosvinicius@gmail.com

Duilio Queiroz de Almeida
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
dqueiroz.a@outlook.com

Introdução: Lutar em defesa da honra foi um costume presente em diversas sociedades e épocas. Com o advento das armas de fogo, a letalidade desses embates aumentou significativamente. No que acreditamos ser uma tentativa de conter a escalada da violência, surgiram códigos de duelo na Europa e nos Estados Unidos da América, estabelecendo regras claras para tais confrontos, as quais burocratizavam a prática e exigiam diversos atos protocolares que o legitimassem. Diante desse contexto, efetuamos uma pesquisa historiográfica que se concentrou na análise dos procedimentos de duelos com pistolas, conforme estabelecidos pelo Código Irlandês de Duelo de 1777, um documento que regrava os procedimentos necessários para a condução dos duelos. **Objetivos:** Nosso estudo teve como objetivo analisar as regras expostas no Código Irlandês de Duelo de 1777, à luz da Teoria do Processo Civilizador de Norbert Elias. **Metodologia:** Por se tratar de um estudo descritivo-exploratório e de caráter historiográfico, nossa metodologia está assentada no escrutínio da fonte referida, a qual foi obtida por meio de transcrição disponibilizada digitalmente no *Missouri State Archive*. **Resultados:** Descobrimos que esse código apresentava diversas normas que visavam coibir a trivialização da violência e reprimir impulsos emocionais, traços que podem ser identificados como parte do processo civilizador delineado pelo sociólogo Norbert Elias. Ao invés de confrontarem-se imediatamente após uma ofensa ou agressão, os envolvidos deviam cumprir diversas exigências que legitimassem o duelo, por exemplo, estabelecer um local, data e horário, contratar testemunhas e auxiliares, entre outras exigências. Dessa forma, indicava-se quais atitudes eram permitidas e o que estava vedado para um duelo ter validade. **Conclusão:** A mescla de barbárie do duelo com regras protocolares e burocráticas nos parecem aspectos demonstrativos de um processo civilizador em curso no século XVIII, expressão da transição social de nobres que, no passado, cumpriam funções bélicas, e que em um contexto de mudanças sociais profundas, assumiam funções políticas e econômicas oriundas dos costumes de sociedades de corte, o que exigia maior controle das pulsões violentas.

Palavra-chave: duelismo, armas de fogo, processo civilizador.

Atletas de base em foco: análise da eficácia do projeto Jovens Talentos Ponta-grossenses (2019-2022)

Thiago Savio Ingles da Luz
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa - Brasil
inglesthiago@hotmail.com

Guilherme Habinoski
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
guihabinoski@hotmail.com

Gonçalo Cassins Moreira do Carmo
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
goncalocassins@gmail.com

Miguel Archanjo de Freitas Júnior
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
mfreitasjr@uepg.br

Introdução: A comercialização de passe de atletas – na maioria das vezes oriundos das categorias de base - é uma das principais fontes de receitas dos clubes de futebol, evidenciando a importância da temática sob o ponto de vista organizacional dos times e da modalidade. Esta pesquisa toma como objeto o projeto de base: “Jovens Talentos Ponta-grossenses (2019-2022)”, que teve como preponente o Operário Ferroviário Esporte Clube (OFEC). Entre os objetivos do projeto, problematizou-se o quarto: “Aprimorar o desempenho individual e coletivo dos atletas visando um possível encaminhamento para o futebol profissional”. **Objetivos:** Portanto, o objetivo geral da pesquisa foi analisar o “objetivo 4” do projeto Jovens Talentos Ponta-grossenses (2019-2022). Como objetivo específico: avaliar a eficácia do projeto quanto ao encaminhamento de atletas da base ao elenco profissional que disputou competições organizadas pela CBF. **Metodologia:** Delineou-se uma análise documental – ex post – de cunho quali-quantitativo e descritiva a partir do documento “Prestação de Contas Final - Relatório de Cumprimento do Objeto”. **Resultados:** Ao todo 61 atletas compuseram as equipes de base do OFEC, integrando a equipe profissional 27 deles, uma taxa de conversão de 44,26%, - coerente em relação aos parâmetros nacionais. Foram analisados os resultados nos testes físicos: Teste Passe as cores; Teste Condução em velocidade; Yo-yo Recovery Test. Foi possível inferir que o aspecto físico pode ter sido um dos critérios determinantes para o ingresso desses jogadores no elenco principal. **Conclusão:** O estudo identificou a eficácia do objetivo 4 do projeto “Jovens Talentos Ponta-grossenses”, trazendo contribuições necessárias as abordagens sobre categorias de base do futebol quanto área de estudo, visto que necessita ser explorada. Diante da complexibilidade do tema ressalta-se a importância da realização de mais estudos sobre o assunto, permitindo observar realidades nas mais diferentes localidades do país, em domínios de eficiência, eficácia e/ou efetividade.

Palavra-chave: categorias de base, futebol de base, formação esportiva, futebol profissional, jogador profissional.

A iniciação esportiva feminina na modalidade de futebol: indicativos a partir da observação e avaliação de praticantes norueguesas

Mayara Torres Ordonhes
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
mayaraordonhes@hotmail.com

Luana Loss Cabral
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
luanalcabral@yahoo.com.br

Eduardo Bodnariuc Fontes
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
eduardobfontes@gmail.com

Christian Frøyd
Western Norway University of Applied Sciences - HVL – Sogndal – Noruega
christian.froyd@hvl.no

Paulo Cesar Barauce Bento
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
p.bento@yahoo.com.br

Gleber Pereira
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
gleber.pereira@gmail.com

Introdução: O esporte consiste em um universo em que são manifestadas diferentes questões sociais, tais como as relações de gênero. No caso específico do futebol, historicamente diversas barreiras estiveram presentes, impedindo a participação de mulheres. **Objetivos:** Este estudo teve por objetivo analisar o perfil das alunas de um projeto de iniciação esportiva na modalidade de futebol de *Sogndal* (Noruega), além de caracterizar os aspectos relacionados à inserção e a permanência feminina na modalidade. **Metodologia:** Foram realizadas observações, registros em diários, além da aplicação de um questionário e da realização de avaliações físicas. O número total de alunas observadas e avaliadas foi de 19, destas, oito responderam um questionário sobre questões socioculturais relacionadas à prática. **Resultados:** Por meio das observações, pode-se verificar que os treinos ocorriam uma vez na semana, com a seguinte estrutura: aquecimento, exercícios específicos e jogos. Com relação ao perfil das alunas, observou-se que, em geral, a iniciação esportiva ocorre desde cedo, incentivada pela família e pelos professores. Notou-se que nem sempre as meninas jogavam futebol em outros horários, o foco da prática era a diversão e as praticantes não possuíam como único objetivo jogar profissionalmente no futuro. Nenhuma participante afirmou ter sido prejudicada, de forma alguma, por praticar futebol. Por fim, pouco se falou sobre as diferenças entre meninos e meninas e, quando evidenciadas, não se tratavam de diferenças relacionadas ao tratamento, apoio e incentivo. **Conclusão:** Pode-se perceber que não existem diferenças marcantes no incentivo à prática da modalidade de futebol entre os gêneros, fato este que contribui tanto para a iniciação quanto para a permanência feminina no esporte. Além disto, pode-se perceber que o foco central das atividades é a prática de exercício físico, de forma lúdica e integradora, sem que exista um direcionamento específico voltado ao rendimento esportivo.

Palavra-chave: esporte, iniciação esportiva, futebol.

Nas entrelinhas do jogar futebol - análise das interações em equipes de meninas brasileiras

Ingrid Emilie Aarflot
Western Norway University of Applied Sciences - HVL – Sogndal – Noruega
aarflotingrid@gmail.com

Paul Josef Norheim
Western Norway University of Applied Sciences - HVL – Sogndal – Noruega
paulnorheim@gmail.com

João Pedro Stec
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
joaostec86@gmail.com

Eduardo Bodnariuc Fontes
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
eduardobfontes@gmail.com

Christian Froyd
Western Norway University of Applied Sciences - HVL – Sogndal – Noruega
christian.froyd@hvl.no

Gunn Helene Engelsrud
Western Norway University of Applied Sciences - HVL – Sogndal – Noruega
gunn.helene.engelsrud@hvl.no

Introdução: Estudos focados em aspectos sociais são primordiais para a compreensão do poder transformador do futebol na vida de jovens meninas no Brasil. **Objetivos:** A presente pesquisa baseou-se em dois objetivos complementares: identificar aspectos que caracterizam as interações das meninas entre si e entre elas e os seus treinadores em clubes de futebol feminino em Curitiba; e, revelar que insights podem ser extraídos destas interações em relação ao potencial do futebol para promoção do empoderamento das meninas. **Metodologia:** Foi realizado um extenso trabalho de campo envolvendo estudos observacionais em quatro clubes de futebol feminino de base estabelecidos em Curitiba. Utilizando um quadro fenomenológico, a pesquisa pautou-se na compreensão das experiências vividas pelas participantes, apoiando-se nas categorias de afetividade corporificada, interafetividade e intersubjetividade. **Resultados:** Os resultados foram apresentados na forma de dez situações distintas. Estas situações servem como microcosmos, revelando a complexa interação de elementos sociais, emocionais e físicos nos programas observados. Percebeu-se que as interações no futebol feminino são complexas e multidimensionais, indo além do aspecto físico. Ao analisar e discutir essas interações em relação à estrutura dinâmica da prática do futebol, às relações específicas de gênero dentro das equipes de meninas, ao papel dos treinadores e ao contexto social mais amplo, a pesquisa revelou situações e interações específicas que atuam como caminhos para o empoderamento. **Conclusão:** Com base nas interações observadas, o estudo conclui que o futebol é mais do que apenas um esporte divertido de se praticar. O fenômeno subjacente que torna o futebol significativo é a experiência corporificada das jogadoras e treinadores de ser-no-mundo, pois sem isso, o futebol não teria tanto sentido. O estudo também destaca o futebol como um fenômeno de interação com o potencial de empoderar jovens meninas no Brasil e promover mudanças sociais e culturais.

Palavra-chave: empoderamento, fenomenologia, futebol feminino, intersubjetividade.

As representações sociais e memória social do esporte e lazer em medidas socioeducativas em meio aberto: um estudo de caso no Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos (CEEBJA) em Ponta Grossa/PR

Diana Galone Somer
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
dianassomer@gmail.com

Alfredo Cesar Antunes
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
alfredo.cesar@hotmail.com

Constantino Ribeiro de Oliveira Junior
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
constantinojr@uol.com.br

Introdução: Este estudo investigou as representações sociais e memória social sobre o papel do esporte e lazer nas medidas socioeducativas em meio aberto dos profissionais do Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos (CEEBJA) Prof. Paschoal Salles Rosa, em Ponta Grossa/PR, em 2023. **Objetivos:** Compreender como o esporte e o lazer são percebidos e vivenciados no contexto das medidas socioeducativas em meio aberto: prestação de serviço a comunidade (PSC) e liberdade assistida (LA). **Metodologia:** Foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com diversos profissionais, sendo: duas secretárias, dois agentes educacionais, quatro pedagogas, dezoito professores de diversas disciplinas, três profissionais de limpeza e dois na cozinha. A análise de conteúdo foi aplicada para examinar os resultados. A pesquisa é um estudo de caso, pois a partir da análise dos Planos Individuais de Atendimento (PIA) dos adolescentes do Centro Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) definiu-se o CEEBJA como principal espaço educacional de atendimento à adolescentes em medida socioeducativa. **Resultados:** Todos os alunos matriculados participam das aulas de educação física. No entanto, os trinta e um profissionais destacaram que as aulas são mais teóricas do que práticas, devido à falta de espaço adequado. Outro resultado importante é que o CEEBJA atende a diversas modalidades de medidas socioeducativas: semiliberdade, liberdade assistida, prestação de serviço à comunidade, bem como acolhimentos. **Conclusão:** A representação social dos profissionais do CEEBJA, está ancorada na ausência de atividades esportivas na instituição. A objetivação concretizou as ideias abstratas desses profissionais, demonstrando que o esporte e o lazer têm o potencial real de impactar positivamente o comportamento dos jovens, proporcionar benefícios físicos e mentais. Em relação à memória social, do CEEBJA, observou-se um consenso unânime sobre a carência de práticas esportivas no CEEBJA.

Palavras-chave: adolescentes, diversidade, práticas.

Eixo temático: “Exercício físico na reabilitação”

Paciente com Síndrome de *Parsonage Turner* tratada na Clínica e Academia Escola de Educação Física: resultados preliminares

Alini Pinto de Oliveira
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
oliveiraalini@hotmail.com

Angélica Miki Stein
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
angelicamstein@gmail.com

Vinícius Emanuel Risso Tomasi
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
viniciusemanuel440@gmail.com

Amanda Aparecida Ledur
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
amandaaledur@gmail.com

Sandra Aires Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogasa@hotmail.com

Marcos Roberto Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogamr@hotmail.com

Introdução: A Síndrome de *Parsonage Turner* é uma doença rara e grave que acomete a musculatura da cintura escapular, causando hipotrofia muscular e limitação funcional. A dor neuropática constante na região da cintura escapular e a fraqueza muscular seguida de atrofia são suas principais características. **Objetivos:** Descrever os procedimentos da prescrição de exercícios para uma paciente com Síndrome de *Parsonage Turner* encaminhada para tratamento na Clínica e Academia Escola de Educação Física (CAEEF). **Metodologia:** Paciente do sexo feminino, 58 anos, diagnosticada com Síndrome de *Parsonage Turner*, foi submetido a uma anamnese clínica, avaliação física e função muscular. Em seguida, foi acompanhada individualmente em um programa de treinamento, baseado em evidências, durante 90 dias (27 sessões) 2 vezes por semana (1 h sessão). O programa foi pautado por exercícios de mobilidade (flexibilidade) para membros superiores, fortalecimento muscular de membros inferiores (neuromuscular) e exercícios gerais de marcha, equilíbrio e coordenação motora (neuromotores). A paciente relatou presença de dor/desconforto na região superior do corpo (escala 1-5) de nível 5. **Resultados:** Houve melhora dos sintomas da dor neuropática (nível 3-4), da força e da função muscular na região da cintura escapular e melhora na disposição para a realização das atividades da vida diária. A paciente não recebeu alta, uma vez que a síndrome é progressiva e não tem cura. **Conclusão:** Neste relato de caso, a intervenção, por meio do exercício físico não “curou” os sintomas, porém, impediu a progressão da síndrome. A prática de exercícios deve ser encarada como um tratamento qualificado e prolongado que pode aliviar os sintomas, evitar a incapacitação e melhorar a qualidade de vida do paciente. O caso pode auxiliar em futuros procedimentos fornecendo informações sobre o tratamento mediante exercício físico.

Palavras-chave: exercício físico, promoção da saúde, efetividade do tratamento.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação de condromalácia patelar

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A condromalácia patelar é uma caracterizada pelo amolecimento, degeneração ou desgaste da cartilagem que reveste a face posterior da patela. Isso resulta em sintomas como dor no joelho, particularmente durante a movimentação que envolve a articulação patelofemoral, como subir ou descer escadas, agachar-se ou permanecer sentado por longos períodos. A deterioração da cartilagem pode levar a uma série de desconfortos, incluindo crepitação ou ruído de ranger durante a flexão ou extensão do joelho e, em casos mais graves, instabilidade da articulação. **Objetivos:** Este estudo de caso teve como objetivo analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no fortalecimento e redução da algia em membros inferiores. **Metodologia:** Uma paciente de 70 anos, dona de casa e sedentária, com queixa algica em joelho direito grau 7, sem outras comorbidades. Na avaliação de força manual identificou-se fraqueza nos músculos glúteos e quadríceps. Para o tratamento, foram escolhidos dois exercícios de fortalecimento em cadeia cinética fechada, descarga de peso direcionada e agachamento com mini-band, sendo realizadas 3 séries até a falha, realizados durante 6 meses. **Resultados:** Após o tratamento, foi observada uma notável melhora na funcionalidade da paciente, além da completa eliminação da algia, mantendo-se assim até o presente. **Conclusão:** Os resultados desse estudo sugerem que a incorporação de técnicas de fortalecimento dos membros inferiores em cadeia cinética fechada pode ser uma estratégia eficaz na reabilitação da condromalácia patelar e alívio da dor em idosos com estilo de vida sedentário.

Palavra-chave: algia, funcionalidade, joelho.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação de dor no joelho em paciente idosa

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A queixa de dor nos joelhos representa uma manifestação clínica recorrente entre a população idosa e pode evoluir para uma limitação da mobilidade, perda da autonomia para a realização das atividades diárias e na redução da participação em atividades sociais. Quando essa condição se torna crônica, leva a um ciclo vicioso de inatividade e perda de função. **Objetivos:** Analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no fortalecimento, estabilidade e redução de dor nos membros inferiores em uma paciente idosa e sedentária. **Metodologia:** Uma paciente de 77 anos, sedentária, sem patologias anteriores, com queixa algica em joelho direito, grau 8 na escala visual numérica de dor (EVN). Realizado testes de força muscular segundo *Kendall*, onde apresentou grau 2 em glúteos, e isquiotibiais bilateral e inibição artrogênica de quadríceps esquerdo. Três exercícios de fortalecimento dos membros inferiores em cadeia cinética fechada foram selecionados (descarga de peso direcionada, agachamento com mini-band e abdução de quadril no step) a partir do aplicativo 3Dgym. Foram realizados 3 séries de cada exercício até a falha. O protocolo de tratamento consistiu em 3 atendimentos semanais durante 3 meses, totalizando 30 sessões. **Resultados:** Ao término do tratamento, paciente relatou grau 1 de dor na EVN e apresentou grau 4 nos testes de força muscular. Ao reavaliar a paciente após 2 meses, manteve os resultados. **Conclusão:** A aplicação de técnicas de fortalecimento de membros inferiores em cadeia cinética fechada demonstrou ser eficaz na reabilitação e redução da dor no joelho resultante de inibição artrogênica. Embora este estudo tenha apresentado resultados positivos, é importante reconhecer as limitações devido à amostra pequena e à ausência de um grupo de controle.

Palavra-chave: fortalecimento, sedentarismo, idoso.

Biomecânica funcional em cadeia cinética fechada na reabilitação de dor no quadril em paciente jovem

Leticia Pauluk
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
leticia.pauluk@outlook.com

Leandro Pereira Leite Bakun
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
lbk.saude@gmail.com

Daniele de Souza
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
danieledesouza88@gmail.com

Vanessa de Oliveira
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
fisiopg.vane@hotmail.com

Luana Voyvoda
LBK Saúde – Ponta Grossa – Brasil
luvoyvoda@hotmail.com

Introdução: A dor no quadril é um problema comum entre pessoas sedentárias, frequentemente decorrente da falta de atividade física regular e do enfraquecimento muscular. Para aqueles que passam a maior parte do tempo sentados ou inativos, os músculos do quadril podem se tornar mais fracos e menos flexíveis, o que pode levar a dores e desconforto. Além disso, a falta de exercício pode contribuir para o ganho de peso, o que coloca uma pressão adicional na articulação do quadril. **Objetivos:** Analisar o impacto das técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada no aumento da força de membros inferiores e redução de algia. **Metodologia:** Uma paciente de 36 anos, sedentária e com sobrepeso, cuja ocupação laboral é caracterizada por longos períodos na posição sentada. Queixa de dor no quadril bilateral, com maior intensidade do lado esquerdo, com quadro algíco grau 8 na escala visual numérica de dor (EVN). Na avaliação de força muscular, segundo kendall, apresentou grau 3 em glúteos, quadríceps e isquiotibiais. Três exercícios de fortalecimento dos membros inferiores em CCF foram selecionados a partir do aplicativo 3Dgym (Descarga de peso direcionada com abdução e rotação externa de coxa, agachamento com descarga de peso direcionada, abdução de quadril com extensão de joelho no step). Foram realizados 3 séries de cada exercício até a falha. O protocolo de tratamento consistiu em 3 sessões semanais durante 3 meses, totalizando 30 sessões. **Resultados:** Ao término do tratamento a paciente apresentou grau 5 de força muscular em glúteos, quadríceps e isquiotibiais. Além disso, relatou diminuição do quadro algíco, sendo agora de grau 3 (EVN). Ao reavaliar a paciente após 2 meses, manteve os resultados. **Conclusão:** Este estudo demonstrou que a utilização de técnicas de biomecânica funcional em cadeia cinética fechada, como os exercícios do aplicativo 3Dgym, pode ser eficaz na redução de algia e fortalecimento de membros inferiores em pessoas com estilo de vida sedentário. Embora este estudo tenha apresentado resultados positivos, é importante reconhecer as limitações devido à amostra pequena e à ausência de um grupo de controle.

Palavra-chave: fortalecimento, sedentarismo, sobrepeso.

Prescrição de exercícios para populações especiais: relato de experiência na Clínica e Academia Escola de Educação Física (CAEEF)

Sandra Aires Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogasa@hotmail.com

Amanda Aparecida Ledur
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
amandaaledur@gmail.com

Rodrigo Borges Kempf
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
rodrigoborgeskempf@gmail.com

Mariana Mendes Chochuk
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
08223940004@unicentro.edu.br

Taís Fernanda da Cruz
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
tafecruz97@gmail.com

Marcos Roberto Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogamr@hotmail.com

Introdução: Há um aumento proporcional tanto na demanda por atendimentos clínicos individualizados, relacionados a doenças crônicas, quanto da importância da prescrição de exercícios físicos como remédio. Evidências científicas respaldam recomendações de doses adequadas de exercícios físicos para populações especiais com diversas condições de saúde. **Objetivos:** Descrever experiências da prescrição de exercícios para populações especiais vinculados ao projeto de extensão Clínica e Academia Escola de Educação Física (CAEEF). **Metodologia:** O projeto tem apoio financeiro da Secretaria de Estado da Ciência e Tecnologia de Ensino Superior (SETI-PR), programa de Extensão Universidade Sem Fronteiras (USF/SETI). Os pacientes atendidos na CAEEF são encaminhados exclusivamente pela secretaria de Saúde de Guarapuava. São indivíduos que receberam alta de algum procedimento e devem dar a continuidade ao tratamento por meio de exercícios físicos. Os pacientes são submetidos a anamnese clínica, avaliações hemodinâmica e física. O programa de exercícios é individualizado, realizado duas vezes por semana (1 h sessão) durante o período de aproximadamente 90 dias (27 sessões). Os parâmetros de acompanhamento da intensidade dos exercícios são, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço (aeróbios), falha na execução (neuromuscular), limiar de dor (flexibilidade/mobilidade) e nível de complexidade (neuromotor). **Resultados:** De uma maneira geral, houve redução na adiposidade, na frequência cardíaca em repouso, na pressão arterial diastólica e sistólica e, em relatos dor e quedas, enquanto, aumentou indicadores de força/resistência muscular, de capacidade aeróbia, de flexibilidade, agilidade, coordenação motora, qualidade de vida e de saúde geral dos participantes. As ações demonstram efetividade na integração entre a teoria (disciplinas) e a prática visando a prestação de serviços de qualidade para uma população que requer cuidados específicos além de preparar o futuro profissional para uma importante área de atuação. **Conclusão:** O projeto possibilita a inserção do acadêmico/profissional de Educação Física na área da saúde não apenas como prevenção e promoção da saúde, mas como forma atuar diretamente no controle e tratamento de patologias. Os alunos envolvidos compartilharam com a comunidade atendida o conhecimento adquirido em sala, oportunizando a aplicação

da interação multidisciplinar e interprofissional que o meio acadêmico tem priorizado. Os atendimentos podem possibilitar redução dos retornos a consultas nas Unidades Básicas de Saúde de uma população carente de serviços de baixo custo e de qualidade.

Palavras-chave: exercício é remédio, exercícios de precisão, promoção da saúde.

Paciente com osteomielite e lesões ortopédicas tratado na Clínica e Academia Escola de Educação Física

Vinícius Emanuel Risso Tomasi
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
viniciusemanuel440@gmail.com

Gabrieli Javorski
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
javorskigabrieli@gmail.com

Rodrigo Borges Kempf
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
rodrigoborgeskempf@gmail.com

Alini Pinto de Oliveira
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
oliveiraalini@hotmail.com

Sandra Aires Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogasa@hotmail.com

Marcos Roberto Queiroga
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO – Guarapuava – Brasil
queirogamr@hotmail.com

Introdução: De acordo com as normas da maioria das revistas, a comunicação de um caso é pertinente quando a entidade diagnosticada é rara, o tratamento é pioneiro ou tem alguma inovação, ou o resultado é inusitado. A osteomielite crônica está associada à infecção óssea causada por microrganismos que agem no tecido ósseo necrótico. **Objetivos:** Descrever os procedimentos da prescrição de exercícios para um paciente com osteomielite crônica e lesões ortopédicas encaminhado para tratamento na Clínica e Academia Escola de Educação Física (CAEEF). **Metodologia:** Paciente, enfermeiro, 39 anos, sofreu acidente automobilístico no qual causou fratura fechada no fêmur e tibia. Adicionalmente, apresenta calcificação do forame da vertebra cervical 5 e 6, osteomielite, espondilite anquilosante, diabetes mellitus tipo 2, síndrome do túnel do carpo e artrose no joelho esquerdo. Foi submetido a uma anamnese clínica, a avaliação física e de função muscular. Em seguida, foi acompanhado individualmente em um programa de treinamento, baseado em evidências, durante 90 dias (27 sessões) 2 vezes por semana (1 h sessão). O programa foi pautado em maior parte de exercícios de mobilidade (flexibilidade) e fortalecimento muscular (neuromuscular). **Resultados:** Houve aumento no desempenho, pré e pós, da força e resistência muscular (preensão manual e abdominais) e no ganho de massa muscular (circunferência da coxa esquerda). **Conclusão:** A intervenção demonstrou melhora nas capacidades funcionais, alterando de maneira positiva os indicadores qualitativos (percepção dor), quantitativos (aumento no atividades da vida diária) e impediu a progressão da infecção óssea. A prática de exercícios deve ser encarada como um tratamento qualificado e prolongado que pode aliviar os sintomas, evitar a incapacitação e melhorar a qualidade de vida do paciente. O relato de caso pode auxiliar em futuros procedimentos fornecendo informações sobre o tratamento de pacientes com osteomielite e lesões ortopédicas.

Palavras-chave: exercício físico, promoção da saúde, efetividade do tratamento.

Importancia de la fisioterapia en pacientes postrados durante la hospitalización prolongada y en área uci para la prevención de úlceras por presión

Emerson Boris Fernández Sedano
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
fersework@gmail.com

Luz Analí Quispe Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
luz.quispe.06@unsch.edu.pe

Nelson Melanio Chocce Huaña
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
nelson.chocce.06@unsch.edu.pe

Introducción: El encamamiento de pacientes internados en el área unidad de cuidados intensivos (UCI), ya sea debido a enfermedades crónicas, discapacidades o cirugías, pueden llevar a la pérdida de funcionalidad y la aparición de complicaciones como es el caso de úlceras por presión (UPP). En este contexto, la fisioterapia temprana se presenta como una intervención clave para mantener y mejorar la movilidad y la calidad de vida de estos pacientes. **Objetivos:** Revisar en bibliografía de la especialidad, sobre la importancia de la fisioterapia temprana en pacientes postrados no colaborativos para la prevención de úlceras por presión. **Metodología:** Revisión general en las bases de datos PubMed y revistas especializadas utilizando la técnica de revisión bibliográfica, utilizando las palabras: fisioterapia temprana en pacientes postrados no colaborativos. **Resultados:** Se seleccionaron y analizaron 21 estudios entre clínicos, revisiones sistemáticas que resaltan la eficacia y los beneficios de la fisioterapia temprana en este grupo de pacientes. Deben ser implementados en todos los casos de pacientes postrados, una fisioterapia preventiva como una estrategia efectiva en el plan de atención de pacientes postrados no colaborativos, para evitar secuelas posteriores como las úlceras por presión, fricción, cizallamiento y la de humedad. Obteniendo mejoras significativas en la funcionalidad, la movilidad, evitando posteriores complicaciones. Se enfatiza la importancia de la manera correcta de la movilidad, el cambio de posición, evaluación permanente de la intervención y su impacto en la calidad de vida, en la funcionalidad, la movilidad y la satisfacción de los pacientes postrados. **Conclusión:** Estos hallazgos respaldan la incorporación de la fisioterapia temprana como una estrategia efectiva en el plan de atención de pacientes postrados no colaborativos, y subrayan la relevancia de la fisioterapia en el campo médico.

Palabras clave: rehabilitación, fisioterapia, calidad de vida.

La estimulación temprana en el desarrollo psicomotor en niños de la primera infancia con discapacidad

Rubí Kantuta Gutiérrez Acosta
Centro de Rehabilitación Wasi Esperanza de Huamanga – Ayacucho - Perú
gantuacosta15@gmail.com

Brunihda Ailly Acosta Melchor
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
aillybru@gmail.com

Siwar Maibí Gutiérrez Acosta
Universidad Privada del Valle – Cochabamba – Bolivia
simay19@yahoo.com

Introducción: La discapacidad física de los niños puede limitar la movilidad, funcionalidad y convertirse en una dificultad para vida cotidiana de la familia. La estimulación temprana puede desarrollar el aspecto psicomotor de todos los niños con o sin discapacidad, a través de las actividades motrices y juegos. Muchos padres de familia tienen miedo someter a la estimulación temprana a sus niños, por las condiciones físicas de la discapacidad, restringiendo la participación en estos programas. **Objetivos:** Determinar la influencia de la estimulación temprana en el desarrollo de niños de la primera infancia con discapacidad del Centro de Rehabilitación Wasi Esperanza. **Metodología:** El método fue cuantitativo, pre experimental, tuvo como muestra a 8 niños con discapacidad motora. Se empleó la Escala de desarrollo psicomotor *Brunet-Lezine* para determinar el desarrollo psicomotor de los niños. Se administró un programa de estimulación temprana por 32 semanas con dos horas diarias, dos veces por la semana. Las actividades de estimulación fueron aplicadas con trabajo en grupo, talleres, dinámicas y videos motivacionales. **Resultados:** Antes de la aplicación del programa de estimulación, se observó en el control postural, la coordinación óculo-manual, lenguaje y socialización un retraso del 87,5% en severo y el 12,5% moderado. Luego de la experimentación los niños mejoraron a la condición de leve 75% y a moderado el 25%. Alcanzando un nivel de significancia en la prueba de Wilcoxon de $p = 0,009$. **Conclusión:** La estimulación temprana influye positiva y significativamente en el desarrollo psicomotor de niño de la primera infancia.

Palabras clave: actividad física, ejercicio, rehabilitación, psicomotricidad.

Paraparesia espástica e intervención motora: una revisión sistemática

Yaneth Gomez Quispe
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
yaneth.gomez.06@unsch.edu.pe

Sandra Melany Arestegui Candia
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
sandra21-febrero@hotmail.com

Oscar Gutiérrez Huamaní
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
oscar.gutierrez@unsch.edu.pe

Yulisa Ataupillco Rua
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
yulisa.ataupillco.08@unsch.edu.pe

Esther Dámaris Sulca Chávez
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho – Perú
dsulcac@gmail.com

Introducción: La paraparesia espástica es una patología motora neurodegenerativa progresiva que afecta especialmente a la médula espinal, considerada como una enfermedad rara, siendo el ejercicio físico una actividad complementaria en su tratamiento. Existen escasas investigaciones en el tratamiento con el ejercicio físico. **Objetivos:** Conocer los efectos del ejercicio físico en la paraparesia espástica a través de una búsqueda sistemática. **Metodología:** Revisión sistemática en las bases de datos: Scielo, Elsevier, Eric y PubMed, empleando las palabras paraparesia espástica, ejercicio físico, con los operadores booleanos AND y OR, siendo los criterios de inclusión: estudios en seres humanos, entre el año 2019-2023, publicados en español, inglés y portugués. Los criterios de exclusión fueron artículos de revisión, investigaciones con animales, publicados antes del 2019, con intervención farmacológica y aquellos que se repiten en las bases de datos. **Resultados:** De acuerdo al número de registros identificados mediante búsqueda en las bases de datos se encontraron 73 artículos, de los cuales se eliminaron 67 artículos por citas duplicadas, registros excluidos y por no cumplir criterios de inclusión. Resultando 7 artículos que cumplen con los criterios de la revisión sistemática. **Conclusión:** Los artículos seleccionados evidencian que el ejercicio físico como: Pilates, fuerza, flexibilidad, gimnasia pasiva tiene repercusiones importantes en: fortaleza muscular, movilidad, flexibilidad y mejora en las funciones motrices de los miembros inferiores en personas con paraparesia espástica.

Palabras clave: ejercicio, virus HTLV-1, neuromotora.

Eixo temático: “Performance e desempenho esportivo”

Correlação entre potência dos membros inferiores e desempenho do nado crawl em diferentes metragens

Leonardo Souza Fernandes
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
fernandess.leonardo@hotmail.com

Lucas de Lima Gonçalves
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Matheus Domingues Franco
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Karini Borges dos Santos
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
kariniborges2@gmail.com

Introdução: A análise do desempenho esportivo tem sido objeto de intenso estudo em diferentes áreas do conhecimento. Na natação, hodiernamente, as provas competitivas podem ser definidas por diferença de centésimos de segundos entre o primeiro e o segundo colocado e o desempenho pode estar relacionado a uma série de fatores fisiológicos, bioquímicos e biomecânicos específicos de cada prova. Para provas de curta duração, por exemplo, a potência muscular de membros inferiores (PMMI), para execução e manutenção da frequência de pernadas, assim como para otimização da impulsão na saída do bloco e viradas podem possuir um papel determinante. **Objetivos:** O objetivo desta pesquisa foi de correlacionar a potência dos membros inferiores de atletas e o desempenho do nado crawl em diferentes metragens (25, 50 e 100 metros). **Metodologia:** 20 atletas amadores de ambos os sexos com idade entre 17 e 29 anos participaram do estudo. Para mensurar a PMMI foram aplicados teste de impulsão horizontal (*long jump test*) e de impulsão vertical (*sargent jump test*). Tomadas de tempo de 25, 50 e 100 metros nado crawl foram cronometradas com a saída de dentro da piscina. Uma série de correlações entre as variáveis de potência e dos tempos de prova foram realizadas pelo teste de *Pearson*, com nível de significância em $p < 0,05$. **Resultados:** Os dados apontaram correlação inversa moderada a alta entre a PMMI e o desempenho do nado crawl (variação de -0,53 à -0,65 em relação ao salto vertical e o tempo de execução das diferentes metragens e -0,64 à -0,82 para o salto horizontal), com respostas mais expressiva para as menores metragens. **Conclusão:** Conclui-se que o treinamento de PMMI deve ser priorizado aos atletas que competem nas provas de 25, 50 e 100 metros livre, podendo contribuir para o seu rendimento esportivo. Por fim, é indicado novos estudos sobre a temática, acrescentando análise da saída do bloco e com ampliação do número da amostra, para que assim a correlação possa ser testada de forma separada por sexo e níveis de proficiência aquática.

Palavras-chave: natação, desempenho, potência, membros inferiores.

Correlação entre flexibilidade e desempenho em diferentes metragens de nado crawl

Lucas de Lima Gonçalves
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Matheus Domingues Franco
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Leonardo Souza Fernandes
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
fernandess.leonardo@hotmail.com

Karini Borges dos Santos
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
kariniborges2@gmail.com

Introdução: A natação é um esporte competitivo único, que utiliza o ambiente aquático como meio de propulsão, sendo interferido diretamente pela resistência da água. Por esse motivo, é fundamental que atletas do esporte possuam movimentos eficientes. Porém, a garantia dessa premissa pode ser influenciada pelos níveis de flexibilidade, sobretudo nas articulações do ombro e tornozelo. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo é analisar a correlação entre flexibilidade e desempenho do nado crawl em diferentes metragens. Participaram do estudo 10 atletas amadoras do sexo feminino e 10 do sexo masculino com idades entre 17 e 29 anos. **Metodologia:** A amplitude articular dos movimentos de flexão plantar, rotação da coluna lombar, flexão, extensão e abdução horizontal de ombro foram avaliadas por meio de um goniômetro. Em adição, três tomadas de tempo nas metragens de 25, 50 e 100 metros nado crawl, foram cronometradas. Foi realizada uma série de análises de correlação de Pearson com os dados quantitativos provenientes dos testes. **Resultados:** Os resultados obtidos não apontaram correlações consideráveis entre a flexibilidade e o desempenho no nado crawl, com exceção do teste de flexibilidade de abdução horizontal do ombro observado no grupo feminino com as metragens de 25 e 50m e para a flexão de ombro referente a prova de 100m de ambos os sexos que demonstraram correlação inversa moderada (variação entre -0,43 a -0,49). A inexpressiva correlação observada entre a flexibilidade e o desempenho na modalidade crawl sugere que outros fatores fisiológicos, técnicos, de força e potência podem desempenhar um papel mais substancial na determinação do sucesso dos nadadores amadores. **Conclusão:** Esta pesquisa ressalta a complexidade das relações entre a flexibilidade e o desempenho na natação, apontando para a necessidade de investigações adicionais para melhor compreender a interação desses fatores em relação a diferentes níveis de habilidade e especialidades de nado.

Palavras-chave: flexibilidade, natação, performance.

Análise da frequência absoluta e relativa da distância de viagem e regiões viajadas por atletas de futebol de diferentes categorias em uma temporada competitiva

Maria Fernanda de Mello
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
mmello@alunos.utfpr.edu.br

André Olímpio Martins
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
andre.martins@uece.br

Felipe Zacharow Wallbach
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
felipe.wallbach@athletico.com.br

Alysson Enes
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
alysson.enes@hotmail.com

Introdução: O estresse fisiológico de uma partida de futebol pode durar até 72-96h pós-jogo e o desgaste com viagens para partidas como visitante pode ser considerado um agente estressor por comprometer, por exemplo, sono e alimentação de atletas. Dessa forma, a distância viajada nas competições é uma métrica relevante e é considerada por comissões técnicas. **Objetivos:** comparar as distâncias totais viajadas em uma temporada competitiva por diferentes categorias (atletas profissionais masculino (PRO) e feminino (FEM), Sub-20 (S20), Sub-17 (S17), Sub-15 (S15) e Sub-14 (S14)) bem como, analisar a distância total relativa pela quantidade de jogos e frequência relativa de regiões viajadas. **Metodologia:** o cálculo da distância viajada foi baseado nas coordenadas geográficas (diferença entre latitude e longitude) da localização do campo de jogo do time mandante e do time visitante. **Resultados:** Atletas PRO viajaram 48.576 km em 60 jogos, atletas FEM viajaram 14.014 km em 16 jogos, atletas S20 viajaram 18.726 km em 34 jogos, atletas S17 viajaram 22.652 km em 43 jogos, atletas S15 viajaram 9.739 km em 38 jogos, atletas S14 viajaram 6.761 km em 22 jogos. As regiões que mais receberam jogos foram Sul (S - 80,3%) e Sudeste (SU - 14,1%), seguidas por Nordeste (NE - 2,8%) e Centro-Oeste (CO - 1,4%). PRO foram os únicos atletas em competições internacionais. A região Norte não recebeu nenhum jogo. A frequência relativa das regiões dos atletas PRO foram S (70%), SU (20%), NE (3,33%), CO (1,67%), Internacional (5%); FEM S (62,5%), SU (25%), NE (6,25%), CO (6,25%); S20 foram S (88,24%), SU (5,88%), NE (2,94%), CO (2,94%); S17 foram S (81,4%), SU (13,95%), NE (4,65%); S15 foram S (92,11%), SU (7,89%); Por fim, para o S14 foram S (86,36%), SU (13,64%). **Conclusão:** Fica evidente a diferença na quantidade de jogos, distâncias viajadas e regiões visitadas entre categorias. Mais estudos são necessários para entender o impacto fisiológico dessas diferenças no processo de formação do atleta.

Palavra-chave: futebol brasileiro, calendário competitivo, deslocamento.

Análises morfoquantitativas da junção neuromuscular em ratos *wistar* após treinamento de salto vertical

Mariana Baptista
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
mariana.baptista@unesp.br

Isabella Gomes
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
i.gomes@unesp.br

Matheus Bertanha Fior
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
matheus.b.fior@unesp.br

Gabriel Ferreira Zanardo
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
gabriel.zanardo@unesp.br

Lara Caetano Rocha-Braga
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
lara.rocha@unesp.br

Adriano Polican Ciena
Universidade Estadual de São Paulo “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro – Brasil
adriano.ciena@unesp.br

Introdução: O músculo estriado esquelético possibilita os movimentos corporais, além de assegurar a atividade a atividade postural e armazenar proteínas e glicogênio. O tecido muscular é composto por células alongadas e multinucleadas, denominadas de fibras musculares, integradas a junção neuromuscular (JNM), região responsável pela velocidade de contração e velocidade metabólica. Situada entre o terminal axonal e a fibra muscular, que promove respostas mecânicas, a JNM apresenta alterações decorrentes de diferentes influências, desta forma, é de suma relevância a avaliação destas adaptações. O salto vertical (SV) é um movimento que requer potência muscular após uma contração excêntrica, ou seja, uma habilidade motora básica presente em diversas modalidades esportivas. **Objetivos:** O estudo consistiu na análise estrutural da JNM do músculo sóleo em ratos *Wistar* adultos submetidos ao treinamento de salto vertical. **Metodologia:** 20 animais foram distribuídos nos Grupos (n=10): Sedentário, não submetidos a nenhum procedimento; e Treinado, submetidos ao treinamento de SV 3x na semana, totalizando 12 sessões (Comitê de Ética Uso de Animais - UNESP Rio Claro - SP -1096/2021). As análises da JNM consistiram na realização de microscopia de luz, para revelar os aspectos morfológicos das fibras musculares, e Imunofluorescência para caracterização das fendas pós sinápticas da JNM (α -Bungarotoxina). O programa GraphPad Prism foi utilizado para o tratamento estatístico, por meio do T Test para comparação dos grupos, e o pós teste de Bonferroni ($p < 0,05$). **Resultados:** A JNM do grupo Treinado apresentou maior perímetro corado ($p = 0,0401$) e aumentou o índice de fragmentação ($p = 0,0361$). Em contraste, o grupo Sedentário demonstrou maior densidade na área de AChR ($p = 0,0105$). **Conclusão:** Os resultados apresentam que o treinamento de SV pode induzir adaptações na JNM, destacando a complexidade das respostas musculares a diferentes exercícios.

Palavras-chave: junção neuromuscular, salto vertical, sóleo.

Desempenho do nado crawl nas distâncias de 50 e 100 metros: estratégia de ritmo de prova e correlação com estatura e envergadura

Matheus Domingues Franco
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Lucas de Lima Gonçalves
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
lucas_lmag@outlook.com

Leonardo Souza Fernandes
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba - Brasil
fernandess.leonardo@hotmail.com

Karini Borges dos Santos
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Curitiba – Brasil
kariniborges2@gmail.com

Introdução: A natação por ser realizada no ambiente líquido possui certas peculiaridades e requer, da mesma forma, características específicas do nadador para otimização do desempenho. No nado crawl, por exemplo, a propulsão para o deslocamento provém dos membros inferiores e principalmente dos membros superiores. Desta forma, medidas antropométricas de estatura e envergadura podem ser determinantes para o rendimento.

Objetivos: analisar a correlação entre desempenho do nado crawl nas metragens de 50 e 100 metros com mensurações de estatura e envergadura. Adicionalmente, uma análise preliminar da estratégia de ritmo de prova para cada metragem foi realizada. **Metodologia:** Participaram do estudo 20 atletas amadores de ambos os sexos com idades entre 17 e 29 anos. Os tempos das metragens (com saída de dentro da piscina) e respectivas parciais (cada 25m) foram obtidos por um cronômetro digital, enquanto os dados de estatura foram autorrelatos e a envergadura foi mensurada com utilização de uma fita antropométrica. Estatística descritiva (média e desvio-padrão) e coeficiente de correlação (Pearson) entre os tempos de execução das metragens e medidas antropométricas foram determinados.

Resultados: Correlação inversa moderada entre desempenho do nado com medidas de estatura e envergadura (-0,42 a -0,63). O tempo médio para o percurso de 50m foi de 33,36s \pm 3,75s com parciais homólogas, enquanto para os 100m foi de 74,17s \pm 8,43s com tendência de um perfil inicial mais “agressivo” e decréscimo de desempenho em cada parcial.

Conclusão: Os resultados obtidos reforçam a importância de se considerar medidas de estatura e envergadura, por exemplo, na seleção de talentos para a modalidade. Isto se justifica na medida que maiores alavancas possibilitam maior produção de força propulsiva. Estudos com amostra ampliada para análise de dados separado por sexo e comparação de estratégia de ritmo de velocidade com nadadores profissionais são incentivados.

Palavras-chave: natação, performance, antropometria.

Comparação do pior cenário em diferentes categorias e posições em atletas de futebol

Victor Boguchevski Amado
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
victorboguchevski@outlook.com

André Olimpio Martins
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
andre.martins@uece.br

Lucas Ometto Bezerra
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
victorboguchevski@outlook.com

Felipe Zacharow Wallback
Club Athletico Paranaense – Curitiba – Brasil
felipe.wallbach@athletico.com.br

Alysson Enes
Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba – Brasil
alysson.enes@hotmail.com

Introdução: Uma das formas de avaliar as demandas locomotoras durante um jogo de futebol é a média da distância percorrida pelos atletas durante a partida, porém essa medida não reflete a máxima distância percorrida pelos atletas em momentos específicos durante os jogos. A avaliação do pior cenário (PC) é um método reportado por novas evidências científicas que permite quantificar a distância máxima percorrida pelos atletas em um intervalo de um minuto. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi comparar a métrica de PC em diferentes posições e em diferentes categorias em atletas de futebol. **Metodologia:** Foi registrado o PC de 82 atletas (n = 29, profissionais; n = 28, sub-20; n = 25, sub-17) ao longo da temporada. Foram incluídos para análise apenas atletas que completaram > 85 minutos por partida. **Resultados:** Foi detectada uma interação entre categoria e posição para o PC ($p < 0,001$). As comparações revelaram que desconsiderando a posição, há uma diferença entre Profissionais e a categoria Sub-17 ($p = 0,027$), mas não há diferenças entre Profissionais e Sub-20 ($p = 0,121$). Em adição, não há diferenças entre Sub-20 e Sub-17 ($p = 0,999$). Ao compararmos as posições, desconsiderando a categoria, os zagueiros possuem menores valores de PC quando comparados com laterais, volantes, meias e atacantes ($p < 0,001$ para todas as comparações). Não foram detectadas diferenças estatísticas entre laterais, volantes, meias e atacantes, indicando que essas posições possuem valores similares de pior cenário ($p > 0,05$). Ao compararmos uma única posição entre as categorias, foram encontradas diferenças estatísticas evidenciando que os Zagueiros da categoria Profissional possuem um menor PC que os Zagueiros do Sub-20 ($p < 0,001$) e do Sub-17 ($p < 0,001$), sem diferenças entre Zagueiros das categorias de base ($p = 0,999$) e sem diferenças entre as categorias para as demais posições ($p = 0,999$). **Conclusão:** Pode-se concluir que, Atletas atuantes na posição de Zagueiro, principalmente da categoria de atletas Profissionais, possuem um menor PC.

Palavra-chave: futebol, gps, densidade.

Análise do desempenho da equipe feminina de ciclismo mitrax

Emanuelle Broniski Vitimizem
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
emanuelle.b.viximiczen@gmail.com

Mauro Ricetti Paes
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
mauroricetti@hotmail.com

Introdução: O ciclismo é uma das modalidades esportivas mais tradicionais do mundo e está presente desde os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna. Em geral, o desempenho no ciclismo é medido com base na potência média máxima (MMP). O uso de medidores de energia móveis e monitores de frequência cardíaca (FC) no ciclismo profissional nas últimas décadas resultou em abundantes dados de pesquisas científicas relativos às demandas do ciclismo profissional. Esses estudos geralmente descrevem as demandas de intensidade, carga e desempenho de corridas profissionais com base na Potência (PO), Frequência Cardíaca (FC) e Avaliação de Esforço Percebido. Possivelmente o modelo mais utilizado, é baseado no ajuste da potência ou FC em relação ao dado do Limiar Anaeróbio (PCR) como o modelo de sete zonas. Neste modelo, cada zona serve um propósito específico e as zonas têm relevância fisiológica. **Objetivos:** Descrever a carga de treinamento das 3 principais atletas da equipe Mitrax ciclismo feminino de alto rendimento, com base no planejamento anual de treinamento. **Metodologia:** Análise dos dados da equipe TOP 3 do ranking nacional de estrada de 2022 da Confederação Brasileira de ciclismo, através do portal online trainingpeaks.com e apresentação dos dados com base no volume (tempo) e na intensidade (zonas de intensidade de potência e FC). **Resultados:** Foi identificado que em média mais de 50% do tempo as atletas treinaram na zona 1 de potência e na zona 2 da FC, às quais correspondem respectivamente a 55% a 75% do FTP do e 45 a 80% do VO2max, ou seja, em zonas de treinos leves e contínuos. Em período pré-competitivo foi verificado um aumento da carga de treinamento. **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte do tempo as atletas treinaram em intensidade leve, ajustado ao planejamento das competições, mostrando a importância de um plano de treinamento bem planejado, e que é possível obter resultados nacionais e internacionais sem ser um atleta profissional.

Palavras-chave: ciclismo, performance, treinamento feminino