



ORGANIZADOR:
EVANDRO
SALVADOR ALVES
DE OLIVEIRA

TEMAS DE INVESTIGAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES:

PESQUISAS COM EVIDÊNCIAS
CIENTÍFICAS EM SAÚDE E ÁREAS AFINS



TEMAS DE INVESTIGAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES:

PESQUISAS COM EVIDÊNCIAS
CIENTÍFICAS EM SAÚDE E ÁREAS
AFINS

ORGANIZADOR:
EVANDRO SALVADOR
ALVES DE OLIVEIRA

Luiz Antônio Alves Costa
Presidente do Conselho Superior da FIMES

Juliane Rezende Cunha
Reitora da UNIFIMES

Marilaine de Sá Fernandes
Vice-Reitora

Liomar Alves dos Santos
Pró-Reitor de Administração e de Planejamento

Evandro Salvador Alves de Oliveira
Pró-Reitor de Ensino, de Pesquisa e de Extensão

Equipe Editorial

Deise Katiuscia Xavier Kaisa Oliveira
Editora Chefe

Deise Katiuscia Xavier Kaisa Oliveira
Projeto Gráfico e Diagramação

Revisores Técnicos

Danielle Oliveira Freitas
<http://lattes.cnpq.br/4812280136393350>

Mariany Silva Santos
<http://lattes.cnpq.br/4324687633851213>

Contato
EduFimes
edufimes@unifimes.edu.br
(64)3671-5100

Os autores são responsáveis por todo o conteúdo publicado, estando sob a responsabilidade da legislação de Direitos Autorais 9.610/1998 e Código Penal 2.848/1940



**TEMAS DE INVESTIGAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES:
PESQUISAS COM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS EM SAÚDE E ÁREAS AFINS**

Organizador:
Evandro Salvador Alves de Oliveira

ISBN: 978-65-986130-0-6

Ficha Catalográfica

Serviço de Documentação Universitária

UNIFIMES - Biblioteca Campus Trindade

Bibliotecário: José Roberto da Cunha Barbosa CRB-1/3733

O45t OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves de. (Org.)
Temas de investigação do curso de educação física da UNIFIMES: pesquisas com
evidências científicas em saúde e áreas afins / Evandro Salvador Alves de Oliveira (Org.)
- 1. ed. - Mineiros, EDUFIMES, 2025.

123 p.
978-65-986130-0-6

1. Exercício físico 2. Atividade física 3. Esporte 4. Investigação I. Título II.
UNIFIMES III. Evandro Salvador Alves de Oliveira.

CDU: 796.01/001.891

APRESENTAÇÃO

É com grande entusiasmo que apresento este e-book, *Temas de Investigação do Curso de Educação Física da UNIFIMES: Pesquisas com Evidências Científicas em Saúde e Áreas Afins*, fruto do comprometimento, dedicação, busca pelo conhecimento e envolvimento coletivo dos discentes do curso de Educação Física. Esse livro sintetiza as produções acadêmicas realizadas no âmbito da disciplina Planejamento de Trabalho de Conclusão de Curso.

Este material representa a consolidação de um processo formativo pautado na articulação entre teoria e prática, pesquisa e extensão, sendo um reflexo do compromisso do nosso curso em formar profissionais éticos, críticos e preparados para contribuir com a sociedade. Cada projeto aqui apresentado reflete a dedicação dos nossos alunos com a investigação científica e com a contribuição para o avanço do campo da Educação Física em suas diversas áreas.

A proposta desta obra é oferecer um espaço para a propagação do conhecimento produzido na disciplina, permitindo que outros acadêmicos e profissionais da área possam ter acesso a estudos que abordem temáticas diversas, relevantes e desafiadoras.

Expresso o agradecimento a todos os envolvidos na realização deste projeto: aos discentes, por sua dedicação e empenho; aos orientadores, que, com sabedoria e paciência, nortearam cada etapa do processo de construção do conhecimento; e sobretudo ao professor Dr. Evandro Salvador, que como docente da disciplina e com maestria viabilizou a organização e publicação deste livro.

Espero que esta obra inspire os nossos alunos a desenvolverem pesquisas, debates e ações que promovam a transformação social por meio da Educação Física, reafirmando a importância do curso de Educação Física na formação de profissionais capazes de atuar com excelência e sensibilidade em diferentes contextos na sociedade.

Ótima leitura a todos!

Juliana S. Guabiroba

Coordenadora do Curso de Educação Física
Centro Universitário de Mineiros/Unifimes

PREFÁCIO

A Educação Física, como campo de conhecimento e prática, transcende uma simples ideia de movimento, estabelecendo-se como uma área capaz de integrar saberes científicos e transformações sociais. Esta obra reúne uma coleção de estudos acadêmicos, fruto dos projetos de investigação que culminarão em trabalhos de conclusão de curso de futuros profissionais que, com dedicação e compromisso, investigam questões fundamentais para a saúde, o desempenho e o bem-estar humano.

É singular como este e-book traz amplo viés sobre temas que outrora não se desconectam. Pois, as mais variadas formas de atividades físicas interferem diretamente em todo o desenvolvimento do corpo e da mente humana. Desta forma, verifica-se a necessidade de conhecimento e recomendação adequada da alimentação dos atletas que se dedicam à esportes de grande destaque. A geração de energia a partir daquilo que consumimos é consequência de planejamento adequado e constância no processo.

No universo esportivo, os temas que descrevem as lesões ocorridas em uma determinada modalidade de esporte, sem dúvidas, contribui para tomada de decisões, tanto no aspecto físico como psicológico dos atletas que estão envolvidos, direcionando o escalonamento das equipes, reforçando as habilidades e competências de cada indivíduo em suas respectivas partidas e claro, amenizando os excessos de esforços que são exigidos dos jogadores durante suas atividades.

Por outro lado, não menos importante, o exercício físico é amplamente explorado como área fundamental da saúde, contribuindo para o desenvolvimento biopsicossocial. Ou seja, para as diferentes condições cognitivas de uma criança ou adulto, é possível elaborar atividades físicas que contribuam consideravelmente para os seguintes aspectos: redução da hiperatividade e melhoria do controle comportamental; aumento da capacidade de atenção e concentração, melhora da autoestima e redução dos sintomas de ansiedade e depressão, estabelecimento de rotinas fixas, criando previsibilidade e organização, entre outros.

A prática regular de atividade física tem sido amplamente associada à melhoria da qualidade de vida, e neste sentido, desempenha papel crucial no equilíbrio entre saúde física e mental, destacando aqui, os efeitos benéficos para a qualidade do sono, pois durante o exercício, o corpo libera substâncias (hormônios) específicas e promove o equilíbrio de neurotransmissores que ajudam a regular o ciclo de sono.

Além disso, pesquisas indicam que exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida e natação, são especialmente eficazes para combater a insônia e promover um sono mais reparador. Por outro lado, atividades leves, como yoga ou alongamentos, podem ser úteis no alívio do estresse e da tensão muscular, fatores que muitas vezes dificultam o relaxamento antes de dormir.

Por fim, a obra aborda o equilíbrio delicado entre o desempenho acadêmico e a saúde mental, explorando as diferentes expertises dos profissionais da Educação Física no melhoramento da qualidade de vida de cada indivíduo.

Glicélia Pereira Silva
Diretora de Pesquisa - UNIFIMES

Sumário

| | |
|---|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 5 |
| Juliana S. Guabiroba | 5 |
| PREFÁCIO | 6 |
| Glicélia Pereira Silva | 7 |
| 1. INTRODUÇÃO: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE TEMAS QUE UMA TURMA DE ESTUDANTES BUSCA APROFUNDAR EM TCCs | 11 |
| Evandro Salvador Alves de Oliveira | 11 |
| 2. ANÁLISE DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO BASQUETEBOL | 16 |
| Philipe Carrijo Moreira..... | 16 |
| 3. A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA PARA PRESCRIÇÃO ALIMENTAR DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL..... | 21 |
| Paulo Ricardo Ribeiro Campos | 21 |
| 4. ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO DURANTE A REALIZAÇÃO DE AVALIAÇÕES (PROVAS) EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS | 25 |
| Pauliane Pereira Silva..... | 25 |
| 5. ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DIABÉTICOS: RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS BASEADOS EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS..... | 30 |
| Láysa Kristina Oliveira Santos | 30 |
| 6. INICIAÇÃO PRECOCE NO ESPORTE: UM ESTUDO FOCADO NO VOLEIBOL DO BRASIL | 35 |
| João Vytor Ferreira de Oliveira | 35 |
| 7. O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE | 40 |
| Jéssica Rodrigues Nunes..... | 40 |
| 8. TREINAMENTO RESISTIDO PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS PÓS TRATAMENTO DE CÂNCER DE MAMA | 45 |
| Ivan Márcio Santos Cunha | 45 |



| | |
|---|-----------|
| 9. UMA ANÁLISE DOS TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES NOS ÚLTIMOS 10 ANOS: PREFERÊNCIAS E METODOLOGIAS..... | 51 |
| Henrique Silva Alves | 51 |
| 10. ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE SONO E NÍVEL DE ANSIEDADE | 56 |
| Giovanna Costa Franco..... | 56 |
| 11. A PROBLEMÁTICA DO EXCESSO DE JOGOS NO CALENDÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS ENTRE 2021 E 2023 COM OS TIMES DA SÉRIE A | 61 |
| Felipe Alves Silva..... | 61 |
| 12. CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA | 65 |
| Emilly Vitória Ribeiro Mendonça..... | 65 |
| 13. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO BIBLIOGRÁFICA | 69 |
| Cleiton Lima da Silva | 69 |
| 14. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS DIAGNOSTICADAS COM ESPECTRO AUTISTA. 74 | |
| Bruna Janiny Couto de Almeida | 74 |
| 15. A PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... | 80 |
| Aike Santos Silva..... | 80 |
| 16. O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA REABILITAÇÃO DE IDOSOS PÓS-ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL | 85 |
| Jéssica Maria Rosa do Nascimento..... | 85 |
| 17. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES COM DIABETES | 91 |
| Vanessa Borges Santos..... | 91 |
| 18. DESENVOLVIMENTO INFANTIL E OS MARCOS DE PIAGET: UMA ANÁLISE COMPARATIVA EM MINEIROS-GO | 96 |
| Lucas Martins Soares..... | 96 |



| | |
|--|------------|
| 19. TREINAMENTO RESISTIDO DIRECIONADO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO..... | 102 |
| Ana Paula Costa Freitas | 102 |
| 20. LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS: DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO..... | 109 |
| Ronan Souza Moreira Borges..... | 109 |
| 21. EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE O TECIDO MUSCULAR DE IDOSOS | 113 |
| Guido Valentim Oliveira..... | 113 |
| SOBRE O ORGANIZADOR..... | 119 |
| SOBRE OS AUTORES | 119 |



1. INTRODUÇÃO: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE TEMAS QUE UMA TURMA DE ESTUDANTES BUSCA APROFUNDAR EM TCCS

Evandro Salvador Alves de Oliveira

O que uma turma de estudantes do curso de Educação Física, no 6º período, expressa como desejo de pesquisa acadêmica? Quais são as possíveis evidências científicas que seus trabalhos de conclusão de curso trarão à tona? Durante as primeiras aulas da disciplina de Planejamento de TCC, os acadêmicos apresentaram uma variedade de temas investigativos. São temas muito instigantes, que demandam estudos aprofundados e que refletem a amplitude e a diversidade da área da Educação Física.

Neste e-book ilustramos todos os vinte projetos que os alunos da turma construíram ao longo de um semestre letivo no curso de Educação Física (2024/2). Durante as aulas, conduzidas por mim, eles foram desafiados a construir questões que culminassem em problemas de pesquisa. A partir desse exercício, temas e objetos de investigação foram delineados e aprimorados.

Os vinte projetos que aqui são apresentados se encontram materializados em forma de capítulos. Tais projetos investigativos trazem temas diversos, tais como análise das lesões musculoesqueléticas no basquetebol, a importância do nutricionista na alimentação de atletas de alto nível, e a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico de universitários. Outros temas incluem a relevância do exercício para idosos diabéticos, iniciação precoce no esporte (com foco no voleibol), os impactos da atividade física na saúde mental de crianças com TDAH, e o treinamento resistido para pacientes oncológicos pós-câncer de mama. A pesquisa também abrange a prevalência de lesões no futebol, a atuação da Educação Física na iniciação esportiva para crianças com TEA, e a qualidade de vida de adolescentes com diabetes. Além disso, há investigações sobre as doenças crônicas, estratégias de ensino esportivo em escolas, e a promoção da saúde integral por meio da Educação Física no ambiente escolar.

No capítulo um, intitulado Análise das Lesões Musculoesqueléticas no Basquetebol, o estudante **Philippe Carrijo Moreira** explora as lesões comuns nesse esporte de alto impacto, identificando estratégias de prevenção que possam auxiliar na prática esportiva segura.

O capítulo dois, com o tema A Importância do Nutricionista para Prescrição Alimentar de Atletas de Alto Nível, de **Paulo Ricardo Ribeiro Campos**, investiga como a nutrição adequada pode otimizar o desempenho dos atletas, considerando aspectos de recuperação e prevenção de lesões.

O capítulo três, de **Pauliane Pereira Silva**, intitulado Associação entre Nível de Ansiedade e Desempenho Acadêmico Durante a Realização de Avaliações em Estudantes Universitários, discute como a ansiedade impacta diretamente o rendimento acadêmico dos estudantes, levantando possíveis estratégias para melhorar o desempenho.

O capítulo quatro, Análise da Importância do Exercício Físico em Idosos Diabéticos, de **Láysa Kristina Oliveira Santos**, apresenta recomendações práticas para a inclusão de exercícios físicos no controle do diabetes, com base em evidências científicas.

No capítulo cinco, Iniciação Precoce no Esporte: Um Estudo Focado no Voleibol do Brasil, **João Vytor Ferreira de Oliveira** analisa as consequências da especialização esportiva precoce, discutindo os benefícios e riscos para jovens atletas.

O capítulo seis, O Impacto da Atividade Física na Saúde Mental de Crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, de **Jéssica Rodrigues Nunes**, destaca como o exercício físico pode ser uma intervenção não medicamentosa eficaz para o TDAH.

No capítulo sete, Treinamento Resistido para Pacientes Oncológicos Pós-Tratamento de Câncer de Mama, **Ivan Márcio Santos Cunha** examina os benefícios da musculação para mulheres sobreviventes do câncer de mama, focando na qualidade de vida e na reabilitação.

O capítulo oito, Uma Análise dos Trabalhos de Conclusão de Curso de Educação Física da UNIFIMES nos Últimos 10 Anos: Preferências e Metodologias, **Henrique Silva Alves** apresenta que vislumbra realizar um levantamento das tendências e metodologias utilizadas nos TCCs, proporcionando uma visão crítica sobre a evolução dos temas de pesquisa ao longo dos anos.

O capítulo nove, intitulado Associação entre Atividade Física, Qualidade do Sono e Ansiedade, é de autoria de **Giovanna Costa Franco**. Neste capítulo, a autora examina a influência da prática regular de exercícios físicos sobre a qualidade do sono e a redução dos níveis de ansiedade, destacando a importância de um estilo de vida ativo para a saúde mental.

No capítulo dez, com o tema O Impacto do Calendário Sobrecarregado de Jogos no Futebol Brasileiro para Times da Série A (2021-2023), **Felipe Alves Silva** analisa as

consequências de um calendário esportivo intenso na performance e na saúde dos atletas, sugerindo melhorias na gestão do calendário para reduzir o risco de lesões.

O capítulo onze, elaborado por **Emilly Vitória Ribeiro Mendonça**, é intitulado Desenvolvimento Motor em Crianças com Transtorno do Espectro Autista: Um Estudo Comparativo. O capítulo aborda as dificuldades motoras específicas de crianças com TEA, propondo intervenções que visam melhorar o desenvolvimento motor e a integração social dessas crianças.

Em seguida, o capítulo doze, de **Cleiton Lima da Silva**, intitulado Benefícios do Treinamento de Força para Idosos: Uma Análise da Produção Bibliográfica, revisa a literatura sobre o papel do treinamento de força na manutenção da saúde física e na prevenção de quedas entre os idosos, ressaltando a importância da prática regular de exercícios resistidos.

O capítulo treze, com o tema Inclusão de Crianças com TEA nas Atividades Esportivas: O Papel do Profissional de Educação Física, foi desenvolvido por **Bruna Janiny Couto de Almeida**. O texto explora as estratégias pedagógicas que educadores físicos podem utilizar para promover a inclusão de crianças com TEA nas atividades físicas, destacando a importância da formação especializada para lidar com essa população.

O capítulo quatorze, de **Aike Santos Silva**, intitulado Prevalência de Lesões em Atletas de Futebol: Uma Revisão da Literatura, apresenta uma análise das lesões mais comuns no futebol, destacando os principais fatores de risco e sugerindo medidas preventivas para minimizar o impacto das lesões na carreira dos atletas.

No capítulo quinze, **Jéssica Maria Rosa do Nascimento** aborda A Reabilitação de Idosos Pós-Acidente Vascular Cerebral (AVC) Através da Atividade Física, discutindo como diferentes modalidades de exercício podem contribuir para a recuperação funcional e a melhoria da qualidade de vida dos idosos após um AVC.

O capítulo dezesseis, de autoria de **Vanessa Borges Santos**, é intitulado “A importância da atividade física para adolescentes com diabetes”. A autora busca analisar os benefícios da prática regular de exercícios para o controle glicêmico e a saúde geral de adolescentes com diabetes, propondo estratégias de intervenção que incentivem a adesão à atividade física.

O capítulo dezessete, de autoria de **Lucas Souza**, é intitulado “Desenvolvimento infantil e os marcos de Piaget: uma análise comparativa em Mineiros-GO”, o autor investigará se o desenvolvimento cognitivo das crianças de Mineiros ocorre de forma precoce, dentro ou fora dos parâmetros estabelecidos pelos marcos teóricos de Jean Piaget. Utilizando uma abordagem quantitativa, Lucas aplicará testes de desenvolvimento cognitivo para avaliar em qual estágio se

encontram as crianças locais, comparando seus resultados com os padrões clássicos propostos por Piaget. A pesquisa busca identificar possíveis desvios ou alinhamentos com os marcos teóricos, considerando o contexto social e tecnológico contemporâneo de Mineiros, e propõe recomendações para ajustes nas práticas pedagógicas e preventivas no ambiente educacional.

O capítulo dezoito, intitulado “Treinamento Resistido Direcionado para Pessoas com Hipertensão”, aborda a importância do treinamento resistido (musculação) como uma intervenção eficaz para o controle da hipertensão arterial, uma condição crônica que afeta uma parcela significativa da população mundial. A autora, **Ana Paula Costa Freitas**, investigará como esse tipo de exercício pode contribuir para a redução da pressão arterial e melhoria da qualidade de vida em indivíduos hipertensos. A pesquisa ocorrerá a partir de uma revisão de literatura, e analisará estudos clínicos que demonstram os benefícios do treinamento resistido, quando realizado de forma segura e orientada. O objetivo é esclarecer como a prática desse exercício pode ser integrada ao tratamento convencional da hipertensão, promovendo não apenas a saúde cardiovascular, mas também o bem-estar geral dos participantes.

O capítulo dezenove, escrito por **Ronan Souza Moreira Borges**, apresenta o tema “Lesões por Esforços Repetitivos: Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho”. Este estudo terá foco nas Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), destacando a crescente prevalência dessas condições e seu impacto na saúde dos trabalhadores. O autor busca conscientizar sobre os riscos associados a atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos e posturas inadequadas, propondo a adoção de práticas preventivas, como ergonomia e pausas programadas.

Por fim, o capítulo vinte, elaborado por **Guido Valentim Oliveira**, versa sobre o tema “suplementação de creatina e seus efeitos na saúde muscular de idosos”. O autor vai investigar como a creatina, um dos suplementos mais estudados no contexto do exercício físico, pode desempenhar um papel crucial na mitigação da sarcopenia e na melhoria da funcionalidade física em populações mais velhas.

Este e-book, portanto, representa o esforço conjunto de uma turma de futuros profissionais de Educação Física, que, ao longo de um semestre letivo, mergulharam em questões pertinentes ao vasto campo da Educação Física. Com base em evidências científicas, os capítulos apresentam os caminhos que os estudos a serem realizados pelos estudantes, com mais profundidade, seguirão. O foco é contribuir para o desenvolvimento da área, contemplando desde aspectos de saúde e qualidade de vida até questões de inclusão social e formação pedagógica. Cada capítulo é um convite à reflexão e à ampliação do conhecimento, propondo

novas formas de pensar e praticar a Educação Física no contexto acadêmico, escolar, esportivo e social.

O resultado final desta obra é uma coletânea rica e diversificada que se alinha ao compromisso com o ensino de qualidade e com a promoção de práticas pedagógicas e científicas baseadas em evidências. O que une todos esses capítulos é a vontade de transformar a Educação Física em um campo cada vez mais inclusivo, eficaz e acessível a todos os segmentos da sociedade.



2. ANÁLISE DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO BASQUETEBOL

Philippe Carrijo Moreira

Resumo: Este projeto de pesquisa aborda a análise das lesões musculoesqueléticas no basquetebol, com foco na revisão de estudos publicados entre 2018 e 2023. O objetivo principal é identificar as lesões mais comuns nessa modalidade esportiva e sugerir estratégias eficazes de prevenção. A pesquisa, realizada no âmbito do curso de Educação Física da UNIFIMES, justifica-se pela necessidade de aprofundamento científico sobre o tema, devido à alta incidência de lesões que afetam a performance dos atletas. Para isso, foi conduzida uma revisão bibliográfica sistemática, abrangendo artigos que tratam de lesões musculoesqueléticas, com a expectativa de fornecer dados concretos para a otimização de periodizações e programas de treinamento. Os resultados esperados incluem a diminuição das lesões através da implementação de metodologias baseadas em evidências, com foco na prevenção e reabilitação.

Palavras-chave: Lesões musculoesqueléticas. Basquetebol. Periodização. Prevenção de lesões. Treinamento esportivo.

Introdução

O basquetebol é uma modalidade esportiva de alta intensidade, caracterizada por movimentos rápidos e explosivos que exigem grande capacidade física dos atletas. Devido às constantes mudanças de direção, saltos, aterrissagens e contatos físicos, os jogadores estão frequentemente expostos a lesões, especialmente nas estruturas musculoesqueléticas. Estudos indicam que lesões como entorses de tornozelo, tendinites e lesões nos ligamentos dos joelhos são recorrentes entre atletas de basquetebol.

A relevância deste projeto de pesquisa está na necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a prevenção de lesões no basquetebol. Com base em uma revisão bibliográfica de artigos científicos recentes, este projeto visa contribuir para a prática esportiva segura e eficiente, minimizando os riscos e promovendo um melhor desempenho atlético. Esse tipo de pesquisa é fundamental para os profissionais da Educação Física, que têm o papel de desenvolver métodos e estratégias eficazes para evitar lesões nos atletas.

Justificativa

A escolha do tema justifica-se pela alta incidência de lesões em atletas de basquetebol, que não apenas comprometem o desempenho esportivo, mas também podem resultar em afastamentos prolongados, afetando a carreira dos jogadores. Além disso, a literatura nacional sobre prevenção e tratamento de lesões musculoesqueléticas no basquetebol ainda é limitada, destacando a importância de estudos que abordem essas questões de forma aprofundada.

Dessa forma, este projeto pretende fornecer uma base científica que sirva de apoio para treinadores, preparadores físicos e outros profissionais da área. A intenção é propor intervenções e metodologias que reduzam a ocorrência de lesões, através de práticas adequadas de treinamento, aquecimento, fortalecimento muscular e recuperação.

Problema

A prática do basquetebol, com sua dinâmica intensa, exige movimentos complexos e repetitivos que podem sobrecarregar o sistema musculoesquelético dos atletas. Neste contexto, surge a questão central deste estudo: Quais são as lesões musculoesqueléticas mais comuns em jogadores de basquetebol e como elas podem ser prevenidas através de intervenções adequadas no treinamento e na periodização?

Objetivos

Objetivo Geral: Analisar as lesões musculoesqueléticas em atletas de basquetebol, identificando as lesões mais frequentes e propondo estratégias de prevenção e tratamento baseadas em evidências científicas.

Objetivos Específicos:

- Identificar os tipos de lesões mais comuns entre jogadores de basquetebol, categorizando-as de acordo com a localização e gravidade.
- Avaliar as intervenções mais eficazes para a prevenção de lesões, incluindo estratégias de aquecimento, alongamento e fortalecimento muscular.
- Investigar o impacto da carga horária de treino na incidência de lesões e propor ajustes na periodização para minimizar os riscos.
- Propor métodos de recuperação e reabilitação para lesões frequentes no basquetebol, com foco na rápida reintegração dos atletas às atividades esportivas.

Referencial Teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado nos estudos de autores renomados que exploram a fisiologia do esporte, prevenção de lesões e treinamento específico para o

basquetebol. De acordo com Araújo et al. (2022), o treinamento de força é uma ferramenta eficaz para a manutenção da saúde muscular e para a prevenção de lesões em esportes de alto impacto. O autor destaca que a prática orientada e supervisionada de exercícios resistidos pode minimizar os riscos de lesões musculoesqueléticas.

A pesquisa realizada por Pillatt et al. (2019) revela que a prática de atividade física regular em idosos pode melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de lesões, aspectos que podem ser aplicados ao treinamento esportivo no basquetebol, especialmente em relação à prevenção de quedas e ao fortalecimento muscular. Por outro lado, Reimann (2012) destaca a importância dos exercícios resistidos no combate à perda de massa magra associada ao envelhecimento, evidenciando a necessidade de treinamentos direcionados para manter a força e a resistência muscular.

Lusa et al. (2012) exploram o impacto do treinamento de força sobre a massa muscular, concluindo que os exercícios resistidos são eficazes na melhora da potência muscular e da função motora em idosos, sendo um paralelo interessante para a prática de basquetebol, onde a força explosiva e a potência são fundamentais para a performance dos atletas. Alberto et al. (2012) enfatizam a necessidade de monitoramento constante da composição corporal e da força muscular para otimizar o desempenho e reduzir o risco de lesões.

Santos et al. (2014) abordam a comparação entre diferentes modalidades de exercícios, incluindo musculação e hidroginástica, mostrando que o treinamento resistido proporciona maiores ganhos em força muscular e coordenação motora. Esses achados reforçam a importância da escolha adequada de atividades de fortalecimento e recuperação para os atletas de basquetebol.

Metodologia

Este projeto de pesquisa utiliza uma abordagem de revisão bibliográfica da literatura científica, com foco em artigos publicados entre 2018 e 2023. Foram utilizados termos como "lesões musculoesqueléticas no basquetebol", "prevenção de lesões em esportes de contato" e "periodização no treinamento de basquetebol" para a busca de publicações nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed. A escolha de artigos dentro desse recorte temporal garante a atualização dos dados e a relevância dos estudos analisados.

Os critérios de inclusão foram a relação direta com o tema, a abordagem de lesões musculoesqueléticas no contexto do basquetebol e a análise quantitativa ou qualitativa das intervenções preventivas. A análise dos dados será realizada com o objetivo de identificar as

melhores práticas para a prevenção de lesões, destacando as estratégias que proporcionam maior eficácia e segurança aos atletas.

Resultados Esperados

Espera-se que este projeto de pesquisa forneça informações detalhadas sobre os tipos de lesões mais comuns no basquetebol, como entorses de tornozelo, lesões nos ligamentos dos joelhos e tendinites. A partir da análise dos estudos revisados, pretende-se propor estratégias específicas de prevenção, como técnicas de aquecimento adequado, fortalecimento muscular e alongamentos preventivos, visando à redução da incidência dessas lesões.

Além disso, espera-se evidenciar a importância da periodização do treinamento, ajustando a carga de treino de acordo com as necessidades e capacidades individuais dos atletas, minimizando os riscos de overtraining e lesões por esforço repetitivo. A pesquisa também visa reforçar a necessidade de acompanhamento constante por profissionais capacitados, que possam avaliar e adaptar o treinamento conforme a evolução dos atletas.

Por fim, pretende-se contribuir para o desenvolvimento de novos protocolos de reabilitação para lesões específicas no basquetebol, com o objetivo de reintegrar os atletas ao esporte de forma segura e eficaz. Os resultados esperados também incluem o fortalecimento da prática profissional de treinadores e preparadores físicos, ampliando o conhecimento sobre prevenção e tratamento de lesões.

Os dados levantados ao longo da revisão bibliográfica serão comparados com estudos preexistentes, discutindo as principais abordagens utilizadas na prevenção de lesões no basquetebol e avaliando sua eficácia. Será possível identificar as lacunas de conhecimento na área, destacando a necessidade de novas pesquisas e metodologias. A partir dos resultados esperados, este projeto de pesquisa pretende fornecer uma base sólida para a adoção de práticas mais seguras e eficazes no treinamento de atletas.

Este projeto de pesquisa visa contribuir significativamente para a prática esportiva segura no basquetebol, destacando a importância da prevenção de lesões através de estratégias baseadas em evidências científicas. A adoção de periodizações adequadas, práticas de aquecimento e fortalecimento, bem como o uso de métodos de recuperação, são essenciais para a promoção da saúde dos atletas. A partir dos resultados obtidos, espera-se que novas pesquisas possam ser realizadas, aprofundando o conhecimento sobre o impacto das práticas de treinamento no desempenho e na saúde dos jogadores de basquetebol.

Referências

ALMEIDA NETO, Antônio Francisco de; TONIN, Juliana Petrongari; NAVEGA, Marcelo Tavella. **Caracterização de lesões desportivas no basquetebol**. Fisioterapia em Movimento, v. 26, p. 361-368, 2013.

ARAÚJO, Rafaela Cristina et al. **Efeitos do treinamento de força em idosos: análise crítica**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 36, n. 4, p. 789-798, 2022.

LUSA, Carlos et al. **Benefícios do treinamento de força para a saúde muscular de idosos**. Journal of Strength and Conditioning, v. 10, p. 123-136, 2012.

REIMANN, Klaus. **Impactos do envelhecimento sobre a massa muscular: estratégias preventivas**. Journal of Aging and Physical Activity, v. 14, p. 245-258, 2012.

SANTOS, João Carlos et al. **Comparação entre modalidades de exercício e seus efeitos sobre a saúde do idoso**. Arquivos de Ciências do Esporte, v. 19, p. 115-130, 2014.

SILVA, Marcos Antônio et al. **Treinamento resistido para idosos: um estudo comparativo**. Revista de Ciências do Exercício, v. 16, p. 89-104, 2012.

3. A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA PARA PRESCRIÇÃO ALIMENTAR DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Paulo Ricardo Ribeiro Campos

Resumo: Este projeto de pesquisa aborda a importância da atuação do nutricionista na prescrição alimentar de atletas de alto nível, destacando a influência da nutrição personalizada no desempenho esportivo, recuperação muscular e prevenção de lesões. O estudo foi conduzido no âmbito do curso de Educação Física da UNIFIMES, buscando aprofundar a compreensão sobre como a alimentação planejada pode potencializar resultados atléticos. A metodologia adotada é uma revisão bibliográfica de estudos publicados entre 2007 e 2023, abrangendo temas relacionados à nutrição, desempenho esportivo e saúde. Os resultados esperados incluem a identificação de estratégias nutricionais eficazes para otimizar o rendimento dos atletas, fornecendo uma base científica sólida para orientações nutricionais individualizadas.

Palavras-chave: Desempenho esportivo. Nutrição personalizada. Saúde e recuperação.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata da importância da prescrição alimentar para atletas de alto nível, enfocando o papel fundamental do nutricionista na otimização do desempenho esportivo, na recuperação muscular e na prevenção de lesões. Trata-se de uma proposta investigativa, que possui como objeto de estudo o impacto da nutrição personalizada na vida de atletas de elite, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da UNIFIMES.

A nutrição adequada é essencial para maximizar a performance esportiva e a recuperação de atletas de alto rendimento. Diversos estudos, como os de Ferreira et al. (2015) e Negretti (2022), têm destacado que uma alimentação cuidadosamente planejada e adaptada às necessidades individuais pode ser determinante para o sucesso atlético, melhorando o desempenho físico e acelerando a recuperação após treinamentos intensos.

A relevância deste projeto reside na necessidade de aprofundar o conhecimento científico sobre a relação entre nutrição e desempenho esportivo, especialmente no contexto da educação física, e na busca de estratégias eficazes para maximizar a performance atlética através de intervenções nutricionais específicas.



Problema

O basquete, como outros esportes de alto rendimento, exige uma alta demanda física e energética dos atletas, expondo-os a maiores riscos de lesões e desgaste muscular. Com isso, a questão central deste projeto é: De que maneira a implementação de um programa de nutrição personalizada, ajustado às demandas específicas de cada atleta, pode otimizar o desempenho esportivo, acelerar a recuperação muscular e minimizar a incidência de lesões, considerando as variáveis fisiológicas e bioquímicas individuais?

Objetivos

Objetivo Geral: Analisar como a nutrição personalizada pode influenciar positivamente o desempenho físico, a recuperação muscular e a prevenção de lesões em atletas de alto rendimento, considerando suas demandas nutricionais específicas e variáveis fisiológicas.

Objetivos Específicos:

- Investigar a relação entre a alimentação equilibrada e a melhora do desempenho esportivo em diferentes modalidades, avaliando a importância do consumo adequado de macro e micronutrientes.
- Identificar as principais deficiências nutricionais em atletas e suas implicações para a saúde e desempenho físico.
- Explorar o impacto de crenças e hábitos alimentares equivocados sobre o desempenho esportivo, propondo estratégias nutricionais para corrigi-los.
- Avaliar a influência da nutrição personalizada na redução do tempo de recuperação muscular após treinos intensos.

Justificativa

A escolha do tema justifica-se pela crescente preocupação com a qualidade da alimentação dos atletas, que influencia diretamente na performance esportiva e no tempo de recuperação após treinos e competições. Estudos indicam que a nutrição personalizada, ajustada às características individuais, pode melhorar a composição corporal, a força, a resistência e a recuperação, reduzindo a incidência de lesões e potencializando o rendimento físico.

Além disso, observa-se uma lacuna na literatura nacional sobre a prescrição nutricional específica para atletas de alto rendimento, sendo necessário desenvolver estudos que abordem estratégias nutricionais baseadas em evidências científicas. A importância do nutricionista, portanto, vai além da simples orientação dietética, abrangendo o acompanhamento contínuo do

estado de saúde do atleta e a adaptação das estratégias alimentares conforme as demandas da modalidade esportiva e a individualidade biológica.

Referencial Teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado em uma vasta literatura que aborda a nutrição esportiva e suas implicações no desempenho de atletas de alto nível. Negretti (2022) destaca como a alimentação inadequada pode afetar a performance atlética, propondo intervenções nutricionais baseadas em evidências para otimizar o rendimento esportivo. Segundo Ferreira et al. (2015), a avaliação constante do consumo alimentar dos atletas é essencial para ajustar a ingestão de nutrientes conforme as necessidades específicas de cada fase do treinamento.

Lima (2019) reforça a importância de uma dieta balanceada, que inclua todos os grupos alimentares necessários para sustentar o esforço físico dos atletas. O autor discute a necessidade de adequar a ingestão de carboidratos, proteínas e gorduras, dependendo da intensidade e da duração do exercício. Gorski (2012) aborda os benefícios metabólicos que uma dieta adequada proporciona, especialmente para modalidades que exigem alta resistência física.

A literatura sugere ainda que a inatividade física e a nutrição inadequada estão diretamente relacionadas ao surgimento de doenças crônicas, conforme destacam Guaano e Tinucci (2011). Essa relação sublinha a importância de uma abordagem nutricional que considere não apenas a performance esportiva, mas também a saúde geral do atleta. Por fim, Malta et al. (2009) e Pereira e Cabral (2007) alertam para os riscos associados à má alimentação, ressaltando a importância de estratégias nutricionais eficazes para minimizar lesões e maximizar a recuperação.

Metodologia

Este projeto de pesquisa será realizado por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica, com foco em estudos que abordem a nutrição personalizada e seu impacto no desempenho físico e na recuperação muscular de atletas de alto rendimento. A busca por publicações ocorrerá nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, abrangendo artigos publicados entre 2007 e 2023. Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos incluem a relevância para o tema, a qualidade metodológica e a abordagem direta da nutrição esportiva.

Resultados Esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica sistemática permita avaliar os efeitos da nutrição personalizada na otimização do desempenho físico e recuperação muscular de atletas de alto rendimento, identificando possíveis impactos sobre a regulação hormonal e os mecanismos de recuperação fisiológica. Pretende-se fornecer informações detalhadas sobre os processos

bioquímicos e hormonais envolvidos na resposta dos atletas a programas nutricionais individualizados.

Além disso, vislumbra-se que o trabalho proporcione diretrizes nutricionais baseadas em evidências científicas, auxiliando profissionais da área a desenvolverem estratégias eficazes para a melhora do rendimento esportivo e a prevenção de lesões. Assim, o estudo contribuirá para o desenvolvimento de protocolos alimentares que atendam às demandas específicas de cada modalidade esportiva.

Este projeto de pesquisa visa contribuir para a prática esportiva de alto rendimento, destacando a importância do nutricionista na elaboração de programas nutricionais individualizados. A nutrição personalizada, baseada nas necessidades específicas de cada atleta, pode promover melhorias significativas no desempenho físico e na recuperação, reduzindo o risco de lesões e melhorando a saúde geral. A partir dos resultados esperados, espera-se que novas pesquisas possam ser realizadas, aprofundando o conhecimento sobre a influência da alimentação na performance esportiva e na qualidade de vida dos atletas.

Referências

CAPOZZOLI, L. **O crescimento das academias e a busca por nutrição especializada**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 15(2), 10-20, 2010.

FERREIRA, M. et al. **Avaliação do consumo alimentar em atletas: uma abordagem sistemática**. Journal of Sports Nutrition, 12(3), 45-56, 2015.

GORSKI, L. **A importância do exercício físico e da nutrição na saúde pública**. Revista de Saúde Pública, 46(4), 678-689, 2012.

GUAANO, M., & Tinucci, J. **Sedentarismo e doenças crônicas: uma análise crítica**. Journal of Physical Education and Health, 8(2), 105-115, 2011.

LIMA, A. **Fundamentos da nutrição: aspectos essenciais para atletas**. Nutrição em Foco, 9(1), 15-28, 2019.

MALTA, D. C. et al. **Doenças não transmissíveis no Brasil: desafios e soluções**. Revista de Saúde Pública, 43(3), 564-573, 2009.

NEGRETTI, D. **Impactos da nutrição inadequada no desempenho esportivo**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 4(2), 25-35, 2022.

PEREIRA, A., & Cabral, A. **Atividade física e nutrição: uma relação crucial**. Revista de Atividade Física, 6(3), 89-100, 2007.

4. ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO DURANTE A REALIZAÇÃO DE AVALIAÇÕES (PROVAS) EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pauliane Pereira Silva

Resumo: Em estudantes universitários, a ansiedade durante a realização de provas tem um impacto negativo no desempenho acadêmico, podendo impedir que alguns alunos alcancem seu potencial máximo. O objetivo do presente estudo é analisar a associação entre ansiedade e desempenho acadêmico, além de investigar se alunos mais estressados ou ansiosos tiveram desempenho pior, melhor ou indiferente durante as provas, bem como a percepção de ansiedade em estudantes universitários submetidos a avaliações práticas. Estudos mostram que altos níveis de ansiedade podem prejudicar a concentração, a memória e a capacidade de resolução de problemas, levando a um desempenho inferior. Por outro lado, um certo nível de ansiedade pode ser motivador e, portanto, positivo para alguns estudantes. A pesquisa normalmente envolve a aplicação de questionários para medir os níveis de ansiedade e uma análise das notas obtidas em provas, permitindo identificar correlações significativas.

Palavras-chave: Ansiedade. Estudantes Universitários. Desempenho Acadêmico.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema "associação entre nível de ansiedade e desempenho acadêmico durante a realização de avaliações (provas) em estudantes universitários", e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa, que tem como foco a ansiedade de estudantes durante as provas, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da UNIFIMES.

Na literatura, existem diversos estudos que abordam o tema deste projeto. Nânia Allen Pestana da Silva (2021) realizou uma pesquisa que teve como objetivo investigar a prevalência dos transtornos de ansiedade nos cursos da área da saúde, concluindo que há uma presença significativa de níveis de ansiedade leve, moderada e grave, sendo esses níveis mais elevados no sexo feminino. A relevância deste projeto se dá em virtude de possibilitar um aprofundamento teórico e científico a respeito do objeto escolhido para desenvolver a pesquisa, bem como pela necessidade de explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Estudos com essa



abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, sobretudo quando desenvolvidos por profissionais da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: O nível de ansiedade influencia no desempenho acadêmico?

Objetivos

Objetivo Geral: Investigar a associação entre o nível de ansiedade e o desempenho acadêmico, bem como a percepção de ansiedade em estudantes submetidos a provas.

Objetivos Específicos:

- Comparar os níveis de ansiedade pré-prova entre estudantes do sexo masculino e feminino.
- Identificar se há associação entre a percepção de estresse pré-prova e a nota obtida pelos estudantes.

Justificativa

O projeto se justifica por algumas razões. A primeira é que se pretende mostrar que a ansiedade afeta não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida dos estudantes. A segunda razão se deve ao aumento dos casos de transtornos de ansiedade registrados no Brasil. Dados de 2017 mostram que 9,3% das pessoas no país foram afetadas por algum transtorno de ansiedade, sendo esse percentual ainda mais elevado entre jovens em transição da adolescência para a vida adulta. Pesquisar esse tema é necessário porque o nível de ansiedade pode prejudicar o rendimento acadêmico, impactando diretamente o futuro profissional dos estudantes.

Referencial Teórico

O referencial teórico deste projeto de pesquisa é embasado nos estudos de teóricos que versam sobre o tema do objeto de pesquisa. Os principais autores utilizados são: José et al. (2017), Santos et al. (2021), Vinícius et al. (2022), Guimarães et al. (2021), Pereira et al. (2020), Marafanti et al. (2013), Ellen (2021), Cardozo et al. (2016), Correia et al. (2016), Milton et al. (2019).

O primeiro estudo identifica o fenômeno da ansiedade entre estudantes de Ciências Contábeis de uma universidade pública brasileira, com o objetivo de verificar se a ansiedade está significativamente associada ao desempenho acadêmico. A pesquisa é de caráter exploratório,



com abordagem quantitativa, utilizando o questionário IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado) (José et al., 2017).

Santos (2021) aponta que o Exame Clínico Objetivo Estruturado (OSCE) é uma metodologia de avaliação em que os estudantes demonstram seus conhecimentos teóricos aplicados em situações clínicas. O nível de ansiedade do indivíduo pode interferir no resultado final, sendo maior em avaliações (OSCE) realizadas pela primeira vez, quando comparado a indivíduos que já vivenciaram essa experiência.

Por outro lado, a investigação realizada com estudantes universitários evidencia que os transtornos de ansiedade contribuem significativamente para a perda de saúde mental. A vida de um universitário é repleta de incertezas, e os problemas emocionais enfrentados por eles são mais acentuados do que na população em geral. O estudo concluiu que 45% dos estudantes entrevistados apresentaram um provável nível de ansiedade, negativamente relacionado a habilidades sociais (Vinícius et al., 2022).

Guimarães et al. (2021) pesquisaram sobre a saúde mental de estudantes internos de medicina e concluíram que a saúde mental de universitários, especialmente de cursos da área da saúde, sempre foi uma preocupação, já que é um fator de risco para outros agravos à saúde física. Os níveis de ansiedade foram maiores no sexo feminino.

Um estudo que avaliou estresse e ansiedade antes de provas de anatomia em estudantes dos cursos de medicina e odontologia identificou que 72% dos estudantes se sentiam estressados antes das provas práticas de anatomia, o que poderia prejudicar o desempenho acadêmico (Pereira et al., 2020).

Marafanti et al. (2013) analisaram a ansiedade como um estado emocional que, em níveis anormais, pode prejudicar o desempenho acadêmico. O estudo teve como resultado que todos os participantes apresentaram algum nível de ansiedade, variando de moderada a grave.

Segundo Ellen (2021), os transtornos de ansiedade diferem do medo ou da ansiedade adaptativa, sendo caracterizados por preocupações persistentes e excessivas em diversos contextos, incluindo o desempenho acadêmico. Os autores justificam que a ansiedade tem aumentado, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), que indicam que 9,3% da população brasileira foi afetada por transtornos de ansiedade.

Cardozo et al. (2016) identificaram que cursos de graduação na área biomédica apresentam maiores índices de ansiedade, o que influencia negativamente no desempenho acadêmico e no processo ensino-aprendizagem.

Correia et al. (2016) definem a ansiedade como uma reação natural a fatores estressores, que pode desencadear alterações biopsicossociais. A ansiedade em tempos de prova é comum entre estudantes, e resultados negativos podem afetar a autoestima e levar ao abandono acadêmico.

Milton et al. (2019) destacam que a ansiedade é um sentimento funcional, mas que, em excesso, pode ser prejudicial, afetando a cognição e o comportamento. No contexto acadêmico, níveis elevados de ansiedade podem prejudicar o desempenho dos estudantes.

Metodologia

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo e uma revisão bibliográfica da literatura. Para as buscas das produções científicas, foram utilizados os seguintes termos combinados: desempenho acadêmico de estudantes e nível de ansiedade; estudantes universitários e realização de provas; ansiedade de estudantes antes e após provas. As buscas ocorreram nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed, considerando o período dos últimos quinze anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados Esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica sistemática permita revelar uma correlação significativa entre os níveis de ansiedade dos estudantes e seu desempenho acadêmico nas provas. Alunos com níveis elevados de ansiedade podem apresentar desempenho inferior devido a dificuldades de concentração, memória e resolução de problemas durante as avaliações. A análise permitirá:

- Revelar que mulheres apresentam níveis mais elevados de ansiedade em comparação aos homens, como sugerem estudos anteriores (por exemplo, Guimarães et al., 2021).
- Identificar que estudantes com níveis mais altos de estresse antes das provas apresentam queda no desempenho acadêmico, indicando uma correlação negativa entre estresse e desempenho.
- Sugerir a implementação de estratégias para reduzir a ansiedade excessiva, como técnicas de relaxamento e treinamento psicológico.
- Observar que estudantes que praticam atividades físicas regulares têm níveis mais baixos de ansiedade, indicando que a prática regular de exercícios físicos pode ser benéfica para a saúde mental dos estudantes.

Referências

ARCURI, MARIANA BEATRIZ et al. **Níveis de ansiedade e desempenho acadêmico dos estudantes do curso de medicina do UNIFESO**. Revista da JOPIC 4.8 (2020).



LOPES, José Milton et al. **Ansiedade Versus Desempenho Acadêmico: Uma Análise Entre Estudantes Universitários**. Periódicos. set. educ. br, Alagoas, v. 5, n. 2, 2019. Acesso em 6 (2021).

MACHADO, JORANA NASCIMENTO et al. **Fatores associados aos níveis de estresse percebido em estudantes internos de um curso de medicina**. Revista Brasileira Militar de Ciências, v. 6, n. 16, 2020.

MARAFANT, ÍSIS, et al. **Influência de sintomas ansiosos no desempenho acadêmico de formandos de Medicina/Influencie of anxious symptoms in academic performance of graduates of medicine in a test of medical residence**. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo 58.1 (2018): 18-23.

REIS, C. F., MIRANDA, G. J. et al. **Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis**. Advances in Scientific and Applied Accounting, v. 10, p. 319-333, 2017

SANTOS, P. S et al. **A influência da ansiedade no desempenho acadêmico**. Brazilian journal of Development, OSCE v. 5 n. 12 (2019)

SILVA, NÂNIA, ELLEN PESTANA DA et al. **Prevalência de transtornos de ansiedade entre estudantes dos cursos de saúde: consequências e implicações durante a graduação**. Orientador (a): Áderson Luiz Costa Junior. 36p. Trabalho de Conclusão de Curso, UnB (2021).

VINIVIUS, L.B et al. **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades**. Revista Avaliação Institucional da Educação Superior (CAMPINAS) sócias v. 27 n. 1 (2022)

5. ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DIABÉTICOS: RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS BASEADOS EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Láysa Kristina Oliveira Santos

Resumo: O aumento da expectativa de vida tem levado a um crescimento da população idosa, o que traz à tona questões de saúde, especialmente em relação a doenças crônicas como o diabetes. A prática de exercícios físicos emerge como uma intervenção crucial para melhorar a qualidade de vida e a saúde geral dessa população. Este trabalho tem como objetivo revisar e compilar as recomendações e os benefícios dos exercícios físicos para idosos diabéticos, com base em evidências científicas acumuladas nos últimos 10 anos. Apesar dos benefícios reconhecidos da atividade física, muitos idosos diabéticos ainda permanecem sedentários. É fundamental compreender os desafios e barreiras que esses indivíduos enfrentam para a adoção de um estilo de vida ativo e mais saudável. A pesquisa envolverá uma revisão da literatura, analisando estudos relevantes publicados nos últimos 10 anos. Serão incluídos ensaios clínicos, revisões e meta-análises que discutam a eficácia dos exercícios físicos em idosos com diabetes. Espera-se que o estudo evidencie a importância da atividade física na gestão do diabetes em idosos, destacando benefícios como controle glicêmico, melhora na funcionalidade física e bem-estar psicológico. Além disso, recomendações práticas para a implementação de programas de exercícios adaptados a essa faixa etária serão propostas, visando promover uma vida mais saudável e ativa para os idosos diabéticos.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Diabetes. Idosos.

Introdução

Carlos Teixeira Ferreira (2015-2016) realizou uma pesquisa que teve como objetivo chamar a atenção do profissional de educação física para a importância do conhecimento sobre o processo de envelhecimento e a Diabetes Mellitus, e concluiu que o controle glicêmico é de suma importância no planejamento de um programa de exercício físico, sendo que o profissional de educação física deve ter um conhecimento profundo sobre o envelhecimento e diabetes para adequar o programa de exercícios físicos às necessidades do idoso diabético.

A relevância deste projeto se dá em virtude de possibilitar um aprofundamento teórico e científico a respeito do objeto eleito para desenvolver a pesquisa, bem como pela necessidade de



explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Ou seja, estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, sobretudo quando desenvolvidos por profissionais da área da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais os impactos do exercício físico em idosos diabéticos?

Objetivos

Geral

Evidenciar os impactos positivos do exercício na vida de idosos diabéticos, não só no controle da glicemia, como na qualidade de vida.

Específicos

- Identificar os principais desafios encontrados pelos idosos na prática de atividade física.
- Compreender a patologia para uma prática mais segura.

Justificativa

O projeto se justifica por algumas razões. A primeira é mostrar que os exercícios físicos vão além da estética, estando relacionados à qualidade de vida. O segundo se dá porque tais conhecimentos são fundamentais para reduzir as consequências da Diabetes Mellitus nos idosos.

Pesquisar esse tema será necessário pelo fato de que a patologia em questão, quando não tratada, pode resultar em complicações graves como Doenças Cardiovasculares, Nefropatia Diabética, Retinopatia Diabética, infecções e, em casos mais severos, levar à morte.

Referencial teórico

O primeiro estudo identificado discorre sobre o exercício físico em idosos diabéticos (Ferreira, 2015-2016). É indicado que o profissional de educação física deve ter conhecimento profundo sobre envelhecimento e diabetes para adequar o programa de exercícios físicos às necessidades do idoso diabético.

A pesquisa realizada por Francisco et al. (2010) sugere a importância de mudanças comportamentais, como estratégias de prevenção e controle da doença e suas complicações, bem como a necessidade de oferta de intervenções com ampliação da cobertura de cuidados aos diabéticos.

Por outro lado, a investigação realizada com pacientes diabéticos Tipo 1 e Tipo 2 revelou que os idosos que praticavam alguma atividade física apresentaram uma melhor capacidade



funcional. O estudo conclui que os achados reforçam a importância de avaliar a capacidade funcional do idoso e transformar este fator em parte integrante da avaliação clínica. A possibilidade de intervir na promoção de saúde com ações que retardem o aparecimento das incapacidades e viabilizem a reabilitação quando estas forem detectadas pode reduzir o número de idosos dependentes, melhorando a qualidade de vida (Franchi et al., 2009).

Tanqueiro (2013) pesquisou um grupo de terceira idade e relatou que a gestão do autocuidado consiste em um processo complexo e dinâmico que deve ser incorporado à situação de vida dos idosos diabéticos, de modo a permitir-lhes a obtenção de ganhos em saúde, nomeadamente melhoria do estilo de vida, da capacidade funcional, na manutenção da autonomia e no controle da diabetes, através de um melhor conhecimento e compreensão da doença. A autora concluiu que é oportuno o desenvolvimento de estudos versando a intervenção do enfermeiro no contexto português, o que poderá, eventualmente, contribuir para desenvolver as práticas de enfermagem, viabilizando a qualidade dos cuidados de enfermagem proporcionados a este grupo vulnerável da população.

A pesquisa realizada por Galvin et al. (2014) concluiu que o exercício físico com supervisão profissional beneficia os portadores de todos os tipos de diabetes, inclusive as gestantes, desde que não haja restrições. O educador físico deve fazer parte da equipe multidisciplinar que contribui para o tratamento de várias doenças crônicas, como diabetes mellitus.

Borges et al. (2010) citam que um dos benefícios encontrados com a prática do treinamento resistido é a diminuição da glicemia capilar de portadores de DM tipo 2, evidenciado no estudo de Cambri e Santos (2002). Estes realizaram a pesquisa com 8 indivíduos sedentários, que praticaram o treinamento resistido três vezes por semana durante 12 semanas. Observou-se diminuição da glicemia capilar pós-exercício em 80% das sessões, variando entre 1,47% e 64,36% em relação à glicemia pré-exercício (p. 36).

De acordo com Nascimento e Oliveira (2020), através do exercício é possível que os pacientes obtenham melhora da saúde física e mental, além de proporcionar os já mencionados benefícios; também pode-se citar a diminuição do perfil lipídico (colesterol e triglicérides), melhora da pressão arterial e diminuição das chances de infarto e derrame.

Por outro lado, a investigação realizada com pacientes diabéticos Tipo 2 caracterizou-se por adultos de baixa escolaridade e renda, longo período de doença e baixa adesão às atividades de AADMs (dieta e exercício físico). Correlação inversa e estatisticamente significativa, porém de fraca magnitude, foi observada entre as AADMs e a escolaridade. Para as variáveis sexo, estado civil, ocupação dos participantes, tipo de tratamento medicamentoso e presença de

complicações/comorbidades, não se observaram diferenças estatisticamente significativas em relação às AADMs. Esses resultados corroboram os achados da literatura de que as variáveis sociodemográficas e clínicas podem não prever a adesão ao tratamento de pessoas com DM. Dessa forma, pesquisas dessa natureza devem ser incentivadas, a fim de serem obtidos resultados conclusivos a respeito das relações entre essas variáveis (Boas et al., 2011).

A pesquisa realizada por Duarte et al. (2012) revelou que pacientes com DM2 (Diabetes Mellitus tipo 2) possuem diferentes NAF (níveis de atividade física) e comportamento relacionados à prática de EF (exercício físico) em comparação aos pacientes com DM1 (Diabetes Mellitus tipo 1): maior proporção de indivíduos pouco ativos, menor proporção de muito ativos e de praticantes regulares de EF e menor relato de hipoglicemias relacionadas ao EF. Os motivos para não praticar EF regular também são distintos entre os dois grupos. Entretanto, independente do tipo de DM (Diabetes Mellitus), apenas um terço dos pacientes relatou praticar regularmente EF e, destes, apenas 33 (38,8%) adotavam algum tipo de cuidado especial, sendo que somente 10% deles ajustavam a dose de insulina. Por fim, observaram que pacientes com DM2 praticam menos EF quando comparados aos com DM1.

Por outro lado, Santos et al. (2021) demonstraram que os exercícios físicos resistidos e aeróbicos beneficiam pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. No entanto, a necessidade de motivar o paciente para se exercitar é fundamental, pois existem várias barreiras impedindo o crescimento de treino para essas pessoas. A falta de adesão do paciente e o conhecimento insuficiente entre os profissionais do exercício são desafios a serem superados. Para prescrever exercícios no contexto de diabetes, é importante considerar como a fisiologia do treinamento físico interage com a fisiopatologia e as condições fisiológicas desta doença crônica.

Metodologia

O estudo se trata de uma revisão bibliográfica da literatura do tipo narrativa exploratória. Para as buscas das produções científicas, utilizou-se os seguintes termos combinados: Exercícios físicos e idosos diabéticos; Envelhecimento e diabetes; Benefícios dos exercícios para diabéticos.

As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases do Google Acadêmico, Scielo e PubMed. O recorte temporal elegido para realização das buscas compreendeu o período dos últimos quinze anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados esperados

Espera-se que o estudo evidencie a importância da atividade física na gestão do diabetes em idosos, destacando benefícios como controle glicêmico, melhora na funcionalidade física e bem-estar psicológico. Além disso, recomendações práticas para a implementação de programas

de exercícios adaptados a essa faixa etária serão propostas, visando promover uma vida mais saudável e ativa para os idosos diabéticos.

Referências

BOAS, Lilian Cristiane Gomes-Villas et al. **Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus**. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 20, p. 272-279, 2011.

BORGES, Gisleide Alves; ARAÚJO, S. F.; CUNHA, Raphael Martins. **Os benefícios do treinamento resistido para portadores de diabetes mellitus tipo II**. Lecturas Educación Física y Deportes, v. 15, p. 1-1, 2010.

DUARTE, Camila Kümmel et al. **Nível de atividade física e exercício físico em pacientes com diabetes mellitus**. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 58, p. 215-221, 2012.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros et al. **Capacidade funcional e atividade física de idosos com diabetes tipo 2**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 13, n. 3, p. 158-166, 2008.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo et al. **Diabetes auto-referido em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle**. Cadernos de saúde pública, v. 26, p. 175-184, 2010.

NASCIMENTO, André Alex Gonçalves; OLIVEIRA, Paulo Kikuchi de. **Benefícios do exercício físico em portadores de diabetes** orientador: Me. Rômulo de Abreu Custódio, Trabalho de Conclusão de curso. UniCEUB. 2020.

SANTOS, Givanildo de Oliveira et al. **Exercícios físicos e diabetes mellitus: Revisão**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, Vol. 7, n. 1, p. 8837-8847, 2021.

TANQUEIRO, Maria Teresa de Oliveira Soares. **A gestão do autocuidado nos idosos com diabetes**. Revista de Enfermagem, vol. III, nº 09, p.151-160, 2013.

ZANATA, Everton Antonio; NAVARRO, Francisco; GREATTI, Vanessa Raquel. **A importância do exercício físico para portadores de Diabetes Mellitus: uma revisão crítica**. SALUSVITA, Bauru, Vol. 33, n. 2, p. 209-222, 2014.

6. INICIAÇÃO PRECOCE NO ESPORTE: UM ESTUDO FOCADO NO VOLEIBOL DO BRASIL

João Vytor Ferreira de Oliveira

Resumo: Este projeto de pesquisa, desenvolvido no curso de Educação Física da UNIFIMES, examina os impactos da iniciação precoce no voleibol em crianças de 5 a 12 anos. O objetivo principal é entender como a especialização esportiva precoce afeta o desenvolvimento físico, técnico, psicológico e social dos jovens atletas, considerando tanto os benefícios quanto os riscos, como lesões e estresse a longo prazo. A pesquisa se justifica pela necessidade de compreender os efeitos dessa prática na carreira dos atletas, visando criar estratégias de treinamento que minimizem as consequências negativas e promovam um desenvolvimento equilibrado. A questão central do estudo é identificar os principais impactos futuros da especialização precoce. A metodologia adotada é uma revisão bibliográfica, com pesquisas realizadas em bases como Google Acadêmico, Scielo e PubMed, considerando estudos dos últimos nove anos. Esses estudos abordam temas como lesões, padrões de movimento e a influência da especialização precoce no sucesso de atletas.

Palavras-chave: Voleibol. Impactos em futuros nos atletas. Especialização e iniciação prematura no vôlei. Técnicas e estratégias de ensino para jovens.

Introdução

Esse projeto de pesquisa trata do tema iniciação precoce no voleibol e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa, que possui como objeto de estudo crianças de 5 a 12 anos, elaborada no âmbito da disciplina de planejamento de TCC do curso de Educação Física da UNIFIMES.

Na literatura, existem diversos estudos que abordam o tema deste projeto. Marques et al. (2014) realizaram uma pesquisa que teve como objetivo entender como a relação da especialização precoce pode alterar o desenvolvimento do atleta e concluíram que a especialização pode ter muitos benefícios, mas também pode gerar estresse que leva à ocorrência de lesões prematuras na carreira futura do atleta. Assim, é indicado um equilíbrio entre especialização e diversidade nas experiências esportivas.

A relevância desse projeto se dá em virtude de possibilitar um aprofundamento teórico e científico a respeito do objeto eleito para desenvolver a pesquisa, bem como pela necessidade de



explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Ou seja, estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na saúde, sobretudo quando desenvolvidos por profissionais da área da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais os principais impactos que ocorrem futuramente na carreira do atleta?

Objetivos

Geral

Para responder à questão do estudo, tem-se o seguinte objetivo geral: "analisar os impactos da especialização precoce no voleibol, considerando aspectos físicos, técnicos, psicológicos e sociais, visando compreender suas consequências no desenvolvimento de jovens atletas e na formação de uma prática esportiva saudável".

Específicos

- Avaliar se, por conta de uma iniciação precoce, ocorrem mais lesões em futuros atletas e quais são as consequências positivas também de ter uma especialização precoce.
- Criar estratégias para minimizar o impacto de futuras lesões em atletas de alto rendimento e o estresse acumulado.

Justificativa

Nesse sentido, o projeto se justifica por traçar a trajetória de como será a carreira do atleta, para criar técnicas de treinamento que diminuam os efeitos negativos nos atletas futuramente. A escolha desse tema se deve ao fato de que escolhi minha carreira profissional por conta do voleibol, e também por ser uma das áreas nas quais quero atuar após minha formação. Esse projeto irá me ajudar a adaptar as atividades da melhor forma possível, causando assim menos desgaste no futuro dos atletas.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado nos estudos de teóricos que versam sobre o tema do objeto de pesquisa. Os principais autores utilizados são: Avelino (2019); Alves (2017); Antão (2022); Marques (2014); Krahenbühl (2024); Rother (2017); Armando (2016); Katsuki (2015); Friederich (2022); Montesso (2023).

O primeiro estudo identificado discorre sobre as diferenças nos saltos do voleibol entre os membros inferiores. Foram observadas diferenças significativas nas variáveis impulso e força

entre o membro dominante e o não dominante em saltos agachados e com contramovimento, conforme ressalta Avelino (2019).

A pesquisa realizada por Alves et al. (2017) avaliou padrões de movimento e o risco de lesões em 23 atletas de voleibol do Vale do Jaguaribe/CE. Observou-se uma relação entre padrões de movimento e lesões, indicando que atletas lesionados mostraram compensações nos testes. O estudo destaca a necessidade de mais pesquisas sobre avaliação funcional em atletas no Brasil.

Por outro lado, a pesquisa realizada por Antão (2022) revisou a literatura sobre lesões nos membros superiores de atletas de voleibol, evidenciando a relevância da Terapia Ocupacional na reabilitação. Identificou lesões relacionadas a movimentos repetitivos e à intensidade dos treinos, impactando o engajamento ocupacional.

Marques et al. (2014) concluíram com a pesquisa que a formação de 52 jogadores profissionais de voleibol masculino, investigando a especialização precoce e a diversidade de práticas esportivas. Os resultados indicam que iniciar treinamentos competitivos após a puberdade está ligado a maiores chances de sucesso, em contraste com a especialização precoce.

Nesse estudo de Krahenbühl et al., foi analisada a proposta da Confederação Brasileira de Voleibol para padronização das competições de base, focando em adaptações para diferentes faixas etárias.

Segundo Rother (2017), que avaliou 169 atletas de voleibol infantil no Rio Grande do Sul, relacionando Qualidade de Vida (QV), desempenho esportivo e carga de treinamento, com uma média de 9 horas semanais, as atletas apresentaram QV "Boa", mesmo com a grande quantidade de horas de treinamento semanais.

O estudo de Armando (2016) apontou que a formação de atletas de voleibol de alto rendimento deve focar em aspectos socioculturais e pedagógicos. Participaram cinco jogadores das seleções brasileiras de base e da Superliga. As entrevistas revelaram que, embora tenham tido uma formação rica em jogos deliberados, o voleibol prejudicou suas trajetórias escolares.

Na pesquisa dirigida por Katsuki (2015), propôs-se uma abordagem em duas instituições para jovens iniciantes, focando em situações táticas em vez de técnicas básicas. Os resultados mostraram que essa estratégia melhorou a compreensão do jogo e a versatilidade nas funções, destacando a importância do domínio técnico.

De outra perspectiva, Friederich (2022) mostrou a importância dos jogos reduzidos como uma alternativa para modificar a dinâmica do voleibol, ajustando fatores como espaço, número

de jogadores e regras. Este estudo revisou a literatura sobre a utilização desses jogos no ensino do voleibol para crianças e adolescentes.

A pesquisa de Montesso (2023), de natureza qualitativa, identificou que o modelo geral enfatiza a compreensão tática antes de introduzir as habilidades técnicas, enquanto o MAPA Vôlei prioriza a aprendizagem dos gestos técnicos desde o início. Apesar das diferenças, ambos os documentos mostram uma progressão nas habilidades e a presença de aspectos táticos desde o início.

Metodologia

O estudo se trata de uma revisão bibliográfica da literatura. Para as buscas das produções científicas, utilizou-se os seguintes termos combinados: Educação Física e inclusão; TEA e atividade física; capacitação e profissionais de educação física.

As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed. O recorte temporal elegido para a realização das buscas compreendeu o período dos últimos 9 anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica (sistemática) permita abordar a iniciação precoce no voleibol, com foco em crianças de 5 a 12 anos, e tenha como objetivo principal analisar os impactos dessa especialização no desenvolvimento físico, técnico, psicológico e social dos jovens atletas.

A pesquisa busca identificar como a prática intensiva desde a infância pode influenciar a carreira futura dos atletas, apontando os efeitos positivos e negativos desse processo, incluindo o risco de lesões e estresse acumulado.

Espera-se que o estudo permita um levantamento detalhado das lesões comuns na especialização precoce e ofereça estratégias preventivas, propondo um equilíbrio entre especialização e diversidade esportiva. Com isso, o projeto pretende contribuir para práticas esportivas mais saudáveis e embasadas teoricamente, trazendo orientações relevantes para profissionais da Educação Física interessados em promover o desenvolvimento equilibrado e o bem-estar de jovens atletas no esporte.

Referências

ANTÃO, Rosangela Aline. **Atletas da modalidade esportiva do voleibol: relações entre as lesões nos membros superiores e o desempenho nas ocupações: uma revisão sistemática com**

síntese narrativa. Orientador: Me. Gisele Paiva. Trabalho de Conclusão de Curso. UFSC. 2022.

AVELINO, R. A. **Impacto das demandas motoras do voleibol nas diferenças laterais entre membros inferiores em atletas profissionais de voleibol.** Trabalho de conclusão de mestrado (Fisioterapia Ocupacional) UFMG, 2019.

DA SILVA, Keuvia Mirlandya Alves; DE ALMEIDA, Thiago Gadelha; DE FREITAS REGIS, Jerônimo. **Avaliação funcional do movimento em atletas de duas seleções de voleibol da região do Vale do Jaguaribe/CE.** BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 8, n. 1, p. 3-27, 2017.

FRIEDERICH, Bruce et al. **Utilização dos jogos reduzidos como estratégia de ensino do voleibol na escola. Uma revisão narrativa.** Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 27, n. 291, 2022.

HIRAMA, Leopoldo Katsuki et al. **A construção tática no voleibol: ensino pela compreensão.** Conexões, v. 13, n. 4, p. 165-177, 2015.

KRAHENBÜHL, Tathiane et al. **Formação esportiva no voleibol de base: análise pedagógica do projeto da Confederação Brasileira.** Movimento, p. e30025-e30025, 2024.

LEONARDO-FILHO, Luis Armando. **A carreira de jogadores de voleibol de alto rendimento: relatos sobre a própria formação esportiva.** 2016. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, SP.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues et al. **Formação de jogadores profissionais de voleibol: relações entre atletas de elite e a especialização precoce.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 28, p. 293-304, 2014.

MONTESSO, Isabela Gouveia. **Projeto de formação esportiva em voleibol e volei adaptado: práticas e reflexões.** Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade de São Paulo, 2023.

ROTHER, Rodrigo Lara. **Desempenho esportivo de atletas infantis do voleibol gaúcho e as relações com a qualidade de vida.** Orientador: Dra. Claudete Rempel. Tese de Doutorado. Univates. 2017.



7. O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

Jéssica Rodrigues Nunes

Resumo: Este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar os efeitos da prática de atividades físicas no comportamento e na saúde mental de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O estudo investiga como o exercício físico regular pode atuar como uma alternativa ou complemento não medicamentoso, contribuindo para a redução de sintomas como hiperatividade, impulsividade e dificuldades de atenção. A metodologia envolve uma revisão bibliográfica baseada em estudos recentes, destacando os benefícios psicossociais e cognitivos das atividades físicas para crianças com TDAH. Os resultados esperados incluem uma compreensão aprofundada de como práticas físicas estruturadas e lúdicas podem favorecer o bem-estar e a qualidade de vida dessas crianças, promovendo um desenvolvimento saudável e eficaz.

Palavras-chave: TDAH. Atividade física. Saúde mental. Intervenção não medicamentosa. Desenvolvimento infantil.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda o tema “O impacto da atividade física na saúde mental de crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade”, com o intuito de aprofundar os estudos sobre essa questão. Trata-se de uma proposta investigativa que tem como objeto de estudo o impacto da atividade física na saúde mental de crianças com TDAH, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, há diversos estudos que abordam o tema deste projeto. Silveira et al. (2021) e Duarte (2021) realizaram uma pesquisa cujo objetivo foi investigar como a prática regular de atividades físicas pode influenciar e beneficiar crianças com TDAH, focando no comportamento e na saúde mental. Concluíram que a prática de atividade física apresentou resultados positivos na redução dos sintomas de TDAH, especialmente em relação à melhora da atenção, controle da impulsividade e diminuição da hiperatividade.

A relevância deste projeto se deve à possibilidade de aprofundamento teórico e científico sobre o objeto escolhido para a pesquisa, além da necessidade de explorar o assunto à luz da

área da Educação Física. Estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, especialmente quando desenvolvidos por profissionais da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: "Como a atividade física pode influenciar o comportamento e a saúde mental das crianças que têm TDAH?".

Objetivos

Geral

Para responder à questão-problema do estudo, a pesquisa tem como objetivo geral analisar os efeitos da atividade física no comportamento e na saúde mental de crianças com TDAH, visando compreender como a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a redução dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida dessas crianças.

Específicos

- Avaliar a influência da prática regular de atividades físicas estruturadas sobre a capacidade de concentração e foco de crianças com TDAH.
- Investigar a eficácia de programas de atividade física lúdica na redução dos sintomas de impulsividade e hiperatividade em crianças com TDAH.

Justificativa

O projeto se justifica pela importância de buscar soluções alternativas e complementares ao tratamento medicamentoso do TDAH, promovendo o bem-estar físico e mental das crianças. Além disso, justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento científico sobre os benefícios das atividades físicas para esse público específico, contribuindo para uma abordagem mais holística e inclusiva no tratamento do TDAH. Este estudo também poderá fornecer subsídios para profissionais de Educação Física e saúde desenvolverem práticas mais eficazes e direcionadas, favorecendo a inclusão e a qualidade de vida dessas crianças em ambientes educacionais e sociais.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado nos estudos de diversos autores que abordam o tema da pesquisa. Os principais autores utilizados incluem Fernandes et al. (2018), Silveira et al. (2021), Marcos Daou e Giovanni K. Pergher (2015), Silva e Júnior (2011), Duarte (2021), e Nascimento (2023).

Giovanni K. Pergher e Marcos Daou (2015) destacaram em seu estudo a relação entre a prática de atividade física e seus benefícios no tratamento psicológico de crianças com TDAH. O artigo aborda como a atividade física pode melhorar a capacidade de concentração e foco, reduzir sintomas de hiperatividade e impulsividade, contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, oferecer uma alternativa não medicamentosa ou complementar ao tratamento tradicional, e auxiliar no controle da ansiedade e do estresse, promovendo um bem-estar psicológico geral.

O estudo de Ruy Barbosa (2003) enfatiza a importância de um diagnóstico cuidadoso e de um manejo adequado, que inclui intervenções medicamentosas e psicossociais para minimizar os impactos do TDAH. Fernandes et al. (2015) realizaram uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de analisar se a prática de exercícios físicos pode gerar resultados positivos na redução dos sintomas do TDAH em crianças e adolescentes.

Garcia (2020) discorre sobre como a prática de atividade física pode melhorar a qualidade de vida de crianças com TDAH. A pesquisa de Nascimento (2023) aponta os benefícios dos exercícios físicos no desenvolvimento cognitivo de estudantes com TDAH, descrevendo como o exercício pode influenciar positivamente os mecanismos cognitivos afetados pelos transtornos.

Outro estudo com temática semelhante, realizado por Silva e Júnior (2011), destaca os benefícios físicos e psicológicos da atividade física, considerados preditores de uma boa saúde na vida adulta. A pesquisa de Duarte (2021) aponta o papel das atividades lúdicas na superação das dificuldades causadas pelos sintomas do TDAH, visando melhorar a autoestima, o desempenho escolar e promover uma integração mais eficaz.

Os resultados sugerem que a prática de exercícios físicos contribui para a redução dos sintomas do TDAH e proporciona benefícios sociais, como a melhoria no convívio social das crianças devido à participação em atividades esportivas (Fernandes et al., 2018). Silveira et al. (2021) destacam que a formação inicial dos professores de Educação Física deve ser mais completa, com maior enfoque nas adaptações necessárias para incluir alunos com deficiência de maneira eficaz.

A pesquisa de Daou e Pergher (2015) aponta que a prática de atividade física pode desempenhar um papel significativo no tratamento psicoterápico de crianças com TDAH, especialmente quando combinada com a abordagem cognitivo-comportamental. A atividade física auxilia no desenvolvimento de habilidades importantes, como o diálogo interno, a resolução de problemas e as habilidades sociais, além de contribuir para melhorar a autoestima,

a percepção de competência e a autoeficácia dessas crianças, potencializando os benefícios psicológicos do tratamento.

Metodologia

O estudo consiste em uma revisão bibliográfica da literatura. Para a busca das produções científicas, foram utilizados os seguintes termos combinados: TDAH na infância, atividade física e saúde mental; intervenção no TDAH; desenvolvimento emocional.

As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Para alcançar os objetivos deste trabalho, será realizada uma pesquisa bibliográfica priorizando informações teóricas em estudos relacionados ao tema, buscando conhecimentos e benefícios para a problemática principal.

Serão utilizados artigos encontrados a partir de buscas sobre as palavras-chave: atividade física, saúde mental infantil, exercício físico e desenvolvimento emocional.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica sistemática realizada neste trabalho permita avaliar os efeitos da atividade física na saúde mental de crianças com TDAH, considerando sua influência sobre aspectos como comportamento, concentração e bem-estar geral. O estudo buscará identificar os principais mecanismos pelos quais o exercício físico atua na redução de sintomas característicos do TDAH, como hiperatividade, impulsividade e desatenção, além de explorar possíveis benefícios psicossociais, cognitivos e emocionais.

Dessa forma, espera-se que os resultados forneçam informações detalhadas sobre os processos envolvidos na relação entre atividade física e saúde mental infantil, promovendo um melhor entendimento sobre o impacto de intervenções não medicamentosas no desenvolvimento e qualidade de vida dessas crianças. Ademais, espera-se contribuir para a criação de diretrizes práticas para profissionais da área da Educação Física e saúde, possibilitando o desenvolvimento de programas físicos adaptados que favoreçam a inclusão e o bem-estar de crianças com TDAH em diferentes contextos.

Referências

BARBOSA, R. (2003). **Importância do diagnóstico cuidadoso e do manejo adequado do TDAH**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 5(1), 33-40.

DAOU, M., & PERGHER, G. K. (2015). **Contribuições da atividade física para o tratamento psicológico do TDAH em crianças**. Revista de Psicologia da IMED, 7(1).

DUARTE, M. (2021). **O papel das atividades lúdicas na superação das dificuldades causadas pelos sintomas do TDAH.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 14(1), 25-34.

FERNANDES, L. A., Maia, G., APOLINÁRIO-SOUZA, T., & RIBEIRO-SILVA, P. C. (2018). **Análise do exercício físico em crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): Uma Revisão Integrativa.** Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, 19(1).

FERNANDES, L. et al. (2015). **Revisão integrativa da literatura sobre a prática de exercícios físicos e redução dos sintomas do TDAH em crianças e adolescentes.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 29(1), 49-59.

GARCIA, T. (2020). **Como a prática de atividade física pode melhorar a qualidade de vida de crianças com TDAH.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 34(2), 187-198.

NASCIMENTO, J. (2023). **Benefícios dos exercícios físicos no desenvolvimento cognitivo de estudantes com TDAH.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 37(3), 301-312.

PERGHER, G. K., & DAOU, M. **A relação entre a prática de atividade física e os benefícios no tratamento psicológico de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 11(1), 1-8, 2015.

SILVA, R., & JÚNIOR, A. (2011). **Benefícios físicos e psicológicos da atividade física na saúde ao longo da vida.** Revista de Saúde Pública, 45(2), 209-217.

SILVEIRA, A. B. de A., SILVA, M. E. H., MOTA, E. V., MOREIRA, H. F., & Simim, M. A. de M. (2021). **Professores de educação física escolar estão preparados para atuar com pessoas com deficiência?** Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, 22(1), 81-98.

8. TREINAMENTO RESISTIDO PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS PÓS TRATAMENTO DE CÂNCER DE MAMA

Ivan Márcio Santos Cunha

Resumo: Este projeto de pesquisa aborda o tema "Treinamento Resistido para Pacientes Oncológicos Pós-Tratamento de Câncer de Mama", com o objetivo de investigar os efeitos do treinamento resistido na reabilitação funcional, qualidade de vida e bem-estar das mulheres sobreviventes dessa condição. O estudo desenvolverá um protocolo seguro e eficaz no contexto da musculação. A pesquisa será conduzida por meio de uma metodologia bibliográfica, com análise de estudos já publicados, buscando identificar as melhores práticas de prescrição de exercícios físicos, considerando as limitações e necessidades individuais das pacientes. Dentre os resultados esperados, destaca-se a compreensão dos benefícios do treinamento resistido na melhora da força muscular, controle da fadiga oncológica e promoção do bem-estar geral das mulheres após o tratamento. Além disso, espera-se contribuir com informações que orientem profissionais da área da Educação Física na elaboração de protocolos de exercício seguros e eficazes para este público específico.

Palavras-chave: Câncer de mama. Treinamento resistido. Reabilitação funcional.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema "Treinamento Resistido para Pacientes Oncológicos Pós-Tratamento de Câncer de Mama" e visa aprofundar os estudos sobre essa questão. Trata-se de uma proposta investigativa que possui como objeto de estudo a relação entre treinamento resistido e câncer de mama, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem diversos estudos que abordam o tema deste projeto, como o de Campos et al. (2022), que analisou os benefícios do exercício físico no câncer de mama. Os autores concluíram que a prática de atividade física deve ser indicada como prevenção primária, melhora da qualidade de vida e redução da mortalidade nas sobreviventes.

A relevância deste projeto se dá pela possibilidade de aprofundamento teórico e científico sobre o objeto escolhido para a pesquisa, além da necessidade de explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Isso inclui a prescrição assertiva de exercícios físicos para mulheres sobreviventes do câncer de mama, respeitando suas limitações e sintomas individuais após o

tratamento. Estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, especialmente quando desenvolvidos por profissionais da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: "Como prescrever exercícios físicos para mulheres sobreviventes do câncer de mama de maneira a trazer benefícios?"

Objetivos

Geral

Investigar os efeitos do treinamento resistido na reabilitação funcional, qualidade de vida e bem-estar das mulheres, desenvolvendo um protocolo seguro e eficaz no contexto da musculação.

Específicos

- Investigar a segurança do treinamento resistido, monitorando possíveis intercorrências ou complicações durante as sessões de treino.
- Analisar os efeitos do treinamento na fadiga oncológica.

Justificativa

Este projeto busca aprofundar os conhecimentos sobre o treinamento para mulheres pós-tratamento de câncer de mama, uma vez que a literatura apresenta escassez de informações sobre essa temática. É necessário buscar abordagens de treinamento resistido que atendam às especificidades dessas mulheres, compreendendo e demonstrando os benefícios do treinamento na reabilitação e na qualidade de vida das sobreviventes.

De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer, em 2023 foram diagnosticados 73.610 novos casos de câncer de mama em mulheres, representando 30,1% dos casos totais em mulheres no Brasil. Além disso, como estudante de Educação Física, considero importante aprofundar os conhecimentos sobre esse tema, pois o tratamento do câncer de mama, embora fundamental para a cura, pode acarretar efeitos colaterais significativos, como a sarcopenia, que compromete a força, funcionalidade e qualidade de vida.

Outro fator que justifica a realização deste estudo é o impacto emocional que a experiência do câncer e seu tratamento podem gerar, como ansiedade e depressão. O treinamento resistido pode amenizar e reverter esses sintomas, estimulando a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, promovendo o bem-estar e renovando a autoestima.

Por fim, a pesquisa sobre o treinamento resistido em pacientes com câncer de mama se justifica pela necessidade de minimizar os efeitos adversos do tratamento e promover a qualidade de vida das mulheres. O exercício físico, além de combater a sarcopenia e melhorar a saúde óssea, desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico, reduzindo sintomas como ansiedade e depressão. Ao combinar os benefícios físicos e psicológicos, o treinamento resistido surge como uma intervenção eficaz para auxiliar na reabilitação dessas pacientes e na sua reintegração social.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado em estudos que abrangem o tema da pesquisa. Os principais autores citados incluem: Campos et al. (2022), Battaglini et al. (2006), Rocha et al. (2024), Caetano et al. (2020), Silva, Isabela (2018), Aguiar et al. (2024), Carvalho et al. (2023) e Campbell et al. (2019).

Campos et al. (2022) destacam os benefícios dos exercícios físicos para pacientes com câncer de mama, abordando melhorias na qualidade de vida, redução da fadiga e impactos positivos no estado emocional e físico. Eles enfatizam que a atividade regular pode atenuar os efeitos colaterais dos tratamentos oncológicos, como quimioterapia e radioterapia, além de melhorar a resistência e a função cardiovascular. Os autores reforçam a importância de programas personalizados e supervisionados para garantir segurança e eficácia.

Battaglini et al. (2006) analisam os efeitos do treinamento de resistência em mulheres com câncer de mama, especialmente em relação à força muscular e aos níveis de fadiga. A pesquisa revela que protocolos regulares de exercícios resistidos contribuem significativamente para melhorar a força muscular e reduzir a sensação de cansaço, promovendo benefícios físicos e psicossociais. O estudo destaca a importância de programas de reabilitação física personalizados como parte do tratamento oncológico.

Rocha et al. (2024) examinam a relação entre dor oncológica, estresse e níveis de atividade física em mulheres sobreviventes de câncer de mama. Eles apontam que a atividade física regular pode reduzir os níveis de dor e estresse, promovendo melhor qualidade de vida. O estudo também destaca a importância de estratégias de manejo multidisciplinar para essas pacientes, com programas que integrem exercícios personalizados para potencializar os benefícios físicos e emocionais.

Semelhantemente, Caetano et al. (2020) abordaram o impacto positivo da atividade física na fadiga e na qualidade de vida de pacientes com câncer, destacando que exercícios regulares ajudam a reduzir a exaustão associada ao tratamento oncológico e promovem o bem-estar geral,

sendo essenciais para o suporte físico e emocional. Eles recomendam a personalização de programas de exercício conforme as necessidades individuais.

Silva, Isabela (2018) analisa as políticas de controle do câncer de mama no Brasil, destacando avanços e desafios. Ela aponta que, apesar de progressos nas estratégias de prevenção e diagnóstico precoce, há lacunas significativas, especialmente no acesso ao tratamento e na redução das desigualdades regionais. A necessidade de um sistema mais eficiente e inclusivo é enfatizada, além de sugerir a ampliação das campanhas de conscientização e a melhoria da formação de profissionais.

Aguiar et al. (2024) investigam a qualidade de vida relacionada à saúde e o risco de comorbidades cardiovasculares em mulheres diagnosticadas com câncer de mama. Os resultados indicam que o diagnóstico impacta negativamente a qualidade de vida, especialmente em relação ao bem-estar físico e emocional. Além disso, mulheres com câncer de mama apresentam risco elevado de doenças cardiovasculares, devido a fatores como os tratamentos quimioterápicos e radioterápicos. O acompanhamento adequado e a integração de estratégias de prevenção são essenciais.

Carvalho et al. (2023) elaboraram diretrizes do Instituto Nacional de Câncer que orientam profissionais de saúde sobre a prática de atividades físicas para pacientes com câncer, com base em evidências científicas. Eles afirmam que a prática regular de exercícios durante e após o tratamento é segura, com poucos riscos de efeitos adversos. A atividade física ajuda a reduzir a fadiga, melhora o bem-estar psicossocial e a qualidade de vida, e previne a perda funcional. Além disso, auxilia na melhora do sono, na redução da dor e na manutenção do peso e massa muscular.

Cambell et al. (2019) estabelecem diretrizes para a prática de exercícios físicos em sobreviventes de câncer. Os autores enfatizam que a atividade física regular tem benefícios comprovados para melhorar a qualidade de vida, reduzir a fadiga, e melhorar a força muscular e a função cardiovascular. Eles recomendam a personalização dos programas de exercício com base nas necessidades e condições individuais dos pacientes, considerando fatores como o tipo de câncer e os tratamentos realizados. A pesquisa também discute a importância de integrar a atividade física ao tratamento multidisciplinar para promover a saúde física e emocional dos sobreviventes.

Furmaniak (2016) conclui que o exercício físico durante o tratamento adjuvante do câncer de mama é uma intervenção viável e benéfica, reduzindo ligeiramente a fadiga, melhorando a aptidão física e fortalecendo músculos. Os impactos sobre a depressão e a qualidade de vida

específica do câncer foram modestos, e as evidências de outros benefícios permanecem limitadas devido à baixa qualidade dos estudos disponíveis. Barreiras como adesão dificultam a eficácia, e programas devem ser ajustados para superar esses desafios. Mais estudos são necessários para determinar as melhores estratégias e mensurar benefícios e riscos.

Metologia

O estudo consiste em uma revisão bibliográfica da literatura científica. Para as buscas das produções científicas, foram utilizados os seguintes termos combinados: câncer de mama, treinamento resistido e reabilitação funcional. As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed.

O recorte temporal para a realização das buscas compreendeu os últimos dezoito anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2006. Para alcançar os objetivos deste trabalho, será realizada uma pesquisa bibliográfica priorizando a busca por informações teóricas em estudos relacionados ao tema, obtendo conhecimentos e identificando benefícios para a problemática principal.

Resultados Esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica permita avaliar os efeitos do treinamento resistido no pós-tratamento de câncer de mama, identificando benefícios como aumento da força muscular, melhora da composição corporal, redução da fadiga, melhora na qualidade de vida e segurança para a prática de exercícios. A pesquisa permitirá recomendar exercícios físicos de força resistido aliados a exercícios aeróbicos que possam melhorar o estado físico geral, respeitando a individualidade de cada caso.

Referências

BATTAGLINI, C. et al. **Efeitos do treinamento de resistência na força muscular e níveis de fadiga em pacientes com câncer de mama.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 3, p. 153–158, 2006.

CAETANO, F. et al. **Impact of physical activity on fatigue and quality of life of cancer patients.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 26, n. 6, p. 498–502, 2020.

CAMPBELL, K. L. et al. **Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable.** Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 51, n. 11, p. 2375-2390, nov. 2019. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2019/11000/exercise_guidelines_for_cancer_survivors_.23.aspx. Acesso em: 12 nov. 2024.

CAMPOS, M. dos S. B. et al. **Os benefícios dos exercícios físicos no câncer de mama.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 119, n. 6, p. 981–990, 2022.



DOS-SANTOS-SILVA, I. **Políticas de controle do câncer de mama no Brasil: quais são os próximos passos?** Cadernos de Saúde Pública, v. 34, n. 6, p. e00097018, 2018.

FURMANIAK, A. C.; MENIG, M.; MARKES, M. H. **Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer.** The Cochrane Library, v. 2016, n. 9, 2016.

MEDEIROS TORRES, D.; JORGE KOIFMAN, R.; DA SILVA SANTOS, S. **Impact on fatigue of different types of physical exercise during adjuvant chemotherapy and radiotherapy in breast cancer: systematic review and meta-analysis.** Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, v. 30, n. 6, p. 4651–4662, 2022.

ROCHA, S. M. A. et al. **Dor oncológica e estresse em mulheres sobreviventes de câncer de mama em distintos níveis de atividade física.** Motricidade, v. 19, n. 3, p. 339–345, 2023.

SALES DE AGUIAR, S. et al. **Qualidade de vida relacionada à saúde e risco de comorbidade cardiovascular ao diagnóstico de câncer de mama.** Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/713>. Acesso em: 7 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA (SBOC); INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA); SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. **Recomendações de atividade física durante e após tratamento oncológico.** São Paulo: SBOC, 2023. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia_atividade_fisica_07.pdf. Acesso em: 12 nov. 2024.

9. UMA ANÁLISE DOS TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIFIMES NOS ÚLTIMOS 10 ANOS: PREFERÊNCIAS E METODOLOGIAS

Henrique Silva Alves

Resumo: O estudo analisa os Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) do curso de Educação Física da UNIFIMES, no período de 2014 a 2024, com foco nas temáticas e metodologias escolhidas pelos estudantes. Utilizando uma abordagem mista (quantitativa e qualitativa), a pesquisa investiga tendências, preferências e fatores influenciadores das escolhas acadêmicas. As áreas temáticas foram agrupadas em saúde, esporte e educação, e os métodos de pesquisa analisados incluem abordagens qualitativas, quantitativas e mistas. Espera-se identificar um predomínio de temas ligados à promoção da saúde e ao desempenho esportivo, além de variações temporais causadas por mudanças sociais, curriculares e tecnológicas. O estudo visa contribuir para o aperfeiçoamento do ensino e da pesquisa na formação em Educação Física, buscando um alinhamento mais eficaz entre academia e mercado de trabalho.

Palavras-chave: TCC. Educação Física. UNIFIMES. Tendências acadêmicas. Metodologias de pesquisa. Formação profissional. Ensino superior. Saúde. Esporte. Educação.

Introdução

Nos últimos anos, os cursos de graduação em Educação Física têm passado por constantes adaptações, buscando alinhar seus conteúdos às mudanças e demandas contemporâneas nas áreas da saúde, esporte e educação. No contexto da formação acadêmica, os Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) representam uma etapa fundamental para a consolidação do conhecimento dos graduandos, oferecendo uma oportunidade de aprofundamento teórico e prático nas áreas de interesse. Esse processo reflete as preferências temáticas dos estudantes e as metodologias que consideram mais adequadas para investigar questões emergentes e relevantes no campo da Educação Física.

Este estudo tem como objetivo analisar os temas e abordagens metodológicas dos Trabalhos de Conclusão de Curso defendidos na UNIFIMES nos últimos dez anos. A partir dessa análise, pretende-se compreender quais áreas da Educação Física têm recebido maior atenção dos alunos, identificar as metodologias de pesquisa mais recorrentes e explorar possíveis mudanças nas escolhas temáticas e metodológicas ao longo do período estudado. Assim, o



trabalho busca oferecer um panorama das preferências e tendências acadêmicas entre os formandos, contribuindo para reflexões sobre o ensino e a pesquisa na formação em Educação Física.

Problema

O desenvolvimento dos Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) em cursos de Educação Física reflete não apenas as preferências e interesses acadêmicos dos estudantes, mas também as influências de práticas pedagógicas e demandas profissionais que envolvem a formação nessa área. Contudo, pouco se sabe sobre quais temas e metodologias têm sido priorizados ao longo dos anos, e se essas escolhas acompanham as transformações sociais e as novas demandas da Educação Física enquanto ciência aplicada.

Diante disso, surge a questão central deste estudo: Quais foram as temáticas e metodologias mais comuns nos Trabalhos de Conclusão de Curso dos alunos de Educação Física da UNIFIMES nos últimos dez anos, e quais fatores podem ter influenciado essas preferências e tendências?

Objetivos

Geral

Analisar as temáticas e metodologias empregadas nos Trabalhos de Conclusão de Curso dos alunos do curso de Educação Física da UNIFIMES ao longo dos últimos dez anos, identificando tendências, preferências e possíveis influências que moldaram essas escolhas acadêmicas.

Específicos

- Identificar os temas mais frequentes abordados nos Trabalhos de Conclusão de Curso do curso de Educação Física da UNIFIMES nos últimos dez anos.
- Analisar as metodologias de pesquisa (qualitativa, quantitativa ou mista) mais utilizadas pelos alunos ao longo desse período.
- Verificar possíveis variações e tendências nos temas e metodologias de acordo com o contexto histórico e as demandas da área de Educação Física.
- Avaliar a influência de fatores acadêmicos e profissionais nas escolhas dos alunos, como novas diretrizes curriculares ou mudanças no mercado de trabalho.
- Contribuir para o desenvolvimento de uma visão abrangente sobre as preferências acadêmicas no curso de Educação Física da UNIFIMES, visando apoiar futuras orientações pedagógicas e curriculares.



Justificativa

A escolha dos temas e metodologias nos Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) representa um importante indicador das áreas de interesse dos estudantes e das necessidades de formação dentro de um curso. No caso da Educação Física, que se encontra em constante diálogo com áreas como saúde, esporte e educação, investigar as tendências e preferências dos alunos da UNIFIMES ao longo dos últimos dez anos é essencial para compreender como o curso tem acompanhado as transformações acadêmicas e profissionais na área.

A análise das temáticas e metodologias dos TCCs permite não apenas a identificação de áreas prioritárias, mas também fornece subsídios para a reflexão sobre a adequação do currículo às demandas atuais e futuras do mercado de trabalho e da pesquisa acadêmica. Compreender essas escolhas ajuda a universidade a aperfeiçoar sua formação, alinhando-a com as exigências do campo profissional e promovendo uma preparação mais robusta e adaptada para os futuros profissionais de Educação Física.

Além disso, este estudo poderá servir como referência para outras instituições de ensino que busquem compreender as preferências de seus estudantes e como estas se relacionam com o contexto social e as mudanças no mercado. Dessa forma, o trabalho contribui para uma visão mais crítica e abrangente sobre o papel do TCC na formação em Educação Física e no desenvolvimento das competências necessárias para a prática profissional.

Referencial teórico

O referencial teórico está em construção. Para este projeto, apresento alguns trabalhos que foram publicados e localizados durante as buscas realizadas, contendo questões que servirão como base para o desenvolvimento do TCC.

De acordo com Silva (2020), um estudo realizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) constatou que, de 2010 a 2017, a maioria das produções científicas do curso de Educação Física focaram na biologia do corpo humano (60%), seguidas por aspectos culturais do movimento humano (33%).

Outro estudo, realizado por Lopes e Neuenfeldt (2017), analisou as definições de temas de TCC entre estudantes de Educação Física, concluindo que as escolhas foram influenciadas por experiências pessoais dos acadêmicos.

Em uma análise abrangente de 421 TCCs, Lima e colaboradores (2015) identificaram que as linhas de pesquisa menos exploradas incluíam recreação, lazer e educação, destacando a oportunidade de inovação nesses campos.

Gomes (2016) realizou um estudo na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), mapeando as tendências temáticas dos TCCs de 2009 a 2015, utilizando uma abordagem quantitativa e qualitativa para identificar padrões nas escolhas dos alunos.

Metodologia

A pesquisa adota uma abordagem mista (quantitativa e qualitativa) para identificar e categorizar as temáticas e metodologias empregadas nos TCCs do curso de Educação Física da UNIFIMES, além de avaliar possíveis padrões e tendências nas preferências dos estudantes.

A coleta de dados será realizada por meio do levantamento dos TCCs disponíveis no acervo da UNIFIMES, considerando os trabalhos produzidos entre 2014 e 2024. Os TCCs serão acessados e catalogados de acordo com seus temas, palavras-chave e metodologias adotadas. Para a análise, será utilizada uma categorização que agrupe os temas em áreas recorrentes da Educação Física, como saúde, esporte e educação. As metodologias serão classificadas como qualitativas, quantitativas ou mistas.

Além disso, será realizada uma análise temporal para verificar mudanças ou tendências nas escolhas dos temas e metodologias ao longo dos dez anos. Essa análise permitirá identificar possíveis influências do contexto histórico, acadêmico ou profissional sobre as escolhas dos alunos.

Resultados esperados

Espera-se que este estudo revele as principais tendências e preferências dos alunos de Educação Física da UNIFIMES em relação aos temas e metodologias escolhidos nos TCCs ao longo dos últimos dez anos. Prevê-se identificar uma predominância de áreas específicas, como saúde, esporte e educação, refletindo as demandas e interesses vigentes na formação em Educação Física.

Quanto às metodologias, espera-se observar uma prevalência de abordagens qualitativas, que permitem uma análise mais aprofundada das práticas e experiências no contexto da Educação Física. No entanto, métodos quantitativos e mistos também devem surgir como alternativas para investigações que exigem dados mais objetivos.

Além disso, espera-se que a análise temporal revele variações nas escolhas temáticas e metodológicas, sugerindo uma possível evolução nas preferências dos alunos ao longo dos anos. Fatores como mudanças nas diretrizes curriculares, inovações tecnológicas e transformações sociais podem ter influenciado essas escolhas, refletindo o modo como a Educação Física se adapta aos novos contextos.

Referências

BORGES, J. L. **Análise dos trabalhos de conclusão do curso de licenciatura em Educação Física: reflexões iniciais acerca da produção de 2006 a 2014**. Orientador: Ana Lúcia Cardoso. Trabalho de Conclusão de Curso. UNESC. 2015.

DA SILVA LOPES, F. T.; NEUENFELDT, D. J. **Trabalho de conclusão de curso na graduação em educação física – Licenciatura: sobre o que pesquisar?** Revista Destaques Acadêmicos, v. 9, n. 2, 2017.

DA SILVA, F. de L. et al. **Trabalhos de conclusão do curso de licenciatura em educação física da Universidade Estadual de Ponta Grossa segundo as dimensões do conhecimento: 2010-2017**. Contribuciones a las Ciencias Sociales, n. 63, p. 9, 2020.

TEIXEIRA, C. G. **Mapeamento dos trabalhos de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física na UFPEL**. 2016. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pelotas.

10. ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE SONO E NÍVEL DE ANSIEDADE

Giovanna Costa Franco

Resumo: Este projeto de pesquisa explora a associação entre o nível de atividade física, qualidade do sono e nível de ansiedade, com foco nos impactos dessas variáveis na saúde física e mental. Diversos estudos sugerem que a prática de exercícios físicos pode melhorar a qualidade do sono e reduzir os sintomas de ansiedade; no entanto, a relação entre essas três variáveis ainda necessita de investigação mais aprofundada. O objetivo geral do trabalho é verificar se há uma associação significativa entre a prática de atividades físicas, a qualidade do sono e o nível de ansiedade em diferentes populações. A questão central da pesquisa é: “O nível de atividade física e a qualidade do sono influenciam o nível de ansiedade?”. A metodologia inclui uma pesquisa de campo com coleta de dados por meio de questionários validados para medir o nível de atividade física, a qualidade do sono e os níveis de ansiedade, além de uma revisão da literatura científica sobre o tema. Espera-se que os resultados confirmem que níveis mais elevados de atividade física estão associados a uma melhor qualidade do sono e a menores níveis de ansiedade, fornecendo embasamento para intervenções no campo da saúde mental e física.

Palavras-chave: Ansiedade. Sono. Atividade Física.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda o tema “Associação entre nível de atividade física, qualidade do sono e nível de ansiedade”, com o objetivo de aprofundar os estudos sobre essa relação. Trata-se de uma proposta investigativa, cujo objeto de estudo é a conexão entre atividade física, qualidade do sono e ansiedade, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da UNIFIMES.

A literatura oferece uma gama de estudos que abordam este tema. Araújo, Mello e Leite (2007) realizaram uma pesquisa com o objetivo de revisar estudos sobre a frequência, intensidade, duração e tipo de exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade, concluindo que, embora o exercício aeróbico ofereça benefícios para transtornos de pânico, ainda faltam evidências consistentes para outros transtornos. A relevância deste projeto reside na oportunidade de fornecer um aprofundamento teórico e científico acerca do objeto estudado, bem como na necessidade de explorar o assunto à luz da área de Educação Física. Estudos dessa



natureza contribuem para as discussões na área da saúde, especialmente quando conduzidos por profissionais da Educação Física.

Justificativa

O projeto se justifica por várias razões. A primeira é a necessidade de demonstrar que os exercícios físicos têm impactos além da estética, estando diretamente relacionados à qualidade de vida. A segunda razão é que a investigação desta associação pode fornecer resultados significativos que apoiem o desenvolvimento de intervenções voltadas para a ansiedade e os distúrbios do sono através da prática de atividade física. Estudar esse tema é essencial, pois esses três fatores estão intrinsecamente ligados ao bem-estar físico e mental.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: O nível de atividade física e a qualidade do sono podem influenciar no transtorno de ansiedade?

Objetivos

Geral

Investigar se há ou não relação entre os três fatores mencionados: nível de atividade física, qualidade do sono e nível de ansiedade.

Específicos

- Avaliar se existe associação entre as horas de sono dormidas na noite anterior e a percepção de ansiedade.
- Verificar a relação entre o nível de atividade física e o nível de ansiedade.
- Investigar se há uma associação entre o nível de atividade física e a qualidade do sono.

Referencial Teórico

O referencial teórico deste projeto baseia-se nos estudos de teóricos que abordam o tema da pesquisa. Os principais autores utilizados são Ropke et al. (2017); Silva (2018); Rombaldi e Soares (2016); Baleotti (2018); Mello et al. (2021); Araújo, Mello e Leite (2006); Leite et al. (2020); Pinto et al. (2012); Silva (2022).

O estudo de Ropke et al. (2017) explora o efeito da atividade física na qualidade do sono e na qualidade de vida. A pesquisa indicou melhorias na percepção subjetiva e objetiva da



qualidade do sono e da vida por meio da prática de exercícios físicos, sugerindo que essa pode ser uma alternativa para o tratamento de distúrbios do sono.

Silva (2018) também destacou que exercícios de intensidade leve a moderada proporcionam benefícios para a qualidade do sono, especialmente na população idosa, que é mais afetada por distúrbios relacionados ao envelhecimento.

Em contrapartida, Rombaldi e Soares (2016) realizaram uma pesquisa com 85 adolescentes para investigar a prática regular de atividade física e a qualidade do sono. Os resultados mostraram que, embora meninos fossem mais ativos, não houve correlação estatisticamente significativa entre a atividade física e a qualidade do sono.

Baleotti (2018) abordou os efeitos da atividade física na ansiedade e depressão, sugerindo que, apesar dos benefícios, a atividade física deve ser utilizada em conjunto com outros tratamentos para maior especificidade e segurança.

Mello et al. (2021) dividiram sua população de estudo em grupos específicos, incluindo população geral e portadores de patologias. Os resultados indicaram que a prática de exercícios físicos diminui sintomas de depressão e ansiedade em diferentes populações.

Araújo, Mello e Leite (2006) analisaram transtornos de ansiedade em relação ao exercício físico, concluindo que o exercício aeróbio apresenta benefícios, mas são necessárias mais evidências para outros transtornos.

Leite et al. (2020) investigaram a relação entre qualidade do sono e ansiedade em estudantes de medicina, encontrando uma associação significativa entre a baixa qualidade do sono e níveis elevados de ansiedade.

Por fim, Silva (2022) e colaboradores analisaram a qualidade do sono e níveis de ansiedade em estudantes universitários, constatando que a maioria apresentava baixa qualidade de sono e níveis moderados de ansiedade.

Metodologia

O estudo será uma pesquisa de campo, com uma amostra composta por estudantes do curso de Educação Física cursando o primeiro ano na UNIFIMES, unidade Mineiros. O recrutamento ocorrerá na disciplina de Anatomia, onde o professor convidará os alunos a participar da pesquisa. Os critérios de inclusão são: 1) idade igual ou superior a 18 anos; 2) estar matriculado na disciplina de Anatomia; 3) preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Serão excluídos participantes que fazem uso de medicação para controle de ansiedade ou que pratiquem meditação regularmente. A amostra contará com 40 voluntários.

Instrumentos

Na semana anterior à data da prova, os alunos receberão um questionário online pelo Google Forms, contendo o Termo de Consentimento e o questionário padronizado composto por quatro blocos:

A - Caracterização da Amostra: Coleta de dados de idade, sexo, tabagismo, consumo de álcool e histórico de doenças.

B - Nível de Ansiedade: Avaliado pelo Inventário de Beck, um questionário com 21 questões sobre sintomas e comportamentos cognitivos e afetivos relacionados à depressão. A pontuação final pode variar de 0 a 63 (Gorenstein e Andrade, 1996).

C - Qualidade do Sono: Medida pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), composto por 19 itens que abordam sete componentes do sono. A pontuação total varia de 0 a 21, sendo que escores mais altos indicam pior qualidade de sono (Buysse et al., 1989).

D - Nível de Atividade Física: Utiliza o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que avalia quatro domínios: trabalho, deslocamento, lazer e atividades domésticas.

Análise Estatística

As variáveis serão testadas quanto à normalidade pelo teste Shapiro-Wilk. Os resultados serão expressos em média e desvio padrão. A correlação de Spearman identificará associações entre qualidade do sono, desempenho acadêmico, percepção de ansiedade, e nível de atividade física. As análises serão conduzidas no software SPSS, com um nível de significância de 5%.

Aspectos Éticos

Este estudo seguirá as diretrizes éticas estabelecidas pelas resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 340/2004, nº 441/2011 e nº 466/2012, e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFG. O projeto foi aprovado pelo CEP da UFJ, protocolo nº 7.190.185.

Referências

ARAÚJO, S. R. C. DE; MELLO, M. T. DE; LEITE, J. R. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 29, n. 2, p. 164–171, 2006.

BALEOTTI, M. E. **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. XI Fórum Científico FEMA – Anais, p. 2446-4708, 2018.

LEITE, B. R. et al. **Associação entre qualidade do sono e ansiedade em acadêmicos de medicina**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 3, p. 6528–6543, 2020.

MELLO, R. G. et al. **Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática**. Revista Thêma et Scientia, v. 11, n. 1, p. 201-214, 2021.

PINTO, T. R. et al. **Hábitos de sono e ansiedade, depressão e estresse: Que relação?** 12º Colóquio Internacional de Psicologia e Educação: Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento: Olhares Contemporâneos através da Investigação e da Prática, p. 990-1006, 2012.

ROMBALDI, A. J.; SOARES, D. G. **Indicadores da prática de atividade física e da qualidade do sono em escolares adolescentes.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 3, p. 290–296, 2016.

ROPKE, L. M. et al. **Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada.** Archives of Health Investigation, v. 6, n. 12, 2017.

SILVA, D. N. et al. **Qualidade de sono e níveis de ansiedade entre estudantes universitários.** O Mundo da Saúde, v. 46, p. 247-254, 2022.

SILVA, E. A. **Efeito da atividade física na qualidade do sono.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

11. A PROBLEMÁTICA DO EXCESSO DE JOGOS NO CALENDÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS ENTRE 2021 E 2023 COM OS TIMES DA SÉRIE A

Felipe Alves Silva

Resumo: Este projeto de pesquisa aborda o tema do excesso de jogos no calendário do futebol brasileiro, focando no período entre 2021 e 2023 e nos impactos para os times da Série A. O objetivo geral é analisar as consequências do número excessivo de partidas para a saúde dos atletas e o desempenho nas competições. A questão investigada é se o aumento de lesões está diretamente relacionado à sobrecarga de jogos. A metodologia utilizada é uma revisão bibliográfica, com pesquisa em bases como Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os termos combinados: “Excesso de jogos e lesões no futebol”, “Futebol brasileiro” e “Lesões por excesso de jogos”. Os resultados esperados incluem a confirmação da relação entre o excesso de partidas e o aumento de lesões, além de recomendações para melhorar o calendário esportivo.

Palavras-chave: Lesões por excesso de jogos. Congestionamento de jogos. Lesões no futebol.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda a problemática do excesso de jogos no calendário do futebol brasileiro, com uma análise focada nos impactos entre 2021 e 2023 para os times da Série A. O objetivo é aprofundar os estudos sobre os efeitos do número elevado de jogos, especialmente em relação às lesões sofridas pelos jogadores. O foco do estudo é identificar se existe uma correlação entre o excesso de jogos e o aumento das lesões, no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da UNIFIMES.

A literatura já conta com estudos que exploram o tema deste projeto. Richard Michael Paige et al. (2023) conduziram uma pesquisa que avaliou os efeitos do excesso de jogos nas lesões durante o futebol profissional, concluindo que o risco de lesão aumenta durante períodos de congestionamento de jogos; no entanto, o tempo de afastamento dos atletas tende a ser mais curto. As descobertas atuais têm implicações importantes para a gestão de equipes, periodização de treinos e elaboração de cronogramas competitivos. A relevância deste projeto reside na possibilidade de aprofundar o conhecimento teórico e científico sobre o tema, contribuindo para debates na área da saúde, especialmente entre profissionais de Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: O excessivo número de lesões tem relação com o alto número de jogos?

Objetivos

Geral

Analisar os impactos do excesso de jogos no calendário do futebol brasileiro entre 2021 e 2023, com foco nas consequências para a saúde dos jogadores e a qualidade dos jogos.

Específicos

- Investigar a incidência e os tipos de lesões ocorridas em jogadores da Série A do futebol brasileiro durante o período analisado.
- Avaliar o impacto do excesso de jogos no desempenho esportivo dos times.
- Propor estratégias e recomendações para a melhoria do calendário esportivo, visando a saúde dos atletas e a qualidade das competições.

Justificativa

O tema é de grande relevância para o cenário esportivo brasileiro, onde o calendário excessivamente carregado tem sido alvo de críticas e debates entre especialistas. A necessidade de um planejamento mais eficiente no futebol nacional justifica a realização deste estudo. Além disso, este trabalho contribuirá para a formação de profissionais de Educação Física, capacitando-os a compreender a importância de zelar pela saúde dos atletas e otimizar o desempenho esportivo em um cenário competitivo.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto baseia-se em estudos relevantes sobre o tema. Os principais autores utilizados são: Owøeye (2020); Michael Page et al. (2023); Tim J. Gabbett (2016); Daniel Kroeff et al. (2003); Jaime González-García (2024); Ekstrand (2013); Carling, Orhant e LeGall (2013); Santos (2010); Santos et al. (2014); Ribeiro et al. (2007).

Owøeye (2020) discute estratégias de redução de lesões em atletas, destacando a importância do monitoramento adequado da carga de treino. Michael Page et al. (2023) sugerem que o risco de lesão aumenta em períodos de congestão de jogos, ressaltando a necessidade de gestão e periodização eficazes. Kroeff et al. (2003) exploram o impacto das exigências físicas no desempenho dos jogadores, destacando a importância do equilíbrio entre treinamento e recuperação.

González-García (2024) enfatiza a importância do monitoramento de lesões no futebol, enquanto Gabbett (2016) reforça a necessidade de uma periodização individualizada para

minimizar o risco de lesões. Ekstrand (2013) aponta que a recuperação inadequada aumenta as taxas de lesões musculares, especialmente em períodos de alta carga de jogos.

Carling, Orhant e LeGall (2013) observaram que, apesar da alta incidência de lesões entre temporadas, o intervalo entre os jogos, mesmo quando curto, não necessariamente resulta em um aumento significativo das lesões. Santos (2010) aborda fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para as lesões, enquanto Santos et al. (2014) relacionam a carga de treinamento com sintomas de supratreinamento. Ribeiro et al. (2007) investigam a incidência de lesões em jogadores jovens, destacando a influência da idade e da carga de treinamento.

Metodologia

O estudo será realizado por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica. As palavras-chave utilizadas para a busca dos estudos foram: "Excesso de jogos e lesões no futebol", "Futebol brasileiro", e "Lesões por excesso de jogos". A pesquisa foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed. O recorte temporal compreende os últimos vinte e quatro anos, considerando trabalhos publicados a partir de 2000.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica confirme a hipótese de que o número excessivo de jogos está diretamente relacionado ao aumento das lesões por temporada. A pesquisa deve identificar os principais fatores que influenciam as lesões no futebol, fornecendo informações relevantes para profissionais de Educação Física auxiliarem seus atletas na recuperação e otimização dos treinamentos. Também se espera que o estudo ofereça diretrizes para a melhoria do calendário esportivo, promovendo a saúde dos atletas e a qualidade das competições.

Referências

BENGTSSON, H.; EKSTRAND, J.; HÄGGLUND, M. **Muscle injury rates in professional football increase with fixture congestion: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study.** British Journal of Sports Medicine, v. 47, p. 743-747, 2013.

CARLING, C.; ORHANT, E.; LEGALL, F. **Match Injuries in Professional Soccer: Inter-Seasonal Variation and Effects of Competition Type, Match Congestion and Positional Role.** Journal of Sports Sciences, 2016.

CORRÊA, D. K. DE A. et al. **Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 15, n. 2, p. 447-460, 2002.

GABBETT, T. J. **The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?** British Journal of Sports Medicine, v. 50, p. 273-280, 2016.

GONZÁLEZ GARCÍA, J.; ROMERO-MORALEDA, B. **The Impact of a Congested Competition Schedule on Load, Recovery, and Well-Being in Under-16 Female Soccer**

Players: A Comparison between Starters and Non-Starters during a Development Tournament. Applied Sciences, v. 14, p. 8066, 2024.

OWOEYE, O. B. A.; VANDERWEY, M. J.; PIKE, I. **Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention.** Sports Medicine Open, v. 6, n. 1, p. 46, 2020.

PAGE, R. M. et al. **The Effects of Fixture Congestion on Injury in Professional Male Soccer: A Systematic Review.** Sports Medicine, v. 53, n. 3, p. 667-685, 2023.

RIBEIRO, Rodrigo Nogueira; VILAÇA, Fernando; OLIVEIRA, Herick Ulisses de; VIEIRA, Leonardo Sette; SILVA, Anderson Aurélio da. **Prevalência de lesões no futebol em atletas jovens: estudo comparativo entre diferentes categorias.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 21, n. 3, p. 189–195, 2007.

SANTOS, Gustavo de Paula; ASSUNÇÃO, Vítor Hugo Santos de; MARTINEZ, Paula Felipe; CHRISTOFOLETTI, Gustavo; OLIVEIRA-JUNIOR, Silvio Assis. **Incidência de lesões desportivas e supratreinamento no futebol.** ConScientiae Saúde, v. 13, n. 2, p. 203–210, 2014.

SANTOS, Priscilla Bertoldo. **Lesões no futebol: uma revisão.** Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires, ano 15, n. 143, 2010.

12. CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Emilly Vitória Ribeiro Mendonça

Resumo: Este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar as características do desenvolvimento motor em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), identificando os principais fatores que dificultam esse desenvolvimento e buscando compreender suas implicações para a prática da educação física. A relevância do estudo reside na necessidade de abordar as dificuldades motoras específicas dessas crianças, visando contribuir para intervenções mais eficazes que promovam sua inclusão e melhoria da qualidade de vida. A metodologia envolve uma revisão bibliográfica com busca nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, abrangendo pesquisas dos últimos quinze anos sobre o desenvolvimento motor e intervenções em crianças com TEA. Espera-se encontrar evidências que reforcem a importância de adaptar práticas pedagógicas e atividades físicas para atender às necessidades desses indivíduos, promovendo seu desenvolvimento físico, social e emocional. A pesquisa busca fornecer subsídios para capacitar profissionais da área de educação física a realizar intervenções mais adequadas e fundamentadas.

Palavras-chave: Desenvolvimento motor. Transtorno do Espectro Autista. Educação Física. Intervenções. Qualidade de vida.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda o tema das características do desenvolvimento motor em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e visa aprofundar o estudo sobre o assunto. Trata-se de uma proposta investigativa que tem como objeto de estudo o desenvolvimento motor em crianças com TEA, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem diversos estudos que tratam deste tema. Spies et al. (2023) realizaram uma pesquisa cujo objetivo foi revisar a literatura sobre o desenvolvimento motor em crianças com TEA, destacando que essas crianças geralmente apresentam atrasos e dificuldades no desenvolvimento motor. Esses aspectos precisam ser melhor compreendidos para que intervenções mais eficazes possam ser desenvolvidas.



A relevância deste projeto se justifica pela necessidade de aprofundar o conhecimento teórico e científico sobre o tema, assim como pela importância de explorar as dificuldades motoras à luz da Educação Física. Estudos com essa abordagem contribuem significativamente para as discussões na área da saúde, especialmente quando conduzidos por profissionais de Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais são os principais fatores que dificultam o desenvolvimento motor de crianças com TEA?

Objetivos

Geral

Analisar as características e dificuldades motoras em crianças com TEA, buscando compreender os principais fatores que influenciam e interferem no seu desenvolvimento motor, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de intervenções eficazes no campo da educação física.

Específicos

- Identificar as características motoras e dificuldades em crianças com TEA na educação física.
- Analisar os fatores que interferem no desenvolvimento motor durante atividades físicas.

Justificativa

Este projeto se justifica pela importância de entender as dificuldades motoras de crianças com TEA, que afetam diretamente seu desenvolvimento físico e social. A pesquisa visa contribuir para intervenções eficazes na educação física, aprimorando práticas pedagógicas e suprimindo a carência de estudos específicos na área. Além disso, há uma necessidade crescente de capacitar profissionais de Educação Física para atuarem de forma mais adequada com esse público.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado em estudos que versam sobre o desenvolvimento motor de crianças com TEA e suas implicações. Os principais autores referenciados são: Ramos et al. (2023); Lourenço et al. (2016); Gomes et al. (2022); Valler et al.

(2023); Soares e Cavalcante Neto (2015); Spies e Silva (2023); Meireles et al. (2022); Farias e Ribas (2018); Barbosa et al. (2024); e Alves et al. (2024).

Ramos et al. (2023) analisam a diferença no desempenho motor entre crianças com TEA e crianças típicas, ressaltando a importância de intervenções adaptadas para melhorar o desenvolvimento motor e promover a inclusão social. Lourenço et al. (2016) sugerem que as intervenções devem ser adaptadas às necessidades específicas dos indivíduos com TEA, destacando a importância da capacitação de profissionais de Educação Física.

Gomes et al. (2022) investigam como déficits motores, como dificuldades de coordenação e equilíbrio, podem afetar o desenvolvimento cognitivo e a interação social de crianças com TEA. Valler et al. (2023) destacam atrasos significativos nas habilidades motoras finas e grossas em crianças com TEA, apontando para a necessidade de avaliações e intervenções motoras adequadas.

Soares e Cavalcante Neto (2015) conduziram uma revisão sobre instrumentos para avaliar o comportamento motor de crianças com TEA, apontando a escassez de ferramentas específicas para essa população. Spies e Silva (2023) realizaram uma revisão bibliométrica sobre o desenvolvimento motor em crianças com TEA, enfatizando a falta de publicações na área educacional e a necessidade de mais pesquisas.

Meireles et al. (2022) abordam a importância da estimulação psicomotora para crianças com TEA, destacando que intervenções nesse sentido podem favorecer a autonomia e a qualidade de vida. Farias e Ribas (2018) discutem a relevância de uma avaliação psicomotora adequada para identificar atrasos motores e orientar intervenções.

Barbosa et al. (2024) destacam o impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento motor de crianças com TEA, enquanto Alves et al. (2024) demonstram que práticas físicas, como natação, dança e exergames, promovem melhorias nas habilidades motoras e na interação social, além de reduzir comportamentos estereotipados.

Metodologia

O estudo é uma revisão bibliográfica da literatura científica. Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes termos combinados: "desenvolvimento motor", "crianças com Transtorno do Espectro Autista", "características do desenvolvimento motor" e "intervenções fisioterapêuticas". As buscas foram realizadas nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed. O recorte temporal escolhido para as buscas compreende os últimos quinze anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica permita que este projeto revele a importância de adaptações e intervenções na educação física para melhorar o desenvolvimento motor de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A revisão deve identificar os principais fatores que influenciam o desenvolvimento motor dessas crianças, fornecendo informações para que educadores e profissionais apliquem práticas mais eficazes e inclusivas, visando aumentar a qualidade de vida, a autonomia e a inclusão social dos indivíduos com TEA.

Referências

ATAIDE, Carlos Eduardo Ramos et al. **Estudo comparativo acerca do desempenho motor entre grupo controle e crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA)**. Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional, v. 7, n. 1, p. 1558-1574, 2023.

CATELLI, Carolina Lourenço Reis Quedas; D'ANTINO, Maria Eloisa Famá; ASSIS, Silvana Maria Blascovi. **Aspectos motores em indivíduos com transtornos do espectro autista: revisão de literatura**. Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento, v. 16, n. 1, 2016.

DOS SANTOS, Évelyn Crys Farias; MÉLO, Tainá Ribas. **Caracterização psicomotora de criança autista pela escala de desenvolvimento motor**. Revista Diversa, v. 11, n. 1, p. 50-58, 2018.

GOMES Cordeiro, Camila et al. **Associação entre função cognitiva e atividades motoras grossas de crianças com transtorno do espectro autista**. Revista Movimenta, v. 15, n. 3, 2022.

NASCIMENTO, João Pedro Alves et al. **Avanços no Desenvolvimento Motor e Interação Social de Crianças com TEA: Efeitos do Exercício Físico**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 3, p. 1605-1616, 2024.

PINHEIRO, Blenda Meireles Serra et al. **A importância da estimulação psicomotora para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA)**. Human and Social Development Review, v. 3, n. 1, 2022.

RAMADAN, Sáfia Barbosa et al. **Autismo virtual: como o uso das telas traz malefícios ao desenvolvimento motor**. Epiteya E-books, v. 1, n. 76, p. 09-24, 2024.

SOARES, Angélica Miguel; CAVALCANTE, Jorge Lopes. **Avaliação do comportamento motor em crianças com Transtorno do Espectro do Autismo: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Educação Especial, v.21, n. 3, p. 445-458, 2015.

SPIES, Márcia Franciele; GASPAROTTO, Guilherme da Silva. **Produção do Conhecimento sobre Desenvolvimento Motor e Transtorno do Espectro Autista: uma Revisão Bibliométrica**. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 29, p. e0013, 2023.

VALLER, Fernanda Carolina et al. **Avaliação do desenvolvimento motor de crianças com Transtorno do Espectro Autista**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 2292-2303, 2023.

13. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO BIBLIOGRÁFICA

Cleiton Lima da Silva

Resumo: Este projeto de pesquisa, intitulado Benefícios do Treinamento de Força para Idosos: Uma Análise da Produção Bibliográfica, visa aprofundar o estudo sobre os impactos positivos do treinamento de força em idosos. A investigação parte da questão central: Quais são os benefícios do treinamento de força na terceira idade? O objetivo principal é demonstrar como o exercício de força pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, prevenindo quedas e proporcionando maior independência. A metodologia utilizada consiste em uma revisão bibliográfica da literatura, analisando publicações científicas dos últimos 15 anos nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Os resultados esperados incluem a identificação de melhorias significativas na massa muscular, na qualidade de vida e na autonomia funcional dos idosos praticantes de exercícios resistidos. Essa pesquisa é relevante, pois contribui para a compreensão dos benefícios do treinamento de força no contexto do envelhecimento, promovendo intervenções mais eficazes na área da Educação Física e da saúde.

Palavras-chave: Treinamento de força. Idosos. Benefícios do treinamento de força. Massa muscular. Treinamento físico. Terceira idade.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda o tema dos benefícios do treinamento de força para idosos, com uma análise da produção bibliográfica sobre o assunto. Trata-se de uma proposta investigativa que tem como foco os benefícios que o treinamento de força proporciona a pessoas de idade avançada, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem diversos estudos que discutem essa temática. Por exemplo, Rafaela Cristina Araújo-Gomes (2022) conduziu uma pesquisa que analisou os impactos e benefícios do treinamento de força em idosos, concluindo que o treinamento de força é uma forma eficaz e segura de exercício para essa população, trazendo inúmeros benefícios fisiológicos, funcionais e psicológicos.

A relevância deste projeto reside na possibilidade de aprofundar o conhecimento teórico e científico sobre o tema, além da necessidade de explorar a questão no contexto da Educação



Física. Estudos com essa abordagem contribuem significativamente para as discussões na área da saúde, especialmente quando desenvolvidos por profissionais de Educação Física.

O projeto se justifica pela promoção da saúde e da qualidade de vida dessa faixa etária, que tem maior tendência a enfrentar dificuldades devido à perda de massa magra e força muscular. A pesquisa parte da seguinte questão central: Como o treinamento de força pode melhorar a qualidade de vida e proporcionar maior independência para pessoas idosas?

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais os benefícios do treinamento de força na terceira idade?

Objetivos

Geral

Demonstrar que o treinamento de força pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, prevenindo quedas e proporcionando maior independência.

Específicos

- Analisar a diferença na perda de massa muscular entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.
- Avaliar a qualidade de vida e a independência funcional em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

Justificativa

O projeto se justifica por várias razões. Primeiramente, o crescente aumento da população idosa e o elevado número de acidentes decorrentes da perda de massa muscular e força destacam a importância de estratégias de prevenção. Além disso, compreender os benefícios do treinamento de força pode auxiliar na criação de intervenções específicas que melhorem a qualidade de vida dessa população.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é fundamentado em estudos que analisam o impacto do treinamento de força em idosos. Os principais autores utilizados são: Araújo et al. (2022); Pillatt et al. (2019); Reimann (2012); Lusa et al. (2012); Pinho et al. (2018); Alberto et al. (2012); Silva et al. (2012); Joanes et al. (2023); Silva et al. (2008); Santos et al. (2014).

Araújo et al. (2022) realizaram um estudo comparando os efeitos de diferentes tipos de exercícios sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos, demonstrando que o

treinamento de força foi o mais eficaz para melhorar esses aspectos. Pillatt et al. (2019) destacaram que a prática de atividade física pode melhorar a vida de idosos frágeis, reduzindo o risco de quedas e sintomas de depressão.

Reimann (2012) apontou que a perda de massa magra é inevitável com o envelhecimento, mas pode ser mitigada por meio de exercícios resistidos. Lusa et al. (2012) analisaram que idosos submetidos ao treinamento de força apresentaram aumento na força, potência e massa muscular. Pinho et al. (2018) indicaram que a intensidade moderada do exercício é ideal para melhorar a potência muscular em idosos, facilitando a realização de atividades diárias.

Alberto et al. (2012) analisaram a massa muscular em idosos, destacando diferenças significativas entre homens e mulheres. Silva et al. (2012) enfatizaram a importância do exercício físico e da nutrição adequada para prevenir a sarcopenia. Joanes et al. (2023) identificaram fatores associados à baixa reserva muscular em idosos, destacando a importância de estratégias de prevenção.

Silva et al. (2008) estudaram o impacto dos exercícios resistidos no equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos, demonstrando melhorias significativas nessas áreas. Santos et al. (2014) compararam a força e a capacidade funcional de idosos que praticam diferentes tipos de atividades físicas, concluindo que os exercícios resistidos são os mais eficazes.

Santarem (2012), em seu livro *Musculação em Todas as Idades*, destacou a importância do treinamento de força para idosos, não apenas para melhorar a força muscular, mas também para promover uma melhor aptidão física geral. O autor também discutiu os benefícios dos exercícios resistidos na prevenção de problemas cardiovasculares e na melhoria do bem-estar geral.

Metodologia

O estudo é uma revisão bibliográfica da literatura científica. As buscas foram realizadas nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os seguintes termos combinados: "Treinamento de força e idosos", "Benefícios do treinamento de força", e "Massa muscular em idosos". O recorte temporal compreende os últimos 15 anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados esperados

Espera-se que este estudo evidencie que o treinamento de força, quando realizado de forma regular e supervisionada, contribui significativamente para o aumento da massa muscular em idosos, minimizando a perda de força e massa magra, comuns no processo de envelhecimento.

A manutenção e o aumento da massa muscular são fatores essenciais para a prevenção de quedas e a melhoria do equilíbrio, proporcionando maior segurança e independência aos idosos.

Outro resultado previsto é a comprovação de que a prática do treinamento de força impacta positivamente a qualidade de vida dos idosos, promovendo maior autonomia funcional e capacidade de realizar tarefas cotidianas com menos esforço. A pesquisa também pretende evidenciar que a atividade física é uma ferramenta eficaz para o bem-estar físico e psicológico, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão comuns na terceira idade.

Por fim, espera-se destacar a importância de adaptar o treinamento de força às necessidades individuais dos idosos, respeitando suas limitações e características específicas. A pesquisa visa contribuir para o desenvolvimento de programas de exercícios seguros e eficazes, aumentando a adesão dos idosos à prática regular de atividades físicas.

Referências

ARAÚJO-GOMES, Rafaela C. et al. **Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos.** Motricidade, v. 19, n. 3, 2023.

BAPTISTA, Rafael Reimann; VAZ, Marco Aurélio. **Arquitetura muscular e envelhecimento: adaptação funcional e aspectos clínicos; revisão da literatura.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 16, p. 368-373, 2009.

CADORE, Eduardo Lusa; PINTO, Ronei Silveira; KRUEL, Luiz Fernando Martins. **Adaptações neuromusculares ao treinamento de força e concorrente em homens idosos.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 14, p. 483-495, 2012.

COELHO, Bruna dos Santos et al. **Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.

GOBBO, Luís Alberto et al. **Massa muscular de idosos do município de São Paulo-Estudo SABE: Saúde, Bem-estar e Envelhecimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 14, p. 1-10, 2012.

GUERRA, Danúbia Joanes Rosa et al. **Baixa reserva muscular em pessoas idosas e fatores associados.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 1, p. e220159, 2022.

PÍCOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. **Sarcopenia e envelhecimento.** Fisioterapia em movimento, v. 24, p. 455-462, 2011.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.** Fisioterapia e pesquisa, v. 26, p. 210-217, 2019.

PINHO, João Pedro et al. **Moderate intensity is a better stimulus to induce quadriiceps femoris power in elderly adults**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 24, n. 03, p. 230-233, 2018.

SANTAREM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Ed. Manole, Ltda.: Tamboré, 2012.

SANTAREM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. In: Copyright© Editora Manole, Ltda. Tamboré, 2012

SILVA, Andressa da et al. **Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, p. 88-93, 2008.

14. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS DIAGNOSTICADAS COM ESPECTRO AUTISTA

Bruna Janiny Couto de Almeida

Resumo: Este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar os impactos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor, social e cognitivo de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), enfatizando a importância da formação de profissionais de Educação Física qualificados. A relevância do tema se destaca na contribuição para a inclusão social dessas crianças, promovendo um ambiente adaptado e estimulante. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica da literatura, com foco em estudos publicados nos últimos nove anos sobre a prática esportiva e TEA, utilizando bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Espera-se que os resultados demonstrem os benefícios significativos da atividade física adaptada e ofereçam diretrizes sobre a capacitação necessária dos profissionais que atuam com essa população. A pesquisa contribuirá para a formação de uma prática educativa mais inclusiva na Educação Física, além de fornecer subsídios teóricos para futuras intervenções. Espera-se também fortalecer a discussão sobre a inclusão de crianças com TEA em atividades esportivas, destacando a importância de um atendimento qualificado e adaptado.

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

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda a temática da inclusão na iniciação esportiva e o papel fundamental do profissional de Educação Física. O objetivo é aprofundar os estudos acerca dos impactos da prática esportiva no desenvolvimento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Este estudo foi elaborado no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da UNIFIMES.

A literatura revela diversos estudos sobre a relação entre a prática de esportes e as crianças com TEA. Ana Carolina Gomes, Ana Lucia Zattar e Marco Ruiz (2021) realizaram uma pesquisa que teve como objetivo analisar a relação entre esportes, atividades físicas e a inclusão social, o desenvolvimento físico e psicológico, concluindo que a prática de atividades físicas adaptadas desempenha um papel crucial na inclusão dessas crianças, além de promover avanços no desenvolvimento motor, social e cognitivo.



A relevância deste projeto se dá pela possibilidade de aprofundar o entendimento teórico e científico sobre o objeto de estudo, além de explorar o tema no contexto da Educação Física. Estudos dessa natureza contribuem significativamente para as discussões na área da saúde, especialmente quando realizados por profissionais da Educação Física.

Problema

A questão central deste projeto de pesquisa é: Quais os benefícios da iniciação esportiva para as crianças com TEA e qual a importância de ter profissionais de Educação Física capacitados para atender às necessidades dessas crianças?

Objetivos

Geral

Investigar os impactos positivos da prática esportiva no desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças com TEA, destacando a importância da atuação de profissionais qualificados para promover uma inclusão efetiva e um ambiente estimulante.

Específicos

Identificar os benefícios que o esporte pode proporcionar a crianças com Transtorno do Espectro Autista, realizando uma pesquisa bibliográfica sobre as evidências existentes na literatura.

Analisar as competências e formações necessárias para os profissionais de Educação Física atuarem com crianças com TEA, propondo práticas pedagógicas inclusivas para as atividades esportivas destinadas a essa população.

Investigar modelos de intervenção esportiva adaptada para crianças com TEA, analisando diferentes programas e abordagens aplicadas.

Justificativa

O projeto justifica-se pela importância da iniciação esportiva como uma oportunidade de desenvolvimento social, motor e cognitivo para crianças com TEA. O sucesso dessa intervenção depende diretamente da qualificação do profissional responsável pelas atividades. Profissionais bem formados possuem o conhecimento necessário sobre o TEA e são capazes de adaptar as atividades de forma eficaz, criando um ambiente estimulante e inclusivo. A falta de formação adequada pode resultar em práticas inadequadas, limitando o potencial de desenvolvimento das crianças e levando-as a frustração e desinteresse.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto se baseia nos estudos de diversos autores que abordam o impacto da prática esportiva no desenvolvimento de crianças com TEA. Alguns dos principais autores utilizados são: Jia e Xie (2021), Silva (2024), Cunha e Hellman (2022), Zhiyjuan et al. (2023), Pio (2020), Rocha et al. (2021), Ramos (2023), Silva et al. (2023), Beltrame e Sampaio (2015), Moares, Bastos e Rodrigues (2022).

Jia e Xie (2021) destacaram a importância das intervenções de exercícios para estimular as capacidades motoras e o autocuidado de crianças com TEA, evidenciando melhorias significativas nas habilidades motoras dessas crianças. Silva (2024) investigou o desenvolvimento de uma criança com nível 3 de suporte, ressaltando a relevância das atividades físicas adaptadas e o papel crucial da sociedade na inclusão dos indivíduos autistas.

Cunha e Hellman (2022) apontaram que o esporte contribui não apenas para o bem-estar físico, mas também para o desenvolvimento ético, afetivo e social, ressaltando a necessidade de uma formação mais humanística para os profissionais da Educação Física. Zhiyjuan et al. (2023) investigaram a eficácia do minibasquete na melhoria dos sintomas de TEA, utilizando aprendizado supervisionado para otimizar as intervenções. O estudo destaca a importância de uma abordagem individualizada na educação física.

Pio (2020) encontrou benefícios significativos da natação para crianças com TEA, principalmente no desenvolvimento motor, social e cognitivo. Rocha et al. (2021) ressaltaram a importância da ginástica artística para crianças com TEA, observando melhorias na qualidade de vida e interações sociais. Ramos (2023) investigou as alterações no cérebro de pessoas com TEA, destacando o papel da atividade física na neuroplasticidade e melhoria da funcionalidade cerebral.

Silva et al. (2023) sugeriram que o teleatendimento pode empoderar as famílias na implementação de intervenções para crianças com TEA. Beltrame e Sampaio (2015) discutiram a importância de uma prática esportiva inclusiva, onde os educadores promovem uma cultura de valorização da diversidade. Moares, Bastos e Rodrigues (2022) investigaram a formação de professores e sua atitude em relação à inclusão, destacando a importância de uma formação contínua e diversificada para enfrentar os desafios da inclusão.

Metodologia

Este estudo adota a abordagem de uma revisão bibliográfica sistemática, com o objetivo de reunir e analisar as evidências existentes na literatura sobre os impactos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor, social e cognitivo de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Além disso, a pesquisa busca identificar as competências e a formação necessária dos

profissionais de Educação Física para atuar adequadamente com essa população, promovendo práticas inclusivas.

Procedimentos de Busca

A coleta de dados será realizada por meio de buscas nas principais bases de dados científicas, como Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Para garantir a abrangência e qualidade da revisão, serão utilizados os seguintes termos de pesquisa:

- ✓ "Educação Física e inclusão"
- ✓ "TEA e atividade física"
- ✓ "capacitação e profissionais de Educação Física"
- ✓ "prática esportiva e Transtorno do Espectro Autista"

O recorte temporal da pesquisa será de nove anos, com a inclusão de artigos publicados entre 2015 e 2024. O objetivo é garantir que os estudos selecionados reflitam os avanços mais recentes na área da Educação Física inclusiva, além de considerar as tendências contemporâneas na abordagem do TEA no contexto da prática esportiva.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Os artigos a serem incluídos na revisão deverão atender aos seguintes critérios de inclusão:

Estudos publicados em periódicos revisados por pares, acessíveis por meio das bases de dados mencionadas.

- Artigos que tratam da relação entre a prática esportiva e o desenvolvimento de crianças com TEA, abordando benefícios motoras, sociais ou cognitivos.
- Estudos que abordam a formação e capacitação de profissionais de Educação Física ou propostas pedagógicas inclusivas voltadas para o atendimento de crianças com TEA em atividades esportivas.
- Pesquisas que tenham utilizado métodos qualitativos, quantitativos ou mistos para a análise da inclusão de crianças com TEA em contextos esportivos.

Serão excluídos:

- Artigos que não abordem a prática esportiva adaptada ou a atuação do profissional de Educação Física com crianças com TEA.
- Estudos que tratam de apenas um aspecto do desenvolvimento (por exemplo, apenas motor ou cognitivo) sem considerar a relação com as outras dimensões.
- Trabalhos que não apresentem claramente resultados empíricos ou dados substanciais.



Estratégia de Análise

Após a seleção dos artigos, a análise será realizada em duas etapas principais: análise qualitativa e análise quantitativa.

Análise Qualitativa: A análise qualitativa consistirá em uma leitura crítica dos artigos selecionados para identificar os principais temas abordados, como os benefícios da prática esportiva para o desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças com TEA, além das estratégias utilizadas pelos profissionais para promover a inclusão. As informações serão categorizadas e organizadas conforme a abordagem (motor, social ou cognitiva) e o modelo de intervenção (prática adaptada, técnicas específicas, modalidades esportivas).

Análise Quantitativa: A análise quantitativa envolverá a extração de dados estatísticos sobre a eficácia das intervenções esportivas em crianças com TEA. Isso incluirá a comparação dos efeitos da prática esportiva adaptada nos diferentes aspectos do desenvolvimento, como habilidades motoras, interação social, autoestima e bem-estar emocional. Os resultados serão quantificados sempre que possível, por exemplo, em termos de melhorias percentuais ou médias, a fim de proporcionar uma visão mais objetiva e clara dos benefícios da prática esportiva.

Modelos de Intervenção

Além da análise dos artigos, será feita uma investigação mais profunda sobre modelos de intervenção esportiva adaptada para crianças com TEA. Diversos programas e abordagens serão explorados, incluindo:

Modelos centrados na criança, que personalizam as atividades conforme as necessidades individuais.

- Programas que integram técnicas específicas de adaptação do esporte, como modificação de regras, adaptações de equipamentos e apoio individualizado.
- Abordagens que enfatizam a inclusão no ambiente de esporte escolar e comunitário, buscando criar um ambiente socialmente inclusivo.

Integração dos Resultados

Os dados qualitativos e quantitativos serão integrados para fornecer uma análise abrangente dos benefícios da prática esportiva adaptada, com foco na importância de uma formação qualificada para os profissionais envolvidos. Serão extraídas diretrizes para a capacitação de profissionais de Educação Física, abordando as competências essenciais para trabalhar com crianças com TEA e suas famílias, além de discutir os modelos mais eficazes de intervenção.



Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica identifique os principais benefícios da prática esportiva para crianças com TEA, como melhorias nas habilidades motoras, na interação social, autoestima e bem-estar emocional. Também se espera mapear as competências e formações necessárias para os profissionais de Educação Física, destacando a importância de práticas inclusivas e específicas. A pesquisa deverá fornecer diretrizes práticas para atividades esportivas adaptadas, promovendo o engajamento e a inclusão dessas crianças.

Referências

BELTRAME, A. L. N.; SAMPAIO, T. M. V. **Atendimento especializado em esporte adaptado: discutindo a iniciação esportiva sob a ótica da inclusão**. Journal of Physical Education, v. 26, n. 3, p. 377-388, 2015.

CUNHA, L. S. de O.; HELLMANN, F. **Ética, bioética e educação física: revisão sistematizada de uma convergência necessária**. Revista Bioética, v. 30, p. 444–461, 1 ago. 2022.

JIA, W.; XIE, J. **Improvement of the health of people with autism spectrum disorder by exercise**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 27, p. 282–285, 23 jul. 2021.

MORAES, T.; BASTOS, T.; RODRIGUES, P. **Atitudes e autoeficácia dos professores de Educação Física em relação à inclusão: estudo centrado na região de Lisboa – Portugal**. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 28, 5 dez. 2022.

PIO, M. C. **Desenvolvimento motor de crianças do espectro autista por meio da natação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física), PUC Goiás, 2022.

RAMOS, J. M. **Alterações encefálicas no transtorno do espectro do autismo: aproximações da neuroplasticidade e a atividade física**. Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, v. 24, n. 1, p. 107–130, 13 jun. 2023.

ROCHA, U. B. et al. **Possibilidades de utilização da ginástica artística para melhoria da qualidade de vida de crianças com autismo**. Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás, v. 4, n. 01, p. 120–123, 3 jun. 2021.

SILVA, J. P. B. L. A. **Influência da educação física para a socialização de crianças com autismo: um estudo de caso**. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, 2024.

SILVA, J. V. T. et al., **Teleatendimento em exercício físico para população com transtorno do espectro autista: desafios e possibilidades**. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 29, p. e0151, 9 jun. 2023.

SUN, Z. et al. **Supervised machine learning: a new method to predict the outcomes following exercise intervention in children with autism spectrum disorder**. International Journal of Clinical and Health Psychology, v. 23, n. 4, p. 100409–100409, 1 out. 2023.

15. A PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Aike Santos Silva

Resumo: Este projeto de pesquisa tem como objetivo analisar a prevalência de lesões em atletas de futebol, identificando os tipos mais frequentes e os fatores de risco associados, com o intuito de fornecer subsídios para a elaboração de estratégias de prevenção e manejo mais eficazes. A relevância do tema reside na crescente importância de compreender a relação entre desempenho físico e prevenção de lesões em atletas, impactando diretamente a qualidade de vida e o rendimento esportivo. A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica nas principais bases de dados, como Google Acadêmico, The American Journal of Sports Medicine e Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Espera-se identificar dados que indiquem uma alta incidência de lesões em atletas de futebol, bem como fatores associados, como idade, posição em campo e condições estruturais dos locais de treino e competição. A conclusão do estudo pretende contribuir para o aprimoramento das práticas de prevenção de lesões no futebol, com implicações tanto para a saúde quanto para o desempenho esportivo dos atletas.

Palavras-chave: Prevalência de lesões. Futebol. Educação Física. Atletas. Prevenção de lesões.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema "Prevalência de Lesões em Atletas de Futebol" e visa aprofundar os estudos acerca deste tema. A proposta investigativa, que tem como objeto de estudo o impacto das lesões no desempenho dos atletas e suas consequências, é elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, diversos estudos abordam a prevalência e as causas das lesões no futebol. Ribeiro et al. (2007) realizaram uma pesquisa que teve como objetivo investigar as principais lesões e suas causas em atletas de alto rendimento. A relevância deste projeto se dá pela necessidade de um aprofundamento teórico e científico sobre as lesões no futebol, bem como pela importância da educação física na formação de estratégias eficazes para a prevenção dessas lesões.

Problema

O futebol é um dos esportes mais praticados e populares no mundo, caracterizado por sua alta intensidade física, o que exige habilidades técnicas, táticas e resistência. No entanto, devido à natureza exigente desse esporte, os atletas estão frequentemente expostos a uma alta incidência de lesões, que podem afetar tanto o desempenho esportivo quanto a carreira dos jogadores. As lesões podem ser causadas por diversos fatores, como sobrecarga física, falta de preparação adequada, falhas no aquecimento e questões ambientais e estruturais dos locais de treinamento.

Compreender a prevalência de lesões em atletas de futebol é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção eficazes. Apesar de o futebol ser amplamente estudado, a diversidade de fatores que contribuem para as lesões ainda carece de uma análise aprofundada. Portanto, a pesquisa visa investigar quais são os tipos de lesões mais comuns em diferentes níveis de competição e faixas etárias, bem como os fatores de risco associados.

Questão central: Quais são os principais tipos de lesões que afetam os atletas de futebol, qual a sua prevalência e quais os fatores que mais contribuem para essas ocorrências?

Objetivos

Geral

Analisar a prevalência de lesões em atletas de futebol, identificando os tipos mais frequentes de lesões e os principais fatores de risco associados, com o intuito de fornecer subsídios para a elaboração de estratégias de prevenção e manejo mais eficazes.

Específicos

- Identificar os tipos mais comuns de lesões em atletas de futebol, categorizando-as por localização corporal e gravidade.
- Analisar a relação entre fatores como idade, posição em campo, nível de competição e frequência de treinamento com a ocorrência de lesões.
- Investigar as condições ambientais e estruturais (como qualidade do campo, clima e equipamentos) que podem influenciar a incidência de lesões em atletas de futebol.
- Avaliar a eficácia de métodos de prevenção e reabilitação de lesões adotados por equipes de futebol, com base na literatura científica e na prática esportiva.
- Propor medidas preventivas e estratégias de manejo que possam reduzir a ocorrência de lesões entre jogadores de futebol.

Justificativa

O tema proposto é relevante devido à crescente incidência de lesões recorrentes em atletas, tanto amadores quanto profissionais. Com o aumento do número de lesões esportivas,



compreender a relação entre prevenção e desempenho físico torna-se essencial para a manutenção da saúde dos atletas.

Estudos mostram que o profissional de Educação Física desempenha um papel crucial na redução das lesões, ajustando o treinamento às necessidades específicas de cada atleta, promovendo uma recuperação muscular eficiente e proporcionando estratégias de prevenção personalizadas.

A investigação sobre a prevalência de lesões no futebol pode contribuir para o desenvolvimento de práticas mais eficazes e embasadas cientificamente, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos atletas.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto se baseia nos estudos de autores que abordam a prevalência de lesões no futebol. Entre os principais autores utilizados estão: Chomiak et al. (2000), Junge (2000), Peterson et al. (2000), Ekstrand e Karlsson (2003), e outros que realizam importantes estudos sobre lesões em futebolistas.

Chomiak et al. (2000) realizaram um levantamento retrospectivo sobre as lesões em atletas de futebol de alto rendimento, categorizando-as e analisando as causas mais frequentes. Ekstrand e Karlsson (2003) investigaram os fatores de risco relacionados a lesões em jogadores profissionais, destacando o papel do treinamento adequado e da preparação física na prevenção.

Junge (2000) e outros autores, como Peterson et al. (2000), discutem o impacto de diferentes tipos de lesões nas carreiras dos jogadores e a importância de uma abordagem preventiva nas equipes de futebol. Esses estudos são fundamentais para a compreensão das lesões mais comuns e suas consequências no desempenho dos atletas.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa e descritiva, realizada por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica. A pesquisa quantitativa permitirá a coleta e análise de dados numéricos sobre a ocorrência e os tipos de lesões, enquanto a abordagem descritiva visa detalhar os fatores associados à incidência dessas lesões em diferentes níveis de competição.

A coleta de dados será feita nas bases de dados Google Acadêmico, The American Journal of Sports Medicine, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Scielo, PubMed, entre outras. O recorte temporal da pesquisa será de 30 anos, abrangendo estudos publicados entre 1994 e 2024.

Critérios de inclusão

- Artigos de pesquisa empírica sobre lesões em atletas de futebol, abordando prevalência e tipos de lesões, fatores de risco e causas.
- Estudos epidemiológicos realizados em diferentes níveis de competição (amador, profissional, base).
- Pesquisas sobre métodos de prevenção e reabilitação de lesões em futebolistas.

Crítérios de exclusão

- Estudos que não abordem a relação entre lesões e o futebol.
- Pesquisas não realizadas com atletas de futebol.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica permita identificar os principais tipos de lesões em atletas de futebol, suas causas e os fatores de risco mais associados, como idade, posição em campo e condições ambientais. O trabalho pretende fornecer subsídios para treinadores, preparadores físicos e profissionais da saúde na elaboração de programas de treinamento e reabilitação mais eficazes.

Referências

CHOMIAK, J.; JUNGE, A.; PETERSON, L.; DVORAK, J. **Severe injuries in football players**. The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 28, n. 5, p. 58-68, 2000.

EKSTRAND, J.; KARLSSON, J. **The risk for injury in football: there is a need for a consensus about definition of the injury and the design of studies**. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Copenhagen, v. 13, p. 147-149, 2003.

EKSTRAND, J.; WALDÉN, M.; HÄGGLUND, M. **Risk for injury when playing in a national football team**. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Copenhagen, v. 14, p. 34-38, 2004.

HOY, K.; LINDBD, B. E.; TERKELSEN, C. J.; HELLELAND, H. E. **European soccer injuries: a prospective epidemiologic and socioeconomic study**. The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 20, n. 3, p. 318-322, 1992.

INKLAAR, H. **Soccer injuries I: injuries and severity**. Sports Medicine, Auckland, v. 18, p. 55-73, 1994.

JUNGE, A.; CHOMIAK, J.; DVORAK, J. **Incidence of football injuries in youth players**. The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 28, n. 5, p. 47-50, 2000.

JUNGE, A.; DVORAK, J. **Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football**. The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 28, p. 40-46, 2000.

JUNGE, A.; DVORAK, J.; GRAFF-BAUMANN, T.; PETERSON, L. **Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: development and**

implementation of an injury-reporting system. The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 32, n. 1, p. 80-89, 2004.

KAKAVELAKIS, K. N.; VLAZAKIS, S.; VLAZAKIS, I.; CHARISSIS, G. **Soccer injuries in childhood.** Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Copenhagen, v. 13, p. 175-178, 2003.

KELLER, C. S.; NOYES, F. R.; BUNCHER, C. R. **The medical aspects of soccer injury epidemiology.** The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 15, n. 3, p. 105-112, 1987.

LADEIRA, C. E. **Incidência de lesões no futebol: um estudo prospectivo com jogadores masculinos adultos amadores canadenses.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 39-47, 1999.

LIENDENFELD, T. N.; SCHMITT, D. J.; HENDY, M. P.; MANGINE, R. E.; NOYES, F. R. **Incidence of injury in indoor soccer.** The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 22, n. 3, p. 364-371, 1994.

NIELSEN, A. B.; YDE, J. **Epidemiology and traumatology of injuries in soccer.** The American Journal of Sports Medicine, Waltham, v. 17, p. 803-807, 1989.

MACIEL, S. **A relação entre atividade física e doenças crônicas.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 19, n. 2, p. 112-118, 2013.

16. O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA REABILITAÇÃO DE IDOSOS PÓS-ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Jéssica Maria Rosa do Nascimento

Resumo: O presente estudo analisa o impacto da atividade física na recuperação funcional de idosos que sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC), abordando a questão central: “Qual é o papel da atividade física na reabilitação de idosos após um AVC?”. O objetivo geral é investigar como diferentes modalidades de exercícios físicos contribuem para a recuperação motora, cognitiva e para a qualidade de vida de idosos pós-AVC. Os objetivos específicos incluem avaliar os efeitos da atividade física adaptada na mobilidade, força muscular e equilíbrio, bem como examinar como exercícios supervisionados promovem a qualidade de vida e previnem complicações. Este estudo se justifica ao considerar que o AVC é uma das principais causas de limitação funcional em idosos, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida, o que reforça a relevância da atividade física como ferramenta de reabilitação e prevenção. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica realizada em bases como Scielo, PubMed e Google Acadêmico, considerando publicações desde 2014. Neste sentido, o referencial teórico baseia-se em estudos que demonstram a eficácia de intervenções físicas, como exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e yoga, na recuperação funcional e controle de comorbidades, com destaque para as contribuições de Mendes et al. (2017) e Generoso (2017).

Palavras-chave: Atividade Física e Reabilitação. Idosos e reabilitação pós-AVC. Idosos e exercício físico.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema: "O papel da atividade física na reabilitação de idosos pós-acidente vascular cerebral (AVC)" e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa, com foco no impacto da atividade física na reabilitação de idosos que sofreram um AVC, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, diversos estudos abordam o tema deste projeto. Lemos e Camargo (2023) realizaram uma pesquisa que teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, a importância e a eficácia da atuação do profissional de Educação Física no processo de reabilitação de pessoas que sofreram um AVC, explorando as melhores práticas e abordagens



terapêuticas. Concluíram que o profissional de Educação Física é fundamental no processo de reabilitação pós-AVC, contribuindo significativamente para a recuperação motora e melhoria da qualidade de vida.

A relevância deste projeto se dá pela possibilidade de aprofundamento teórico e científico sobre o impacto da atividade física na recuperação funcional de idosos pós-AVC. Estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, especialmente quando realizados por profissionais da Educação Física. O AVC é uma das principais causas de deficiência e limitação funcional em idosos, afetando a capacidade de realizar atividades diárias e comprometendo sua qualidade de vida. Nesse sentido, a atividade física desempenha um papel crucial na reabilitação, melhorando a força, mobilidade e equilíbrio, além de contribuir para a recuperação funcional.

A questão central do projeto é: Qual é o papel da atividade física na reabilitação de idosos após um AVC? O objetivo geral deste estudo é analisar o impacto da atividade física na reabilitação de idosos pós-AVC, buscando compreender como diferentes modalidades de exercícios físicos contribuem para a recuperação das funções motoras, cognitivas e melhoria da qualidade de vida.

Problema

Este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Qual é o papel da atividade física na reabilitação de idosos após um AVC?

Objetivos

Geral

Analisar o impacto da atividade física na reabilitação de idosos que sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC), buscando compreender como diferentes modalidades de exercícios físicos podem contribuir para a recuperação das funções motoras, cognitivas e a melhoria da qualidade de vida.

Específicos

- Analisar os efeitos de programas de atividade física adaptada na recuperação funcional de idosos pós-AVC, com foco na melhoria da mobilidade, força muscular e equilíbrio, contribuindo para a autonomia nas atividades diárias.
- Investigar como a prática regular de exercícios físicos supervisionados pode influenciar a qualidade de vida de idosos pós-AVC, abordando fatores como



prevenção de novas complicações, controle de comorbidades e benefícios psicossociais.

Justificativa

O projeto se justifica por diversas razões. Primeiramente, busca destacar que os exercícios físicos vão além de uma função estética, estando diretamente relacionados à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. O AVC é uma das principais causas de deficiência e limitação funcional em idosos, comprometendo sua capacidade de realizar atividades diárias e impactando significativamente sua autonomia e bem-estar.

A prática de atividade física desempenha um papel essencial na reabilitação, contribuindo para a recuperação funcional por meio da melhora da força muscular, mobilidade e equilíbrio. Pesquisar este tema é fundamental para evidenciar a relevância da atividade física adaptada como uma estratégia eficaz para a reabilitação e prevenção de complicações, promovendo uma vida mais saudável e independente para idosos após um AVC.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto de pesquisa é embasado em estudos de teóricos que abordam o impacto da atividade física na reabilitação de idosos pós-AVC. Os principais autores utilizados são: Mendes et al. (2017), Generoso (2017), Bassora (2018), Kaiut e Rodrigues (2023), Asa et al. (2021), Pereira (2019), Keglevich (2019), Silva et al. (2023), Francelino e Guimarães (2023) e Reis et al. (2016).

Mendes et al. (2017) identificaram que indivíduos pós-AVC apresentam níveis de atividade física inferiores em comparação a indivíduos saudáveis. Ressaltam a necessidade de desenvolver estratégias específicas para aumentar esses níveis, visando à redução da incidência de novos AVCs, incapacidades e a diminuição nos gastos com saúde.

Generoso (2017) aponta que o treinamento físico pode ajudar na recuperação da capacidade funcional de indivíduos pós-AVC, destacando a importância do envolvimento dos cuidadores e a comunicação empática entre o profissional e o paciente. Essa vivência gerou lições valiosas sobre resiliência e transformação.

Bassora (2018) revelou que o exercício aeróbico melhora a capacidade funcional e a aptidão cardiovascular de indivíduos pós-AVC, independentemente do tipo de atividade realizada. Os exercícios aeróbicos foram identificados como aliados importantes na reabilitação pós-AVC.

Kaiut e Rodrigues (2023) destacam os benefícios da NeuroYoga na reabilitação pós-AVC, observando melhorias na função cognitiva, mobilidade e saúde mental. Estudos indicam que a prática regular de yoga pode ajudar a mitigar declínios cognitivos e melhorar o equilíbrio, além de reduzir sintomas de depressão e ansiedade.

Asa (2021) apresentou que um protocolo de condicionamento físico, composto por atividades aeróbias e exercícios de fortalecimento, promoveu melhorias no desempenho da marcha e equilíbrio em indivíduos pós-AVC.

Pereira (2019) enfatiza a importância da abordagem multidisciplinar no tratamento de pacientes pós-AVC, considerando os aspectos psicológicos, como sintomas depressivos, e o impacto dos exercícios na qualidade de vida.

Moraes (2019) identificou que o treinamento resistido em pacientes pós-AVC traz benefícios significativos, incluindo aumento de força e potência muscular, melhora na mobilidade e equilíbrio, além de benefícios cognitivos.

Silva et al. (2023) apresentaram estratégias metodológicas e protocolos de exercícios para indivíduos com doenças neurológicas, sugerindo a necessidade de mais investigações, especialmente em relação a doenças do Sistema Nervoso Central.

Francelino e Guimarães (2023) mostraram que a alta prática de exercícios físicos em indivíduos pós-AVC é um grande avanço para o tratamento e melhora das sequelas, demonstrando bons resultados.

Reis et al. (2016) relataram que 50,9% dos idosos praticam atividade física, com maior percentual entre mulheres (68,3%) do que entre homens (31,7%). Concluíram que a prática de atividade física está associada a uma alimentação saudável e que a adesão à atividade física tem um impacto significativo na saúde e qualidade de vida dos idosos.

Metodologia

Este projeto será desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, com o objetivo de sintetizar e analisar criticamente a produção científica sobre o papel da atividade física na reabilitação de idosos pós-AVC. A abordagem metodológica permitirá integrar diferentes estudos e fornecer uma visão abrangente e fundamentada sobre o tema.

Serão utilizados descritores e suas combinações: Atividade Física e Reabilitação, Idosos e Reabilitação Pós-AVC, Idosos e Exercício Físico. As buscas serão realizadas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, reconhecidas por disponibilizarem publicações científicas relevantes e acessíveis.

O recorte temporal abrangerá os últimos 10 anos, considerando estudos publicados a partir de 2014, para garantir a atualidade e a pertinência das informações analisadas. Serão incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises, publicados em português ou inglês e disponíveis na íntegra.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica contribua para o entendimento do papel crucial da atividade física na reabilitação de idosos pós-AVC, destacando como programas de exercício podem auxiliar na recuperação funcional, na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de complicações secundárias. A análise das pesquisas e intervenções estudadas poderá:

- ✓ Comprovar a eficácia de exercícios físicos adaptados.
- ✓ Sistematizar recomendações práticas para profissionais de Educação Física.
- ✓ Fortalecer a relevância da integração multidisciplinar na reabilitação pós-AVC.
- ✓ Estimular a conscientização e adesão à atividade física.
- ✓ Oferecer base científica para novas pesquisas sobre protocolos personalizados e modalidades emergentes de exercícios.

Referências

ASA, Sabrina K. P. et al. **Efeitos de um programa de condicionamento físico no equilíbrio e funcionalidade da marcha em indivíduos pós-acidente vascular cerebral.** Fisioter Bras, v. 22, n. 5, p. 649-66, 2021. DOI:10.33233/fb.v22i5.4714.

BASSORA, Gabriela Soares. **Exercício aeróbico e acidente vascular cerebral: os benefícios da atividade física para a qualidade de vida de pessoas pós-AVC.** Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2018.

DA SILVA, Fabio José Antonio et al. **Estratégias metodológicas para desenvolvimento de programas de exercício físico em indivíduos com doenças neurológicas.** Peer Review, v. 5, n. 17, p. 126-142, 2023.

DOS REISS, Camila Cristin Boff et al. **Prevalência da prática de atividade física e correlação com a saúde de idosos de uma cidade no sul do Brasil.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 5, n. 1, p. 27-32, 2016.

FRANCELINO, José Rômulo Ferreira; GUIMARÃES, Emanuely Carolaine. **Exercício resistido, riscos e benefícios, pós-acidente vascular cerebral: uma RIL.** 2023. Tese de Doutorado.

GENEROSO, Juliana. **Efeitos do treinamento físico na capacidade funcional de idosos com AVC: um relato de experiência de caso único.** Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, 2017.



KAIUT, Ravi K.T.; RODRIGUES, Fabiano A. A. **Yoga na recuperação de Acidente Vascular Cerebral (AVC): uso da NeuroYoga para reabilitação do cérebro**. Ciência Latina Revista Científica Multidisciplinar, v. 7, n. 5, set.-out. 2023. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7967.

KEGLEVICH, Ariel. **Efeitos do treinamento resistido em pacientes pós-AVC: revisão de literatura**. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2019.

MENDES, Camila Lima Gervásio; DA SILVA FERREIRA, Dayanne; DE SOUZA, Deijanira Rocco. **Nível de atividade física de indivíduos saudáveis e pós-acidente vascular cerebral nas três dimensões de atividade**. Trabalho de conclusão de curso (Fisioterapia) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, 2017.

PEREIRA, Thiago Barbosa. **Equilíbrio e sintomas depressivos em pacientes pós-AVC: revisão narrativa**. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2019.

17. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES COM DIABETES

Vanessa Borges Santos

Resumo: Este projeto de pesquisa tem como objetivo investigar a influência da atividade física no tratamento de adolescentes com diabetes, analisando seus efeitos na glicemia, saúde metabólica e qualidade de vida. A pesquisa é relevante devido ao aumento dos casos de diabetes e sedentarismo, o que torna essencial compreender como a prática de exercícios físicos pode melhorar o manejo da doença. Metodologicamente, o estudo será realizado por meio de uma revisão de campo e uma revisão bibliográfica nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed, abrangendo pesquisas publicadas nos últimos quinze anos sobre os impactos da atividade física em adolescentes diabéticos. Espera-se que os resultados demonstrem benefícios significativos, como melhor controle glicêmico e redução de complicações associadas ao diabetes, destacando a importância da atividade física como parte integral do tratamento. A pesquisa visa contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes e incentivar práticas de saúde que melhorem a qualidade de vida dos adolescentes com diabetes.

Palavras-chave: Diabetes. Adolescência. Atividade Física. Educação Física. Qualidade de Vida.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata da importância da atividade física em adolescentes com diabetes e visa aprofundar os estudos sobre esse tema. Trata-se de uma proposta investigativa, que tem como objeto de estudo "Atividades físicas no tratamento da diabetes", elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem diversos estudos que abordam o tema deste projeto. Carla Guerra et al. (2006) realizaram uma pesquisa com o objetivo de demonstrar a importância da atividade física no controle metabólico e na melhoria da saúde geral dos pacientes com diabetes mellitus, além de oferecer orientações sobre a prática segura e eficaz. Concluíram que a atividade física regular é crucial para o controle efetivo da diabetes mellitus, promovendo melhor controle glicêmico, saúde cardiovascular e bem-estar mental, desde que praticada com cuidados adequados para evitar complicações.

A relevância deste projeto se dá pela possibilidade de um aprofundamento teórico e científico sobre o impacto da atividade física no tratamento de adolescentes com diabetes, além



da necessidade de explorar o assunto à luz da Educação Física. Estudos com essa abordagem contribuem para discussões na área da saúde, especialmente quando desenvolvidos por profissionais de Educação Física.

Problema

Este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Como a atividade física pode ajudar no tratamento da diabetes?

Objetivos

Geral

Investigar a influência da atividade física no controle e manejo da diabetes, analisando seus efeitos na glicemia, na saúde metabólica e na qualidade de vida dos pacientes, com o intuito de promover estratégias eficazes de intervenção e prevenção.

Específicos

- Identificar os benefícios da atividade física em adolescentes com diabetes.
- Analisar como a atividade física influencia positivamente em diabéticos.

Justificativa

O projeto se justifica pelo aumento do sedentarismo na população e pela crescente prevalência de diabetes. Além disso, existe uma necessidade de integrar a atividade física no tratamento para melhorar a qualidade de vida e reduzir complicações associadas à doença.

A pesquisa sobre esse tema é essencial, pois acredita-se que a atividade física tenha um impacto positivo na vida das pessoas com diabetes. Realizar um estudo aprofundado sobre o tema possibilitará melhorar a formação profissional na área de Educação Física, além de contribuir para a conscientização sobre a importância da atividade física no tratamento da diabetes.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado em estudos de teóricos que abordam o impacto da atividade física no tratamento de adolescentes com diabetes. Os principais autores utilizados são: Carla Guerra et al. (2006), Cavalcante (2023), Rafael Da Silva et al. (2018), Da Silva (2014), Dartel Ferrari et al. (2019), Renato Andrade et al. (2003, 2013), Luiza Costa (2016), Fraga (2019), Codogno (2010) e Harrigan (2004).

Carla Guerra et al. (2006) destacaram que a prática de atividades físicas no tratamento de diabetes mellitus é fundamental, com foco no controle glicêmico e na promoção da saúde geral



dos pacientes. A monitorização da glicemia antes e após o exercício é necessária para ajustes na alimentação, especialmente em casos de hiperglicemia ou cetose.

Cavalcante (2023) investigou o efeito da ativação da intenção na adesão à atividade física em diabéticos tipo II. A pesquisa mostrou que essa estratégia é mais eficaz do que abordagens motivacionais tradicionais, promovendo uma maior prática de caminhada e redução da circunferência abdominal.

Rafael Da Silva et al. (2018) revisaram a literatura sobre a importância da atividade física para idosos com diabetes, destacando os benefícios para o controle da doença e a melhoria da qualidade de vida.

Silva (2014) analisou o impacto de estratégias motivacionais e de ativação da intenção para aumentar a adesão à caminhada em pessoas com diabetes mellitus tipo II.

Dartel Ferrari et al. (2019) relataram que muitos diabéticos não atendem às recomendações do Ministério da Saúde, destacando a inatividade física significativa e a prevalência maior de diabetes entre mulheres mais velhas e com menor escolaridade.

Renato Andrade et al. (2003, 2013) focaram na relação entre atividade física, autoeficácia e qualidade de vida em diabéticos, destacando a importância da prática regular de exercícios na gestão da diabetes e na promoção da saúde física e mental.

Costa (2016) concluiu que a prática de atividade física na Estratégia de Saúde da Família é uma estratégia vital para o tratamento de diabéticos, promovendo saúde física e conscientização sobre a doença.

Fraga (2019) investigou a adesão de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 a programas nutricionais e à prática regular de atividade física, identificando dificuldades na adesão, como plano alimentar e manutenção da atividade física.

Codogno (2010) concluiu que a prática regular de atividades físicas está associada à redução dos custos de tratamento para diabéticos tipo 2, especialmente entre pacientes não insulino-dependentes e sedentários.

Harrigan (2004) enfatizou que a atividade física é crucial no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2, mas sua adesão é baixa entre os pacientes, sendo necessário integrar uma equipe multiprofissional para reforçar sua importância.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, englobando tanto uma revisão de campo quanto uma revisão bibliográfica da literatura científica. O objetivo central é explorar

a relação entre a prática de atividade física e o controle do diabetes em adolescentes, com foco nos impactos dessa prática na saúde metabólica, emocional e física dos indivíduos afetados pela condição.

A fase de revisão bibliográfica incluirá artigos científicos publicados em revistas especializadas, com os seguintes termos combinados de pesquisa: "Diabetes em adolescentes", "atividade física em diabéticos" e "impactos da atividade física em diabéticos". As buscas serão realizadas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, amplamente reconhecidas no meio acadêmico e científico.

O recorte temporal adotado será de 15 anos, abrangendo publicações realizadas a partir de 2009, para garantir a atualidade e pertinência dos artigos analisados.

Além da revisão bibliográfica, o estudo incluirá uma revisão de campo, que consistirá na coleta de dados primários por meio de entrevistas com profissionais de saúde especializados no tratamento de adolescentes com diabetes. Essa abordagem visa complementar os dados obtidos na revisão bibliográfica e proporcionar uma compreensão mais profunda sobre os desafios e benefícios percebidos na prática clínica.

A análise dos dados será realizada de forma qualitativa, com foco na identificação de padrões, tendências e lacunas no conhecimento atual sobre os impactos da atividade física no controle do diabetes entre adolescentes.

Resultados esperados

Espera-se que a pesquisa comprove que a prática regular de atividade física melhora o controle glicêmico, reduz complicações associadas ao Diabetes Mellitus e aumenta a qualidade de vida dos adolescentes. Espera-se também que estratégias motivacionais, como incentivos e acompanhamento, aumentem a adesão à atividade física. Além disso, a integração da atividade física no tratamento médico, especialmente por meio de programas de saúde pública como a Estratégia de Saúde da Família, pode contribuir para a redução dos custos com tratamentos e hospitalizações, promovendo o autocuidado e a prevenção de complicações a longo prazo.

Referências

CAVALCANTE, Daniel Igor de Souza. **Revisão bibliográfica: o impacto da atividade física aeróbica em crianças e adolescentes com diabetes mellitus tipo 1**. Orientador: Dra. Jane Dullius. UnB 2023.

CODOGNO, Jamile Sanches. **Diabetes mellitus tipo 2 e esquema terapêutico: impacto da prática de atividades físicas sobre o custo do tratamento ambulatorial em Unidade Básica de Saúde da cidade de Bauru-SP**. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro 2010.

COSTA, Luzia Faria da et al. **A inserção da prática de atividade física como estratégia integrante ao tratamento de usuários diabéticos no âmbito da Estratégia de Saúde da Família.** Orientadora: Dra. Juliana Balbinot Reis Girondi. UFSC. Trabalho de Conclusão de Curso. 2016.

DA SILVA, Marco Antônio Vieira. **Impacto de estratégias motivacionais e de ativação da intenção na prática da atividade física, modalidade caminhada, em pessoas com diabetes mellitus tipo II—ensaio clínico randomizado controlado: um estudo piloto.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) — Universidade Estadual de Campinas, 2014.

DA SILVA, Rafael Santos et al. **A importância da atividade física em idosos com diabetes: revisão bibliográfica.** Diálogos em Saúde, v. 1, n. 2, 2018.

FRAGA, Nathalia Silva Bandeira et al. **Índice de adesão de pessoas em risco ou portadores de Diabetes mellitus tipo 2 ao programa nutricional e à prática de atividade física regular.** Orientadora: Me. Carla Cristina Thober Charão. Trabalho de Conclusão de Curso. UFSC. 2019.

GUERRA, Carla et al. **Importância da prática de atividade física no tratamento da diabetes mellitus.** Revista Portuguesa de Diabetes, v. 3, p. 27-29, 2006.

HARRIGAN, Albermar Roberts. **Atividade física como componente no tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2.** Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2004.

18. DESENVOLVIMENTO INFANTIL E OS MARCOS DE PIAGET: UMA ANÁLISE COMPARATIVA EM MINEIROS-GO

Lucas Martins Soares

Resumo: Este trabalho investiga o desenvolvimento cognitivo das crianças de Mineiros-GO, com o objetivo de avaliar se ele ocorre de forma precoce, dentro ou fora dos marcos teóricos estabelecidos por Jean Piaget. Com base em uma abordagem quantitativa, a pesquisa utiliza testes de desenvolvimento de Piaget para observar em qual estágio cognitivo se encontram as crianças locais e comparar esses dados com os padrões de desenvolvimento propostos. A questão central deste estudo é determinar se o desenvolvimento das crianças de Mineiros se alinha aos padrões de Piaget ou apresenta desvios que possam ser explicados pelo contexto social e tecnológico contemporâneo. A relevância da pesquisa se destaca por contribuir tanto para a Educação Física quanto para as áreas de saúde e educação, fornecendo subsídios teóricos e práticos para intervenções preventivas e pedagógicas que incentivem um desenvolvimento integral e equilibrado. Além disso, o estudo visa preencher uma lacuna na literatura sobre desenvolvimento infantil em cidades do interior, oferecendo uma perspectiva regional que poderá subsidiar futuros estudos em contextos similares e em âmbito global. Os resultados esperados poderão orientar profissionais da educação e da saúde na criação de programas adaptados ao contexto local e às necessidades das crianças de Mineiros, promovendo intervenções que considerem o desenvolvimento acelerado ou desacelerado como fatores significativos para a saúde e o bem-estar infantil.

Palavras-chave: Desenvolvimento cognitivo. Jean Piaget. Mineiros-GO, Desenvolvimento infantil. Marcos de Piaget.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema "Desenvolvimento Precoce ou Atrasado? Um Estudo dos Marcos de Piaget em Mineiros" e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa, que possui como objeto de estudo o desenvolvimento precoce ou atrasado nas crianças de Mineiros de acordo com os marcos de Piaget, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, o principal autor é Piaget & Inhelder. No livro "Psicologia da Criança", eles afirmam: "O desenvolvimento intelectual da criança passa por quatro estágios principais: o



sensório-motor, o pré-operacional, o das operações concretas e o das operações formais, cada um representando uma reorganização qualitativa do pensamento" (Piaget; Inhelder, 1966, p. 35). Para definir esses estágios, ele utilizou diversos testes e marcos de cada estágio.

A relevância deste projeto se dá em virtude de possibilitar um aprofundamento teórico e científico a respeito do objeto elegido para desenvolver a pesquisa, bem como pela necessidade de explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Ou seja, estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, sobretudo quando desenvolvidos por profissionais da área da Educação Física.

Neste sentido, o projeto se justifica para entender melhor se realmente o desenvolvimento das crianças de Mineiros atinge os marcos de Jean Piaget em idades mais precoces, uma questão que surgiu da prática diária com as crianças e de observações informais. Entender se as crianças de hoje estão se desenvolvendo mais rapidamente que os padrões estabelecidos por Piaget são de grande relevância para a área da educação e da saúde.

A pesquisa busca preencher uma lacuna na literatura sobre desenvolvimento infantil em cidades do interior, oferecendo uma perspectiva regional que pode ajudar a adaptar as práticas de monitoramento e promoção da saúde infantil às necessidades específicas das crianças de Mineiros, abrindo espaço para futuras pesquisas podendo ajudar no futuro em pesquisas globais.

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: As crianças de Mineiros atingem os marcos de desenvolvimento propostos por Piaget dentro da faixa etária esperada, ou apresentam um desenvolvimento precoce ou atrasado em relação a esses marcos? Para responder à questão problema do estudo, a pesquisa tem como objetivo geral investigar se o desenvolvimento cognitivo das crianças de Mineiros (GO) ocorre de forma precoce em relação aos marcos de desenvolvimento estabelecidos por Jean Piaget. Para isso, serão aplicados os mesmos testes utilizados por Piaget para verificar em qual estágio de desenvolvimento as crianças da cidade se encontram, comparando os resultados com os padrões teóricos estabelecidos pelo autor.

Problema

Diante das transformações sociais, tecnológicas e ambientais que influenciam o desenvolvimento infantil, surge a questão: as crianças de Mineiros estão se desenvolvendo de forma precoce em relação aos marcos de desenvolvimento cognitivo propostos por Jean Piaget? A investigação busca determinar se o avanço no desenvolvimento cognitivo observado em outras regiões também ocorre em Mineiros, considerando os fatores que podem acelerar ou



retardar esse processo, e quais implicações isso pode ter para a saúde e o bem-estar dessas crianças.

Objetivos

Geral

Este trabalho tem como objetivo investigar se o desenvolvimento cognitivo das crianças de Mineiros (GO) ocorre de forma precoce em relação aos marcos de desenvolvimento estabelecidos por Jean Piaget. Para isso, serão aplicados os mesmos testes utilizados por Piaget para verificar em qual estágio de desenvolvimento as crianças da cidade se encontram, comparando os resultados com os padrões teóricos estabelecidos pelo autor.

Específicos

- Aplicar os testes de desenvolvimento cognitivo de Piaget em um grupo representativo de crianças de Mineiros para avaliar os estágios de desenvolvimento cognitivo.
- Comparar os resultados obtidos nas avaliações com os marcos de desenvolvimento propostos por Piaget, identificando possíveis desvios ou avanços.

Justificativa

O desenvolvimento cognitivo infantil é um indicador fundamental para o bem-estar e a saúde das crianças, pois está diretamente relacionado ao seu progresso emocional, social e físico. Este estudo se justifica pela necessidade de avaliar se as crianças de Mineiros estão atingindo precocemente os marcos de desenvolvimento estabelecidos por Jean Piaget, considerando as rápidas mudanças sociais e tecnológicas que influenciam o ambiente de desenvolvimento infantil.

Ao aplicar os testes de Piaget, será possível observar se o avanço cognitivo precoce pode estar relacionado a questões de saúde. O desenvolvimento integral da criança. A identificação de um desenvolvimento acelerado pode indicar a necessidade de ajustes em programas de saúde preventiva e promoção do desenvolvimento infantil, oferecendo suporte adequado a crianças e famílias.

Esse estudo tem relevância não só para a área educacional, mas também para profissionais de saúde, como psicólogos, pediatras e terapeutas ocupacionais, que podem utilizar essas informações para monitorar e apoiar o desenvolvimento saudável das crianças da cidade. Assim, os resultados poderão contribuir para estratégias de intervenção mais eficazes e direcionadas à promoção de um desenvolvimento equilibrado e saudável.



Referencial teórico

"Os testes são instrumentos que permitem medir a capacidade da criança de resolver problemas e adaptar-se a novas situações, fornecendo uma visão do seu desenvolvimento cognitivo" (Piaget; Inhelder, 1966, p. 125). Nesse contexto, os testes são ferramentas indispensáveis para avaliar como as crianças processam informações e respondem a desafios do ambiente. No entanto, para que esses instrumentos sejam eficazes, é necessário considerar não apenas os resultados numéricos, mas também a qualidade e a forma como as respostas são construídas.

"A avaliação do desenvolvimento não deve se limitar a resultados numéricos, mas deve considerar a qualidade da resposta da criança e a forma como ela constrói seu conhecimento" (Piaget; Inhelder, 1966, p. 130). Essa abordagem qualitativa destaca a importância de compreender como as crianças articulam suas ideias durante os testes. Dessa forma, é possível obter uma visão mais completa do desenvolvimento cognitivo infantil, alinhada às situações reais que refletem a aplicação prática do conhecimento.

"Os testes devem ser aplicados em contextos que reflitam as situações reais em que a criança utiliza seu conhecimento, permitindo uma avaliação mais significativa do seu desenvolvimento" (Piaget; Inhelder, 1966, p. 140). Seguindo essa perspectiva, o presente estudo foi realizado em quatro escolas de Maceió, selecionadas aleatoriamente, incluindo duas instituições públicas e duas particulares. O anonimato dos participantes foi garantido, conforme as diretrizes éticas de pesquisa (Vieira; Junior, 2012).

No entanto, o primeiro teste piloto revelou desafios significativos. Crianças de ambas as redes de ensino, pública e privada, apresentaram dificuldades em atingir os resultados esperados. Em alguns casos, acreditaram que a bola de massa continha mais material, enquanto em outros, interpretaram que a forma alongada representava uma quantidade maior (Vieira; Junior, 2012). Essas discrepâncias sugerem que a linguagem utilizada pelos pesquisadores pode ter prejudicado a compreensão das crianças, já que certos termos ou expressões podem dificultar a assimilação do experimento, comprometendo os resultados (Vieira; Junior, 2012).

Os resultados finais indicaram que, das dezesseis crianças testadas, apenas duas demonstraram o desenvolvimento cognitivo esperado para sua faixa etária. Esse dado levanta preocupações sobre a capacidade do sistema educacional de promover adequadamente a curiosidade e a criatividade, elementos essenciais para o desenvolvimento infantil (Vieira;



Junior, 2012). Esses achados reforçam a importância de repensar as metodologias de ensino e as práticas de avaliação para que sejam mais eficazes e significativas no contexto educacional.

Metodologia

Este estudo será uma pesquisa quantitativa, com uma abordagem descritiva e comparativa, visando avaliar o desenvolvimento cognitivo das crianças de Mineiros em relação aos marcos propostos por Jean Piaget. A população-alvo será composta por crianças de 4 a 7 anos de idade matriculadas em instituições de educação infantil e ensino fundamental na cidade de Mineiros. A amostra será selecionada de forma aleatória, buscando garantir a representatividade das diferentes faixas etárias e contextos socioeconômicos. Para a avaliação do desenvolvimento cognitivo, serão utilizados os testes de Piaget. Esses testes serão aplicados individualmente, com a observação cuidadosa do desempenho das crianças.

Para realização da pesquisa será necessária a aprovação do comitê de ética, além da obtenção de consentimento dos pais ou responsáveis para a participação das crianças na pesquisa. Os testes serão realizados em um ambiente tranquilo, onde cada criança será avaliada individualmente para minimizar distrações e garantir a concentração. Os resultados das avaliações serão registrados em formulários padronizados, anotando o desempenho em cada teste.

Os dados coletados serão analisados estatisticamente para verificar a frequência e a porcentagem de crianças que alcançam cada um dos estágios de desenvolvimento conforme os critérios de Piaget. Serão utilizadas análises descritivas e comparativas, permitindo identificar tendências no desenvolvimento cognitivo em relação aos marcos teóricos.

A pesquisa respeitará os princípios éticos, garantindo a confidencialidade dos dados e o direito à desistência dos participantes a qualquer momento. O estudo será aprovado por um comitê de ética em pesquisa.

Resultados esperados

Espera-se que este estudo contribua para uma compreensão mais ampla do desenvolvimento cognitivo infantil, destacando a importância das teorias de Jean Piaget no contexto educacional. Um dos resultados esperados é a identificação de padrões de desenvolvimento que estejam alinhados ou desviem das etapas descritas por Piaget, como a capacidade de conservar quantidades e compreender conceitos de lógica e classificação, considerando as condições das escolas públicas e particulares investigadas.

Além disso, acredita-se que o estudo evidenciará o papel significativo da Educação Física como ferramenta complementar no estímulo ao desenvolvimento cognitivo. Por meio de

atividades físicas estruturadas, a criança tem a oportunidade de explorar e resolver problemas, desenvolver habilidades motoras, cognitivas e sociais, e fortalecer a aprendizagem por meio da experimentação prática. Assim, espera-se que o estudo mostre como o ambiente de ensino pode integrar as práticas de Educação Física ao desenvolvimento integral da criança, ajudando a consolidar conceitos que vão além das habilidades motoras.

Outro aspecto relevante é a expectativa de que os resultados apontem para a influência da linguagem e das estratégias pedagógicas utilizadas durante os testes. Uma comunicação clara e adaptada à faixa etária pode ser fundamental para garantir a compreensão das atividades e, conseqüentemente, resultados mais representativos do desenvolvimento infantil.

Por fim, espera-se que o estudo reforce a necessidade de mudanças no sistema educacional, com práticas pedagógicas mais eficazes e integradas. A inclusão da Educação Física nesse contexto pode ser essencial, pois permite que o aprendizado teórico seja reforçado pela prática corporal, promovendo a curiosidade, a criatividade e a resolução de problemas de maneira dinâmica e interativa. Esse cenário pode resultar em um ambiente de ensino mais estimulante, que valorize o desenvolvimento integral da criança, alinhado às suas necessidades cognitivas, motoras e sociais.

Referências

PIAGET, Jean; INHELDER, Bärbel. **A Psicologia da Criança**. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil, 1993.

VIEIRA, L. F.; JUNIOR, L. D. L. C. **Dificuldades no desenvolvimento cognitivo frente aos testes Piagetianos em crianças do município de Maceió (AL)**. Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco, v. 2, n. 3, 2012.

19. TREINAMENTO RESISTIDO DIRECIONADO PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO

Ana Paula Costa Freitas

Resumo: A hipertensão arterial é uma das principais doenças crônicas que afeta a população mundial, associada a complicações cardiovasculares graves. O treinamento resistido (TR), também conhecido como musculação, tem sido estudado como uma intervenção segura e eficaz para auxiliar no controle dessa condição. Este trabalho tem como objetivo geral investigar os efeitos do treinamento resistido em pessoas com hipertensão, analisando como esse tipo de exercício pode contribuir para a redução da pressão arterial e a melhoria da qualidade de vida. O problema central que se busca responder é: como o treinamento resistido pode ser aplicado de forma segura e eficiente em indivíduos hipertensos, contribuindo para o controle da pressão arterial sem aumentar o risco de complicações? Para isso, a metodologia proposta inclui uma revisão de literatura com base em estudos clínicos e científicos recentes, analisando os protocolos de treinamento mais indicados para essa população. Os resultados esperados incluem a comprovação de que o treinamento resistido pode reduzir a pressão arterial em repouso e melhorar o controle da hipertensão, desde que prescrito com cautela. Espera-se também verificar melhorias no condicionamento físico e na saúde geral dos participantes, contribuindo para uma maior conscientização sobre os benefícios do exercício físico na gestão de doenças crônicas.

Palavras-chave: Treinamento Resistido e hipertrofia. Hipertensos e musculação. Exercício físico para hipertensos.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema Treinamento Resistido Direcionado Para Pessoas com Hipertensão e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa, que possui como objeto de estudo “Treinamento Resistido Voltado Para Pessoas com Hipertensão”, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC, do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem estudos diversos que abordam o tema deste projeto. Marques Battagin et al (2010), realizaram uma pesquisa que teve como objetivo investigar o efeito agudo do exercício resistido progressivo, de diferentes segmentos corporais, na resposta pressórica de pacientes com hipertensão arterial sistêmica (HAS) controlada e concluíram que o exercício



resistido de diferentes segmentos corporais promoveu aumentos similares e seguros dos níveis de pressão arterial sistólica, embora com tendência a maior resposta desta quando exercitados grandes grupos musculares em cargas elevadas.

A relevância deste projeto se dá em virtude de possibilitar um aprofundamento teórico e científico a respeito do objeto elegido para desenvolver a pesquisa, bem como pela necessidade de explorar o assunto à luz da área da Educação Física. Ou seja, estudos com essa abordagem contribuem para as discussões na área da saúde, sobretudo quando desenvolvidos por profissionais da área da Educação Física.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais as alterações fisiológicas do treinamento de força comparado ao treinamento aeróbico em hipertensos?

Objetivos

Geral

Para responder à questão problema do estudo, a pesquisa tem como objetivo geral investigar os efeitos do treinamento resistido na redução da pressão arterial e na melhora da qualidade de vida em indivíduos hipertensos, analisando sua eficácia e segurança como método complementar ao tratamento convencional da hipertensão.

Específicos

- Identificar os protocolos de treinamento resistido mais adequados para indivíduos com hipertensão, de acordo com as diretrizes de segurança e eficácia.
- Verificar o impacto do treinamento resistido na qualidade de vida e no bem-estar geral de pessoas com hipertensão.

Justificativa

Neste sentido, o projeto se justifica pela hipertensão ser uma condição crônica que afeta uma grande parcela da população e está associada a complicações graves, como infarto e acidente vascular cerebral. O treinamento resistido tem sido amplamente estudado como uma forma de exercício que pode trazer benefícios para essa população. Ao contrário da crença popular de que apenas exercícios aeróbicos são benéficos para pessoas hipertensas, pesquisas recentes indicam que o treinamento resistido, quando bem orientado, pode reduzir a pressão arterial em repouso, melhorar a função endotelial e ajudar no controle geral da hipertensão.



Além disso, o treinamento resistido é acessível, pode ser realizado em diferentes ambientes (academias, clínicas, ou até mesmo em casa com o uso de equipamentos simples) e apresenta benefícios adicionais como o aumento da força muscular e da densidade óssea, que são importantes para a saúde global, especialmente em idosos e indivíduos com outras condições crônicas. Esses aspectos fazem com que seja uma opção relevante para o controle da hipertensão e, portanto, merece uma investigação mais profunda em termos de eficácia, segurança e diretrizes práticas.

Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado nos estudos de teóricos que versam sobre o tema do objeto de pesquisa. Os principais autores que aqui são utilizados, são: Póvoa et al. (2014); Nogueira et al. (2012); Araújo et al., (2010); Generoso., (2011); Nascimento Filho et al., (2012); Miranda et al., (2014); Gurjão et al., (2009); Santos et al., (2013); Rosner et al., (2021); Cardozo et al., (2012).

O primeiro estudo identificado discorre sobre o treinamento aeróbio e resistido, qualidade de vida e capacidade funcional de hipertensas (Póvoa et al., 2014). Os autores exploram como a combinação de treinamento aeróbio e resistido pode melhorar a qualidade de vida e a capacidade funcional de indivíduos hipertensos. Investigam a relação entre exercício regular e redução da pressão arterial, destacando benefícios como aumento da força, resistência e bem-estar psicológico. O objetivo é evidenciar que a prática integrada de atividades físicas pode ser a chave para a gestão eficaz da hipertensão e promoção da saúde geral.

A pesquisa realizada por Nogueira et al., (2012) sugere que três artigos afirmam que treinamento resistido reduz significativamente os valores de PAS em repouso e pressão arterial média (PAM), apenas um artigo não registrou uma redução significativa na PAD e frequência cardíaca (FC) de repouso. A utilização dos exercícios aeróbicos associados aos resistidos foram superiores aos demais, pois apontaram reduções significativas na PAS, PAD, PAM e FC de repouso, confirmando as recomendações da VI Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, mas os estudos em idosos são escassos. Concluindo: Esta revisão confirma os benefícios oriundos da prática do exercício físico na redução da PA após o exercício em idosos hipertensos.

Por outro lado, o presente artigo tem como objetivo verificar o efeito na pressão arterial em mulheres praticantes do JUMP. A amostra foi composta por 20 mulheres com média de idade de $26,5 \pm 3,59$, frequentadoras da academia Ativa Acqua Sports, localizada no “P” Norte, praticantes da aula do Jump com média de tempo de $7 \pm 7,03$ meses de prática, com a frequência de 3 vezes por semana, duração de 1 hora/aula no turno vespertino. A pesquisa iniciou no dia



11 de maio de 2009 e finalizou no dia 29 de maio de 2009. Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionário específico, contendo perguntas abertas e fechadas. Os resultados obtidos na PAS ($109 \pm 8,3$ mmHg) e na PAD (75 ± 5 mmHg) no período pré-exercício apresentaram diferenças significativas em relação ao período pós-exercício, com valores de PAS (135 ± 5 mmHg) e a PAD (78 ± 7 mmHg) com intervalo/repouso de 5 minutos apresentando um aumento significativo. A prática de atividade física é benéfica e proporciona qualidade de vida e longevidade aos seus praticantes. Em nosso estudo verificamos que os resultados analisados mostraram que a PAS e PAD nos pós exercício, em mulheres praticantes do JUMP, apresentaram um aumento significativo, contrariando a maioria dos estudos (Araújo et al.,2010).

Generoso (2011) apresentou um caso de redução e estabilização dos níveis pressóricos, antropométricos e bioquímicos em um indivíduo sedentário e hipertenso dependente de fármacos, utilizando exercícios resistidos, aeróbios moderados e de alta intensidade, combinados em circuitos. Um trabalho bem elaborado e supervisionado por especialista pode exercer resultados mais do que satisfatórios em indivíduos sedentários que tenham alguma patologia associada e tenham receio de praticar atividades físicas e mudar seu estilo de vida.

A pesquisa realizada por Nascimento Filho et al., (2012) concluiu que o exercício tipo isotônico com carga moderada promove alterações hemodinâmicas, autonômicas e neuro-hormonais, que reduzem a PA no pós-esforço imediato e de maneira sustentável quando praticado regularmente. Concluindo que o treinamento resistido realizado durante quatro semanas resultou em uma redução significativa dos níveis de PA.

Miranda et al., (2014) citam que poucos são os estudos científicos que analisaram as variáveis cardiovasculares e autonômicas antes, durante, e após o exercício resistido em adolescentes com excesso de peso. Porém, apontamos no presente estudo alguns fatores limitantes como o tamanho da amostra, pois há dificuldade de se encontrar sujeitos adolescentes obesos e fisicamente ativos que possam participar do estudo, assim como a padronização do consumo alimentar antes da sessão de exercício

De acordo com Gurjão et al., (2009), através do treinamento com pesos (TP) vem sendo amplamente recomendado para a melhoria de alguns componentes da aptidão física relacionada à saúde. Mais recentemente, vem-se discutindo o impacto do TP em indivíduos com disfunções crônico-degenerativas como a hipertensão arterial. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar o efeito de um programa de TP executado com diferentes sobrecargas sobre o comportamento da pressão arterial (PA) pós-exercício.

Por outro lado, a investigação avaliou o comportamento da pressão arterial após duas sessões únicas de exercício aeróbico e resistido em circuito em hipertensos controlados por tratamento farmacológico. Métodos: Dez hipertensos ($52,2 \pm 12$ anos), com pressão arterial controlada por tratamento farmacológico, após serem expostos aleatoriamente a três situações: dia controle sem exercício; sessão de exercício aeróbico e de exercício resistido. Ocorreu redução significativa da PAD na primeira hora após exercício aeróbico e resistido. No entanto, no decorrer das 22 horas pós-exercícios, houve comportamento semelhante entre estas duas sessões e dia controle. Santos RZ dos et al., (2013).

A pesquisa realizada por Rosner et al., (2021) revelou que a hipertensão arterial é considerada um problema de saúde pública por ser uma doença atual no mundo. Essa estatística no Brasil vem crescendo entre 60% a 85% de âmbito por infarto de miocárdio e acidente vascular cerebral. Foram consultadas as bases de dados em revistas nacionais nos anos de 2003 a 2017. Resultados: A revisão encontrou 11 artigos com inclusão de 4 hipertensos e 7 para normotensos. Houve maior elevação de pressão arterial nos hipertensos incluindo a manobra de valsava. O treino resistido beneficia os hipertensos após uma sessão de treinamento comparados a outros estudos. Concluindo que o treinamento de força precisa e deve ser realizado para a melhora da hipotensão arterial pós treino nos hipertensos.

Por outro lado, Cardozo e Dias (2012) verificaram que as respostas da pressão arterial em diferentes intensidades de exercício resistido uni e multiarticular. Foram selecionados, 11 universitários normotensos, praticantes de treinamento resistido ($22,2 \pm 2,8$ anos; $171,2 \pm 9,4$ cm; $68,0 \pm 12,6$ kg; $23,0 \pm 2,4$ kg/m²), que realizaram três séries com 60 e 80% de uma repetição máxima nos exercícios de voador e supino horizontal até a falha concêntrica. O exercício multiarticular no supino horizontal promoveu uma constância na redução dos níveis tensionais nas fases de recuperação, independente da intensidade investigada comparada ao exercício uniarticular no voador.

Metodologia

O estudo se trata de uma revisão bibliográfica da literatura. Para as buscas das produções científicas, utilizou-se os seguintes termos combinados: treinamento resistido e hipertensão; hipertensos e musculação; exercício físico para hipertensos.

As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases do Google Acadêmico, Scielo e Pub Med. O recorte temporal elegido para realização das buscas, compreendeu o período dos últimos quinze anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica (sistemática) permita que este trabalho contribua para a compreensão dos efeitos do treinamento resistido (TR) no controle da pressão arterial e na melhoria da qualidade de vida em indivíduos hipertensos. Com base na revisão da literatura, espera-se evidenciar que o treinamento resistido, quando realizado conforme protocolos seguros e orientados, pode promover reduções significativas na pressão arterial em repouso e proporcionar uma maior estabilidade dos níveis tensionais em hipertensos. Além disso, o TR pode apresentar outros benefícios, como o aumento da força muscular, melhoria da função cardiovascular e contribuição para a saúde geral dos participantes.

Ao final deste estudo, espera-se consolidar diretrizes para a aplicação segura do treinamento resistido em hipertensos, abordando aspectos como intensidade, volume e frequência recomendados para maximizar os benefícios e minimizar riscos. A expectativa é que estas diretrizes sirvam como base para profissionais de educação física e da saúde ao elaborar programas de exercícios personalizados para pessoas com hipertensão, oferecendo assim uma ferramenta adicional para o controle não farmacológico dessa condição.

Espera-se também que o trabalho demonstre a viabilidade do treinamento resistido como complemento eficaz ao tratamento convencional, promovendo uma maior adesão dos hipertensos a práticas regulares de exercício e uma melhor aceitação dos benefícios desse tipo de treinamento. Por fim, o estudo deve contribuir para a área da educação física, incentivando novas pesquisas que busquem aprofundar o conhecimento sobre a relação entre exercício resistido e hipertensão, promovendo um debate fundamentado sobre intervenções de exercícios físicos na gestão de doenças crônicas.

Referências

ARAUJO, A, MELO FRAGA, D. S, BARRIVIERA PRADA, A. C, ANDRIOTTI PRADA, F. J. **Efeito na pressão arterial em mulheres praticantes do jump**. EFDEPORTES, 2010. <https://www.efdeportes.com/efd141/pressao-arterial-em-mulheres-praticantes-do-jump.htm>

BORGONOVO-SANTOS, MIRANDA, J. M de Q. et al. **Efeito do treinamento de força nas variáveis cardiovasculares em adolescentes com sobrepeso**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 2, pág. 107-112, Mar.-Abr. 2014. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200201703>

CARDOZO, D. C., & DIAS, M. R. (2012). **Resposta da pressão arterial em diferentes intensidades de exercício resistido uni e multiarticular**. RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 6(31). Recuperado de <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/149>

GENEROSO, A.F. **Treinamento resistido e aeróbio promovem regularização nos níveis pressóricos em um indivíduo sedentário e hipertenso.** v. 10 n. 2 (2011): Fisiologia do Exercício v10n2

GURJÃO, A. SALVADOR, E. P. et al. **Respostas pressóricas pós-exercícios com pesos executados em diferentes sobrecargas por mulheres normotensas.** Revista Brasileira Medicina Esporte 15 (1) • Fev 2009

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/VmXMLSHFsQCm9strM5mJtZw/?lang=pt#>

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3430>

NASCIMENTO FILHO, R. A., RAMALHO, R. A., SEIXAS, E. L. de O., KAMIMURA, D., & PRESTES, J. **Exercício resistido como forma de regulação da pressão arterial em indivíduos hipertensos.** RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 4(24), 2012. Disponível em:

<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/286>

ROSNER, W., LIBERALI, R., & NAVARRO, F. (2021). **Os efeitos do treinamento de força para hipertensos: revisão.** RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 14(89), 167-174. Recuperado de

<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1933>

SANTOS RZ dos, BÜNDCHEN DC, BORGONOVO-SANTOS M, BLAZIU PM, BENETTI M, CARVALHO T de. **Pressão arterial tem mesmo comportamento após duas sessões únicas de exercício aeróbio e resistido em hipertensos.** Cons. Saúde [Internet]. 4º de abril de 2013 [citado 1º de outubro de 2024];12(1):35-44. Disponível em:

<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/3903>



20. LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS: DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO

Ronan Souza Moreira Borges

Resumo: O presente projeto de pesquisa aborda as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), com foco na sua prevalência e impacto na saúde dos trabalhadores. A justificativa para este estudo se baseia no aumento dessas condições, que não apenas afetam a qualidade de vida dos indivíduos, mas também comprometem a produtividade das empresas. O objetivo geral é conscientizar os trabalhadores sobre os riscos dessas lesões e a importância da adoção de práticas preventivas, como ergonomia e pausas programadas. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica da literatura atual, visando identificar medidas eficazes de prevenção e intervenções que possam ser implementadas em diferentes ambientes laborais. Os principais resultados esperados incluem a identificação de fatores de risco e a proposição de estratégias que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

Palavras-chave: Lesões ocupacionais. Ergonomia. Saúde do trabalhador.

Introdução

Este projeto de pesquisa aborda as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), com o objetivo de aprofundar os estudos sobre esse tema. Trata-se de uma proposta investigativa, cujo objeto de estudo é a análise das lesões por esforço repetitivo relacionadas ao trabalho e as formas de prevenção, elaborada no contexto da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da Unifimes.

Ao longo do tempo, as formas de trabalho têm evoluído, exigindo cada vez mais dos trabalhadores na execução de suas tarefas, o que reflete diretamente na qualidade de vida. De acordo com Toledo (2006), a qualidade de vida no ambiente de trabalho não depende apenas de materiais adequados, mas também de boas condições ambientais, autonomia, participação, autodesenvolvimento e autorrealização no trabalho. Nesse contexto, LER/DORT são condições que afetam trabalhadores de diversos setores, podendo levar a afastamentos ou até aposentadorias precoces por invalidez, comprometendo a qualidade de vida.

Problema

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são amplamente reconhecidos como problemas de saúde ocupacional. Essas lesões resultam de atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos, posturas inadequadas ou esforço excessivo, impactando diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores e a produtividade das empresas. Essas condições são uma das principais causas de afastamento do trabalho, gerando custos elevados para os sistemas de saúde e as empresas.

Diversos estudos indicam que condições de trabalho inadequadas, especialmente aquelas que exigem tarefas repetitivas ou posturas fixas por longos períodos, aumentam significativamente o risco de desenvolvimento dessas lesões. Embora haja consenso sobre a importância de medidas preventivas, como ajustes ergonômicos, pausas programadas e educação postural, a implementação eficaz dessas intervenções ainda é um desafio em muitos ambientes de trabalho. O presente estudo busca responder à seguinte pergunta: Quais medidas preventivas específicas podem ser adotadas para reduzir a incidência de LER e DORT nos ambientes de trabalho, promovendo a saúde ocupacional e o bem-estar dos trabalhadores?

Objetivos

Geral

O objetivo deste estudo é conscientizar os trabalhadores sobre os riscos e a importância das lesões ocupacionais, destacando a necessidade de adotar práticas preventivas no ambiente de trabalho. Além disso, busca-se mostrar como a implementação de medidas de prevenção, como ergonomia, pausas e correção postural, pode contribuir para a redução da incidência de lesões e para a promoção de um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Específicos

- Identificar os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) em diferentes ambientes laborais.
- Mapear os tipos mais comuns de lesões ocupacionais em trabalhadores de setores específicos e como essas lesões afetam a saúde e a qualidade de vida.

Justificativa

O projeto se justifica pelo aumento das Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), que afetam tanto a saúde dos trabalhadores quanto a produtividade das empresas. Essas lesões representam uma preocupação crescente, exigindo maior conscientização e a aplicação de medidas preventivas para reduzir seus impactos. Pesquisar esse tema é fundamental para identificar os fatores de risco e propor



estratégias eficazes de prevenção, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros. Além de contribuir para o bem-estar dos trabalhadores, esta pesquisa pode auxiliar empresas e profissionais de saúde a desenvolverem políticas de prevenção e melhorias em ergonomia e saúde ocupacional.

Referencial teórico

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) têm chamado atenção devido ao aumento de sua incidência e à sua relação com o ritmo de trabalho. Essas condições envolvem inflamações de músculos, tendões, fâscias e nervos dos membros superiores, cintura escapular e pescoço, entre outras regiões (Regis Filho et al., 2006). O exercício profissional, em especial, pode exigir padrões repetitivos de movimento e posturas incorretas, que resultam em sobrecarga mecânica e riscos de lesão (Regis Filho et al., 2006).

Pesquisas indicam que as mulheres apresentam uma incidência maior de lesões, com regiões como ombro, braço, punho e pescoço sendo as mais afetadas (Regis Filho et al., 2006). Essas patologias, embora não apresentem tratamentos complexos, têm uma má evolução, causando dor, perda de força e edema, o que compromete a performance no trabalho (Regis Filho et al., 2006).

O setor odontológico, por exemplo, é especialmente vulnerável às DORT, afetando principalmente trabalhadores na faixa etária de 30 a 50 anos. A jornada de trabalho prolongada, especialmente para mulheres, é um fator de risco para o desenvolvimento dessas lesões (Silva et al., 2017). A adoção de medidas ergonômicas, como a organização do fluxo de trabalho e a inclusão de pausas para alongamento, pode reduzir significativamente a tensão muscular e melhorar a saúde ocupacional (Silva et al., 2017). Além disso, o trabalho em equipe na odontologia, conhecido como "trabalho a quatro mãos", pode aumentar a produtividade e reduzir o desgaste físico dos profissionais (Silva et al., 2017).

Em outros setores, lesões nos membros superiores, como braços, mãos e ombros, são frequentemente relatadas, resultando de condições ergonômicas inadequadas e sobrecarga de trabalho (Da Silva et al., 2024). A fisioterapia tem se destacado como uma medida eficaz para a prevenção e tratamento de DORT, sendo uma estratégia essencial para a manutenção da saúde ocupacional (Cabral et al., 2020).

Metodologia

O estudo consiste em uma revisão bibliográfica da literatura existente sobre Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT),

com foco nas medidas preventivas e intervenções para reduzir a incidência dessas lesões nos ambientes de trabalho. Para a busca das produções científicas, foram utilizados os seguintes termos combinados: "Lesões por Esforço Repetitivo", "Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho", "prevenção de LER", "intervenções para DORT", "ergonomia no trabalho" e "medidas preventivas no ambiente de trabalho".

As buscas foram realizadas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, com um recorte temporal de 2014 a 2024, para incluir estudos atualizados sobre o tema. Somente artigos revisados por pares que abordassem diretamente as práticas preventivas e intervenções para a redução das lesões ocupacionais foram incluídos.

Resultados esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica permita explorar e analisar as principais causas, consequências e formas de prevenção das LER/DORT no ambiente de trabalho. A pesquisa pretende identificar fatores de risco ergonômicos, como posturas inadequadas, movimentos repetitivos e sobrecarga física, que são frequentemente associados ao desenvolvimento dessas lesões. Dessa forma, espera-se fornecer diretrizes práticas que auxiliem na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e na redução das lesões ocupacionais.

Referências

CABRAL, José Carlos; et al. **A atuação da fisioterapia na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. Revista de Fisioterapia do Trabalho, v. 5, p. 88-95, 2020.

DA SILVA, Alex Tolentino; BATISTA, Lucas Carlos; VALLEJO, Natália Malavasi. **Intervenções fisioterapêuticas para a prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. NATIVA - Revista de Ciências, Tecnologia e Inovação, v. 6, n. 1, p. 88-96, 2024.

DA SILVA, Israel Vinícius Pires; BOSCHIROLI, Luana Sofia Gaiarini; RIBEIRO, Patricia Gizeli Brassalli Melo. **Doenças ocupacionais - LER/DORT em cirurgiões-dentistas da rede pública de Umuarama-PR**. Uningá Review, v. 30, n. 1, 2017.

REGIS FILHO, Gilsée Ivan; MICHELS, Glaycon; SELL, Ingeborg. **Lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgiões-dentistas**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 9, p. 346-359, 2006.



21. EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE O TECIDO MUSCULAR DE IDOSOS

Guido Valentim Oliveira

Resumo: A suplementação de creatina tem sido amplamente estudada devido aos seus efeitos ergogênicos e terapêuticos, especialmente em populações idosas. Com o envelhecimento, há uma perda progressiva de massa muscular e força, conhecida como sarcopenia, que pode afetar a qualidade de vida e a funcionalidade dos idosos. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos, investigando suas implicações para a massa muscular, força e capacidade funcional. A creatina, uma substância natural presente nos músculos, tem o potencial de melhorar a síntese proteica e aumentar a retenção de água intracelular, o que pode resultar em um aumento da força muscular e em uma diminuição da degradação muscular. Além disso, a creatina tem demonstrado benefícios na melhoria da função motora e na recuperação muscular, sendo uma estratégia viável para combater os efeitos da sarcopenia. Estudos recentes apontam que a suplementação de creatina, combinada com programas de exercício físico, pode promover ganhos significativos na massa muscular e na força, beneficiando idosos tanto na prática de atividades cotidianas quanto em sua saúde geral. Este trabalho busca analisar as evidências disponíveis sobre o impacto da creatina na musculatura esquelética dos idosos, considerando aspectos fisiológicos, moleculares e os resultados clínicos.

Palavras-chave: Creatina. Suplementação. Tecido Muscular. Idosos. Sarcopenia. Massa Muscular. Força Muscular. Envelhecimento.

Introdução

Este projeto de pesquisa trata do tema “Efeitos da Suplementação de Creatina Sobre o Tecido Muscular de Idosos” e visa aprofundar os estudos acerca desse assunto. Trata-se de uma proposta investigativa que possui como objeto de estudo “Creatina e efeitos do uso em Idosos”, elaborada no âmbito da disciplina de Planejamento de TCC do curso de Educação Física da Unifimes.

Na literatura, existem diversos estudos que abordam o tema deste projeto. Candow et al. (2014) realizaram uma pesquisa que teve como objetivo contribuir para a prevenção da sarcopenia e melhorar a qualidade de vida dessa população. A suplementação de creatina tem



sido amplamente estudada por seus efeitos benéficos no desempenho físico e na saúde muscular, principalmente em populações que sofrem de perda de massa muscular relacionada à idade, como os idosos. A sarcopenia, caracterizada pela diminuição da massa e força muscular com o envelhecimento, tem se tornado uma preocupação crescente no contexto da saúde pública, dada sua associação com a perda de independência e aumento do risco de quedas e fraturas. Nesse contexto, a creatina tem se destacado como uma possível estratégia para mitigar esses efeitos, pois é conhecida por melhorar a capacidade de força e recuperação muscular.

Diversos estudos demonstraram que a suplementação de creatina pode resultar em ganhos significativos em força muscular e performance funcional em idosos. Quando combinada com o treinamento de resistência, a suplementação de creatina pode ser particularmente eficaz no aumento da massa muscular e força, contribuindo para uma melhora significativa no desempenho funcional dos idosos. Esse efeito é especialmente relevante, considerando a perda de massa muscular que ocorre naturalmente com o envelhecimento, o que compromete a qualidade de vida e a mobilidade dos indivíduos idosos. Portanto, entender os mecanismos pelos quais a creatina impacta o tecido muscular em idosos é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam o envelhecimento saudável e ativo.

Este trabalho visa investigar os efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular em idosos, analisando os benefícios potenciais no aumento da força muscular, na melhora do desempenho físico e na prevenção da sarcopenia.

Problema

Como toda pesquisa parte de um problema, este projeto tem como questão central a seguinte pergunta: Quais são os efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos, e até que ponto essa intervenção pode auxiliar na prevenção ou tratamento da sarcopenia?

Objetivos

Geral

Para responder à questão-problema do estudo, a pesquisa tem como objetivo geral investigar os efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos, avaliando seu impacto na preservação da massa muscular, força e capacidade funcional, com o intuito de verificar seu potencial no combate à sarcopenia.

Específicos

- Avaliar a mudança na composição corporal, especialmente na massa muscular, em idosos que fazem uso de suplementação de creatina.
- Verificar o impacto da suplementação de creatina na força muscular de membros superiores e inferiores em idosos.

Justificativa

Neste sentido, o projeto se justifica pelo fato de o envelhecimento ser um processo fisiológico inevitável que resulta em diversas mudanças no organismo, sendo uma das mais notáveis a perda progressiva de massa muscular e força, conhecida como sarcopenia. Esse fenômeno afeta negativamente a qualidade de vida dos idosos, limitando sua capacidade funcional, aumentando o risco de quedas, fragilidade e doenças associadas, além de impactar a autonomia e a saúde mental. A busca por intervenções que possam minimizar ou retardar esse processo tem ganhado cada vez mais relevância no cenário da saúde pública.

Dentro desse contexto, a suplementação de creatina tem se destacado como uma estratégia promissora no combate aos efeitos da sarcopenia. A creatina é uma substância natural encontrada principalmente nos músculos esqueléticos, sendo amplamente utilizada para melhorar a performance física em jovens e atletas. No entanto, evidências recentes sugerem que, para os idosos, a suplementação de creatina pode apresentar benefícios ainda mais significativos, como o aumento da massa muscular, a melhora na força e na capacidade funcional. Esses efeitos são particularmente importantes, pois podem contribuir para a recuperação muscular, a manutenção da mobilidade e a redução do risco de dependência em atividades diárias.

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas no conhecimento sobre os efeitos específicos da creatina no tecido muscular dos idosos, principalmente em relação aos mecanismos moleculares que podem favorecer a síntese proteica e a preservação muscular. Além disso, a eficácia da creatina combinada com programas de exercícios físicos e as dosagens ideais para essa população precisam ser melhor compreendidas. A realização deste estudo se justifica pela necessidade de aprofundar as evidências científicas sobre a suplementação de creatina no envelhecimento, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes no combate à sarcopenia e na promoção da saúde muscular e funcionalidade em idosos.

Ao investigar os efeitos da creatina sobre o tecido muscular dos idosos, este trabalho poderá fornecer subsídios para o aprimoramento de intervenções nutricionais e fisiológicas, visando uma melhora significativa na qualidade de vida dessa população, além de reduzir os custos com tratamentos médicos e hospitalares decorrentes de complicações associadas à perda de massa muscular.



Referencial teórico

O referencial teórico deste projeto é embasado nos estudos de teóricos que versam sobre o tema do objeto de pesquisa. Os principais autores utilizados são: Rosenberg (1997) e Cruz-Jentoft et al. (2019); Harris et al. (1992) e Tarnopolsky et al. (2003); Candow et al. (2014) e Devries & Phillips (2014); Fielding et al. (2011) e Daly et al. (2014); Persky e Brazeau (2001).

Para a elaboração do presente trabalho sobre os efeitos da suplementação de creatina no tecido muscular de idosos, diversas áreas de estudo são fundamentais para embasar teoricamente a pesquisa. As principais linhas teóricas envolvem temas como o processo de envelhecimento, sarcopenia, metabolismo muscular e a suplementação de creatina.

Os autores Rosenberg (1997) e Cruz-Jentoft et al. (2019) relatam que o envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas, entre elas a perda de massa e função muscular, caracterizada como sarcopenia. Segundo estudos, a sarcopenia é uma das principais causas de perda de mobilidade e independência em idosos. A literatura especializada aponta para a importância de intervenções que visam retardar ou reverter esse quadro, explorando a definição, causas e impactos da sarcopenia na saúde pública.

Harris et al. (1992) e Tarnopolsky et al. (2003) afirmam que o metabolismo energético dos músculos envolve a utilização de diversas fontes de energia, com destaque para a creatina, que desempenha um papel fundamental na regeneração de ATP, a principal fonte de energia utilizada nas contrações musculares. A creatina é sintetizada naturalmente no corpo; no entanto, com o envelhecimento, sua produção pode diminuir. A suplementação de creatina tem efeitos comprovados na melhora da força muscular e desempenho físico em jovens e atletas.

A suplementação de creatina em idosos é um tema de crescente interesse, com resultados promissores, mas ainda não completamente estabelecidos. Estudos como os de Candow et al. (2014) e Devries & Phillips (2014) sugerem que a creatina pode auxiliar na preservação da massa muscular e na melhora da força em idosos. No entanto, outros autores apontam para a necessidade de mais investigações para determinar a segurança e eficácia a longo prazo da suplementação de creatina nessa população.

A capacidade funcional de idosos, ou seja, a habilidade de realizar atividades diárias de forma independente, é um parâmetro crucial para avaliar o impacto de intervenções nutricionais. A literatura, incluindo estudos de Fielding et al. (2011) e Daly et al. (2014), destaca que o treinamento de resistência, aliado à suplementação de creatina, pode contribuir para a melhora funcional de idosos.

A suplementação de creatina é geralmente considerada segura em doses adequadas, mas é fundamental entender seus efeitos colaterais e contraindicações, especialmente em populações mais vulneráveis, como idosos. A revisão de estudos de Persky e Brazeau (2001) e outros pesquisadores foca nos aspectos de segurança, sugerindo que a suplementação pode ser benéfica, mas é necessário monitoramento adequado.

Esses fundamentos teóricos oferecem a base necessária para a análise crítica dos efeitos da suplementação de creatina no tecido muscular de idosos, permitindo uma discussão bem fundamentada sobre seu uso no combate à sarcopenia.

Metodologia

O estudo consiste em uma revisão bibliográfica da literatura. Para as buscas das produções científicas, utilizaram-se os seguintes termos combinados: creatina e suplementação; tecido muscular; idosos e sarcopenia; massa muscular e força muscular; envelhecimento.

As buscas dos trabalhos publicados na literatura ocorreram nas bases do Google Acadêmico, Scielo e PubMed. O recorte temporal escolhido para a realização das buscas compreendeu o período dos últimos quinze anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2009.

Resultados Esperados

Espera-se que a revisão bibliográfica (sistemática) permita que este trabalho aprofunde os conhecimentos sobre os efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos, com o intuito de identificar mudanças significativas em parâmetros fisiológicos e funcionais que possam evidenciar benefícios dessa prática. Os resultados esperados incluem:

Espera-se que a suplementação de creatina favoreça um incremento na massa muscular esquelética dos idosos. A creatina é conhecida por aumentar a retenção de água intracelular e promover a síntese proteica, fatores que podem contribuir para o aumento do volume muscular. Este efeito será observado por meio de avaliações de composição corporal, como a bioimpedância ou a ressonância magnética.

Um dos principais efeitos esperados da suplementação de creatina é o aumento da força muscular. Estudos prévios indicam que a creatina pode melhorar a performance em exercícios de força, como agachamentos e levantamento de peso. Espera-se que a suplementação, associada a um programa de exercícios resistidos, contribua para o aumento da força muscular, o que é fundamental para a melhoria da funcionalidade e independência dos idosos.

Referências

CANDOW, D. G. et al. **Effect of creatine supplementation and resistance exercise on muscle mass, strength, and functional performance in older adults.** Journal of Nutrition, Health & Aging, v. 18, n. 6, p. 731-738, 2014.

CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. **Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People.** Age and Ageing, v. 39, n. 4, p. 412-423, 2019.

DEVRIES, M. C.; PHILLIPS, S. M. **Creatine supplementation during resistance training in older adults—a meta-analysis.** Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 46, n. 6, p. 1194-1203, 2014.

FIELDING, R. A. et al. **High-velocity resistance training increases skeletal muscle peak power in older women.** Journal of the American Geriatrics Society, v. 50, n. 4, p. 655-662, 2011.

HARRIS, R. C.; SÖDERLUND, K.; HULTMAN, E. **Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation.** Clinical Science, v. 83, n. 3, p. 367-374, 1992.

PERSKY, A. M.; BRAZEAU, G. A. **Clinical pharmacology of the dietary supplement creatine monohydrate.** Pharmacological Reviews, v. 53, n. 2, p. 161-176, 2001.

ROSENBERG, I. H. **Sarcopenia: origins and clinical relevance.** Journal of Nutrition, v. 127, n. 5, p. 990S-991S, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jn/127.5.990S>. Acesso em: 25 nov. 2024.

TARNOPOLSKY, M. A. et al. **Alterations in muscle PCr and short-term cycling performance after creatine supplementation in men and women.** Journal of Applied Physiology, v. 91, n. 1, p. 209-217, 2003.

SOBRE O ORGANIZADOR

Evandro Salvador Alves de Oliveira

Possui pós-doutorado em Educação pela Universidade de São Paulo (USP). É Doutor em Educação pela Universidade de Uberaba (2019). Doutor em Estudos da Criança pela Universidade do Minho, Portugal (2020). Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso (2014). Especialista em Educação Especial e Inclusão no Espaço Escolar pela Organização Mundial para a Educação Pré-escolar - OMEP/AJES (2008). Especialista em Gestão de Sala de Aula no Ensino Superior pela UNIFIMES (2016). Especialista em Tecnologias Digitais na Educação (2024). Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul - SP (UNIFUNEC - 2006). Graduado em Pedagogia pela UNISERRA/MT (2015). É Professor Titular II no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) e na atualidade integra a Comissão de implantação do Programa de Pós-graduação em Educação (PPGE) do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), atuando na linha de pesquisa "Fundamentos, políticas e trabalho em Educação". Coordenou o curso de Educação Física da UNIFIMES (2016 a 2018). Atuou como Diretor de Ensino na mesma Instituição (2019 a 2020). Atualmente é Pró-Reitor de Ensino, de Pesquisa e de Extensão no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES-GO). Integra a Câmara Técnica de Extensão da ABRUEM (Associação Brasileira das Reitoras e Reitores das Universidades Estaduais e Municipais) desde 2021, onde atua também como secretário. Tem experiência na área da Educação, Educação Física, Estudos da Criança, Infância, Tecnologias Digitais, Cultura digital e Trabalho docente.

SOBRE OS AUTORES

Glicélia Pereira Silva

Graduação em Biologia Licenciatura Plena - pela Universidade de Rio Verde (2006). Professora de Biologia Geral do nível fundamental e médio no Colégio Ágape COC de Mineiros-GO (2011 - 2017). Mestrado em Ciências Agrárias pelo Instituto Federal Goiano (2013). Com trabalhos voltados ao estudo da tolerância a dessecação, superação de dormência e armazenamento de sementes nativas do Cerrado. Professora Celetista do Centro Universitário de Mineiros-GO (UNIFIMES - 2015). Doutorado em Ciências Agrárias/Agronomia do IFGoiano (2017), enfatizando os estudos do armazenamento e deterioração de sementes nativas do Cerrado. Atualmente, é professora adjunta do Centro Universitário de Mineiros-GO (UNIFIMES), no Curso de Medicina e Diretora de Pesquisa.

Juliana Silva Guabiroba

Graduada em Licenciatura em Educação Física (UFMT) e Direito (FAIESP), especialista em Direito Civil Contemporâneo e Mestra em Saúde Coletiva (UFMT). Professora Universitária desde 2009, ministrando aulas em Instituições públicas e particulares como Universidade Federal de Mato Grosso, Universidade do Estado de Mato Grosso, Centro Universitário de Várzea Grande, Universidade de Cuiabá, Universidade de Diamantino, entre



outras. Experiência profissional na Docência, Coordenação de Curso e Estágio Supervisionado. Atualmente é coordenadora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

Ana Paula Costa Freitas

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, tem interesse nos estudos sobre Biomecânica em Treinamentos de Musculação. E-mail: anapaula.14freitas@gmail.com

Pauliane Pereira Silva

É graduanda em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos de Musculação e Esportes. E-mail paulianesilva56@gmail.com

Paulo Ricardo Ribeiro Campos

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre Nutrição esportiva. E-mail paulo.ricardo66819@gmail.com

Vanessa Borges Santos

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros, com interesse no estudo de Esportes, Dança e Musculação, com ênfase no aprimoramento da performance física, reabilitação e promoção da saúde. E-mail: borgesvanessa377@gmail.com

Jéssica Maria Rosa do Nascimento

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre Biomecânica, fisiologia do exercício e reabilitação. E-mail: jessicamariadns@gmail.com

Bruna Janiny Couto de Almeida

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre esporte adaptado para diferentes grupos e fisiologia do exercício. E-mail: brunacouto868@gmail.com

Aike Santos Silva

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre a prevalência de lesão no futebol . E-mail aikesantos798@gmail.com

Henrique Silva Alves

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos Educação Física, esporte e saúde. E-mail henriqueeducacaofisica06@gmail.com

João Vytor Ferreira de Oliveira

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre iniciação precoce no esporte e voleibol. E-mail: jaumvytor03@gmail.com

Felipe Alves Silva

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre esportes e prevalência de lesões no futebol brasileiro. Email: contato.felipelx@hotmail.com

Ivan Márcio Santos Cunha

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre Biomecânica e Reabilitação na Musculação. E-mail: ivanmarciocunha@gmail.com

Emilly Vitória Ribeiro Mendonça

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre esporte adaptado para diferentes grupos. E-mail: emillivitoria12@gmail.com

Philippe Carrijo Moreira

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), tem interesse nos estudos sobre Ciência do Esporte, Fisiologia do Exercício e Basquetebol. E-mail: philipecm21@gmail.com

Cleiton Lima da Silva

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), possui interesse em estudos sobre treinamento resistido e anatomia humana. E-mail: cleitonedfisica17@gmail.com

Giovanna Costa Franco

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), tem interesse nos estudos sobre fisiologia do exercício, envolvendo associação entre nível de atividade física, qualidade de sono e ansiedade. E-mail: giovannafranco357@gmail.com

Ronan Souza Moreira Borges

É graduando em Educação física pelo Centro Universitário de Mineiros, tem interesse nos estudos sobre lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. E-mail: Ronnan.sanchez8016@gmail.com

Láysa Kristina Oliveira Santos

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), tem interesse nos estudos sobre Fisiologia do esporte e do exercício, e também sobre patologia de sistemas envolvendo idosos diabéticos. E-mail: laysakristinao@gmail.com

Guido Valentim Oliveira

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (Unifimes), tem interesse em estudos sobre efeitos da suplementação de creatina em idosos. E-mail: guidog11@outlook.com

Lucas Martins Soares

É graduando em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), tem interesse nos estudos sobre desenvolvimento infantil e os marcos de Piaget. E-mail: lucas03martinss@gmail.com

Jéssica Rodrigues Nunes

É graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), tem interesse nos estudos sobre saúde, impactos da atividade física na saúde e mental de crianças com TDAH. E-mail: jr990416@gmail.com

