



**SEMANA ACADÊMICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA/UFTM  
10 ANOS DE HISTÓRIA!**

**27 – 30  
NOVEMBRO 2019  
UBERABA - MG**

## **Anais**



**VOLUME 7, SUPLEMENTO 1, 2019.**

<http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces>

**ISSN: 2317-7136**

**REALIZAÇÃO**

**COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PATROCÍNIO**



**Tremendão**



---

## II Semana Acadêmica da Educação Física/UFTM

Aline Dessupoio Chaves

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

A II Semana Acadêmica da Educação Física/UFTM, promovida pelo Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, foi realizada entre os dias 27 e 30 de novembro de 2019, na cidade de Uberaba - MG. O evento teve como objetivo contribuir para a qualificação dos acadêmicos e profissionais da área da Educação Física, desenvolvendo a cultura da reflexão e do debate acadêmico. Além disso, objetivou-se a socialização de investigações e práticas pedagógicas, através da apresentação de trabalhos científicos, relatos de experiências de egressos do curso por meio de mesas redondas, além de vivências corporais por intermédio de mini cursos.

O evento teve como temática os 10 anos do curso de Educação Física da UFTM e, para além das atividades acadêmicas, foi um momento de comemorar esse marco tão significativo. Nesse sentido, a II Semana Acadêmica da Educação Física/UFTM se constituiu em espaço e tempo de formação continuada, em que estudantes e profissionais compartilharam suas experiências, questionamentos, reflexões e proposições.

Assim, é com grande satisfação que divulgamos as produções científicas apresentadas no evento, nesta edição especial da revista “Arquivos de Ciências do Esporte” (ACES), no atendimento ao cunho social de difusão do conhecimento.

Agradecemos, portanto, a participação de todos os autores que apresentaram em nosso evento suas pesquisas.

<b>A Carreira do Atleta Brasileiro: o Estado da Arte.....</b>	<b>s1</b>	<b>A autopercepção dos responsáveis quanto a Qualidade de vida das crianças com sobrepeso e obesidade .....</b>	<b>s12</b>
Daniela Ferreira Rosseti da Silva , Samara de Souza Cubas, Aline Dessupoio Chaves		Stephanie Nascimento Cobo Ribeiro, Gam Lucas Gonçalves Ferreira e Brenner Pereira Correia, Alynne Christian Ribeiro Andaki	
<b>A iniciação científica na vida acadêmica do graduando de educação física: relato de experiência.....</b>	<b>s2</b>	<b>Características, percepção de saúde e nível de atividade física no lazer dos usuários do SUS: amostra parcial .....</b>	<b>s13</b>
Adriana Souza Santana, Geovana Da Silva Fernandes, Ana Victória Borges Assunção Goulart, Luanna Rodrigues Margato, Rodolfo Ferreira de Paula, Vitor Fidel Severino e Souza, Markus Vinicius Campos Souza, Anderson Diogo de Souza Lino		Andressa Gonçalves Ferreira, Lorrany Cristine Batista Silva, Tainara Cristina de Souza, Camila Bosquiero Papini, Ana Flávia Andalécio Couto da Silva	
<b>A dança como campo de atuação do bacharel em Educação Física.....</b>	<b>s3</b>	<b>Conhecimentos com o treinamento funcional: relato de experiência .....</b>	<b>s14</b>
Daniel Lobo, Eduardo Tormin, José Carlos dos Santos		Nicolas Ramos Gonçalves de Sousa, Gabriel Tavares Pereira, Lucas Mota de Souza, Regina Maria Rovigati Simões	
<b>A importância da dança na terceira idade: reflexões para o ensino .....</b>	<b>s4</b>	<b>Correlação entre dois métodos de avaliação da flexibilidade em jogadores juvenis de voleibol .....</b>	<b>s15</b>
Frederico Lima Gomes, Fabio Teixeira Menezes, Lucas Benjamin Prado, José Carlos dos Santos		Karolyne Stefanie Sousa Barbosa, Lucimara Ferreira Magalhães, Antônio Ribeiro Neto, Daniel Ferreira Moreira Lobato, Dernalv Bertoncello	
<b>A formação do profissional de educação física para atuar com a prática corporal dança .....</b>	<b>s5</b>	<b>Corpo mulher e câncer de mama: o estado da arte da produção acadêmica do século XXI .....</b>	<b>s16</b>
Gabrieli Cristina Melo da Silva, João Vitor de Oliveira Carvalho, Letícia Aparecida Nascimento Nicolau, José Carlos dos Santos		Izabela Braguini Teixeira De Godoy, Regina Rovigati Simões	
<b>A influência da mídia na dança: reflexões necessárias.....</b>	<b>s6</b>	<b>Dançar Também é Saúde! .....</b>	<b>s17</b>
Júlia Aigo de Souza Ribeiro, João Filipe Antonio, José Carlos dos Santos		Antonny Cabral, Ícaro Borges, João Pedro Tomaz, José Carlos dos Santos	
<b>A importância da Metodologia ativa e das dimensões de conteúdo para a construção de ações inovadoras na disciplina de fundamentos da dança.....</b>	<b>s7</b>	<b>Dança para crianças: desenvolvimento de coreografias e benefícios para as crianças. ....</b>	<b>s18</b>
Augusto Corrêa de Queiroz Freitas, José Humberto Alves, José Carlos dos Santos		João Gabriel Atilio, João Vitor Gonçalves, Pedro Henrique Martelli, José Carlos dos Santos	
<b>A iniciação científica na vida acadêmica do graduando de educação física: relato de experiência.....</b>	<b>s8</b>	<b>Dança e mídia: o que podemos refletir sobre o <i>fitdance</i>? .....</b>	<b>s19</b>
Ana Victória Borges Assunção Goulart, Geovana da Silva Fernandes, Adriana Souza Santana, Vitor Fidel Severino e Souza, Rodolfo Ferreira de Paula, Luanna Rodrigues Margato, Markus Vinicius Campos Souza, Anderson Diogo de Souza Lino		Ana Carolina Lucindo, Bárbara Mendonça Prata, Karen Beatriz Silva Gomes, José Carlos dos Santos	
<b>Análise da distribuição de “academias ao ar livre” na cidade de Uberaba .....</b>	<b>s9</b>	<b>Dança para adolescentes: o que nós precisamos saber para ensinar? .....</b>	<b>S20</b>
Mariana Mazaro Lodi, Lara Elisa Rodrigues de Souza, Marcela Skaf, Lucas Mendes dos Santos, Edmar Lacerda Mendes		João Pedro da Silva Tavares, Bruno Henrique de Sousa, Carlos Doniseti Motta Júnior, José Carlos dos Santos	
<b>Aproveitamento dos arremessos da linha de 9 metros por posições da seleção brasileira de handebol .....</b>	<b>s10</b>	<b>Depressão pós-parto em mulheres praticantes de hidroginástica .....</b>	<b>s21</b>
Caique Santos Roger Rosa, Mariana Mazaro Lodi, Lara Elisa Rodrigues de Souza, Marcela Skaf, Alynne Christian Ribeiro Andaki		Bianca Reato de Oliveira Da Fonseca, Aline Dessupoio Chaves	
<b>Avaliação objetiva do ambiente construído para a prática de atividade física em ruas do centro de Uberaba-MG .....</b>	<b>s11</b>	<b>Dislipidemia em crianças com excesso de peso .....</b>	<b>s22</b>
Rivaldo Ferreira Silva, Ana Júlia Leandro Mendonça, Júlia Cunha Santos Oliveira, Marília Castejon Santana, Matheus Martins Moreira, Edmar Lacerda Mendes		Gam Lucas Gonçalves Ferreira, Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho, Ana Carolina de Moraes Oliveira, Sílvia Baldan da Costa, Alynne Christian Ribeiro Andaki	
		<b>Educação física, dança e crianças: relações (in) tensas para ensinar .....</b>	<b>s23</b>
		João Victor Carniel Furquini, Francisco Rigamonte de Resende, Felipe Augusto Antunes Rocha, José Carlos dos Santos	
		<b>Efeitos de um programa de exercício físico extracurricular e aconselhamento em saúde no comportamento sedentário de adolescentes.....</b>	<b>s24</b>
		Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho, Gam Lucas Gonçalves Ferreira, Ana Carolina De Moraes Oliveira, Sílvia Baldan da Costa, Ricardo Ansaloni de Oliveira, Natália Lujan Ferraz, Matheus Marques e Marques, Alynne Christian Ribeiro Andaki	

<p><b>Eficiência de finalizações por posição da seleção brasileira masculina de handebol nos jogos olímpicos de 2016</b> ..... s25</p> <p>Alexandre Trombeta, Gabriel Tavares Pereira, Guilherme Batista Pereira, William Emmanuel de Freitas, Alynne Christian Ribeiro Andaki</p>	<p><b>Reflexões sobre o processo de ensino da dança na área da educação física</b>..... s38</p> <p>Fernando Magno Rubim Santos, Thiago Poloto, Vitor César Coimbra, José Carlos dos Santos</p>
<p><b>Fatores motivacionais para praticantes de Crossfit®</b> ..... s26</p> <p>Lucimara Ferreira Magalhães, Antônio Ribeiro Neto, Karolyne Stefanie Sousa Barbosa, Dernival Bertoncelelo</p>	<p><b>Relato de testes sobre feedback após boas tentativas da disciplina de aprendizagem motora</b>..... s39</p> <p>Ariane Cristine Caetano, Lorena Sabino De Freitas, Roberta Miziara Jorge Prata César, Sílvia Helena Soares Villas Bôas, Suziane Peixoto dos Santos</p>
<p><b>Iniciação científica e formação profissional em Educação Física: relato de experiência</b>. s27</p> <p>Geovana da Silva Fernandes, Ana Victória Borges Assunção Goulart, Adriana Souza Santana, Luanna Rodrigues Margato, Rodolfo Ferreira de Paula, Vitor Fidel Severino e Souza, Markus Vinicius Campos Souza, Anderson Diogo de Souza Lino</p>	<p><b>Relato de experiência de mestrado no Programa de Pós-graduação em Educação Física na área de Educação Física e Nutrição</b>..... s40</p> <p>Luanna Rodrigues Margato, Vitor Fidel Severino e Souza, Rodolfo Ferreira De Paula, Adriana Souza Santana, Geovana da Silva Fernandes, Ana Victória Borges Assunção Goulart, Anderson Diogo de Souza Lino, Markus Vinicius Campos Souza</p>
<p><b>Medidas antropométricas de crianças com excesso de peso por diferentes redes de ensino</b>..... s28</p> <p>Brenner Perreia Correia, Gam Lucas Gonçales Ferrira, Stephanie Nascimento Cobo Ribeiro, Alynne Christian Ribeiro Andaki</p>	<p><b>Relato de experiência na Pós-graduação em Educação Física</b> ..... s41</p> <p>Rodolfo Ferreira De Paula, Luanna Rodrigues Margato, Vitor Fidel Severino E Souza, Geovana Da Silva Fernandes, Ana Victória Borges Assunção Goulart, Adriana Souza Santana, Anderson Diogo De Souza Lino, Markus Vinicius Campos Souza</p>
<p><b>Modificações nas regras do handebol e suas implicações táticas</b>..... s29</p> <p>Andressa Letícia Barreto, Janete Luiza Bartonelli, Rivaldo Ferreira Silva, Yasmin Yara Ferreira Rocha, Alynne Christian Ribeiro Andaki</p>	<p><b>Relato de experiência de mestrando em Educação Física inserido em um do projeto de extensão</b>..... s42</p> <p>Vitor Fidel Severino E Souza, Rodolfo Ferreira De Paula, Luanna Rodrigues Margato, Geovana Da Silva Fernandes, Ana Victória Borges Assunção Goulart, Adriana Souza Santana, Anderson Diogo De Souza Lino, Markus Vinicius Campos Souza</p>
<p><b>O campo da educação física visto a partir da produção científica sobre o handebol</b>.... s30</p> <p>Júlia Cunha Santos Oliveira, Ana Júlia Leandro Mendonça, Marília Castejon Santana, Matheus Martins Moreira, Alynne Christian Ribeiro Andaki</p>	<p><b>Relato de experiência a respeito da vivência no estágio dentro do projeto de extensão - sarcopenia: prevalência e intervenção em mulheres na pós-menopausa</b> ..... s43</p> <p>Matheus Henrique Macena, Anderson Diogo de Souza Lino, Fábio Lera Orsatti, Markus Vinicius Campos Souza</p>
<p><b>O uso de metodologias inovadoras na disciplina de fundamentos da dança no curso de Educação Física da UFTM</b> ..... s31</p> <p>José Humberto Alves, Augusto Corrêa de Queiroz Freitas, José Carlos dos Santos</p>	<p><b>Resposta do aquecimento sobre a recuperação aguda da frequência cardíaca pós bateria de testes em jogadoras de futsal</b>..... s44</p> <p>Armando Seno Lourenço Silva, Luiza Basbus, Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini, Marina de Paiva Lemos, Gustavo Ribeiro Da Mota, Izabela Aparecida dos Santos.</p>
<p><b>O profissional de Educação Física, a dança e a saúde</b>..... s32</p> <p>Dara Garcia de Souza, Ester Fagundes Pontes, Thayná Bárbara Nascimento Santos, José Carlos dos Santos</p>	<p><b>Treinamento funcional é benéfico à todas as faixas etárias?</b>..... s45</p> <p>Fernanda De Assis Santana, Rivaldo Ferreira Silva, Regina Maria Rovigati Simões</p>
<p><b>Perfil dos serviços de aconselhamento de atividade física da cidade de Patrocínio/MG: estudo preliminar</b> ..... s33</p> <p>Thaynara Rosane Araujo Braga, Bruna Thais Gomes de Brito, Camila Bosquiero Papini, Ana Flávia Andalécio Couto da Silva</p>	<p><b>Vivências com o Pilates: relato de experiência dos bolsistas</b> ..... s46</p> <p>Gabriel Tavares Pereira, Janete Luiza Bartonelli, Washington Coelho Silva, Regina Maria Rovigati Simões</p>
<p><b>Programa de atividades gimnicas na Universidade - PAGU: relato de experiência no planejamento das aulas de mat pilates</b>..... s34</p> <p>Kathuly Kilmer Santos Corrêa, José Humberto Alves, Geivison Garcia Leal, Regina Maria Rovigati Simões</p>	<p><b>Vivência no estágio de pós-doutorado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFTM: relato de experiência</b> ..... s47</p> <p>Anderson Diogo De Souza Lino, Markus Vinicius Campos Souza</p>
<p><b>Programa de atividades gímnicas na universidade: Pagu Kids</b>..... s35</p> <p>Lara Elisa Rodrigues de Souza, Guilherme Henrique Santos Leite, Regina Maria Rovigati Simões</p>	<p><b>Vivência do graduando de Educação Física na disciplina de polo aquático: relato de experiência</b>..... s48</p> <p>Marília Castejon Santana, Anderson Diogo De Souza Lino</p>
<p><b>Questionário de dependência no esporte em praticantes de um programa de condicionamento extremo</b>..... s36</p> <p>Antônio Ribeiro Neto, Lucimara Ferreira Magalhães, Karolyne Stefanie Sousa Barbosa, Dernival Bertoncelelo</p>	
<p><b>Relato de experiência em Monitoria da Disciplina de Crescimento e Desenvolvimento Motor e Aprendizagem Motora</b> ..... s37</p> <p>Isabella Cristina de Souza, Leonardo Sprovieri Lima, Suziane Peixoto dos Santos</p>	

## A carreira do atleta brasileiro: o estado da arte

Daniela Ferreira Rosseti da Silva\*

Samara de Souza Cubas

Aline Dessupoio Chaves

*Introdução:* Durante a carreira esportiva, o atleta passa por inúmeras transições, com demandas específicas, que podem ser identificadas como a iniciação esportiva, o treinamento de alto rendimento e o término da carreira. No Brasil, os atletas ainda não recebem uma orientação adequada na transição de carreira, o que os leva, muitas vezes ao adoecimento. *Objetivo:* Esta pesquisa teve como objetivo mapear as produções acadêmicas relacionadas a carreira do atleta. *Método:* Foi então realizado o estado da arte, a partir da análise das publicações em periódicos nacionais indexados pela CAPES na área da Educação Física, entre os anos de 2009 a novembro de 2019. *Resultado:* Foram encontrados 68 artigos com prevalência na Revista Brasileira de Ciências do Esporte, concentrados principalmente no ano de 2012. Sobre a abordagem do estudo, destaca-se a regularização do trabalho (6) recolocação profissional de ex-atletas no mercado de trabalho (4). *Conclusão:* Conclui-se que vários fatores que influenciam a carreira do atleta ainda não foram pesquisados com amplitude para um melhor desenvolvido do atleta dentro e fora do esporte.

*Palavras-chave:* carreira esportiva, atletas brasileiros, psicologia do esporte.

\*Autor correspondente

e-mail: daniuftm19@gmail.com

## A iniciação científica na vida acadêmica do graduando de educação física: relato de experiência

Adriana Souza Santana\*  
Geovana da Silva Fernandes  
Ana Victória Borges Assunção Goulart  
Luanna Rodrigues Margato  
Rodolfo Ferreira de Paula  
Vitor Fidel Severino e Souza  
Markus Vinicius Campos Souza  
Anderson Diogo de Souza Lino

**Introdução:** A pesquisa científica é parte fundamental para a formação acadêmica. Ela é geradora de conhecimentos e respostas que possam impactar na sociedade, dentre os quais a iniciação científica (IC) é uma forma de ir além da graduação, o passo inicial para o aprofundamento científico e uma oportunidade de ampliar a formação profissional. **Objetivo:** Este trabalho visa relatar as experiências vivenciadas na IC, no curso de Bacharel em Educação Física durante o semestre letivo 2019/2. **Método:** Trata-se de um resumo descritivo, do tipo relato de experiência sobre as expectativas e vivências na IC, a qual está sendo realizada no Programa de Pós-Graduação da Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), junto ao grupo de pesquisa do Laboratório de Biologia do Exercício (BIOEX). **Resultados:** Tem sido realizado atividades de acompanhamento de coletada de dados em pesquisa, construção de um projeto de pesquisa e sua realização, assim como a discussão de resultados encontrados, além da participação em seminários. Desenvolver um estudo de IC tem possibilitado exercitar conhecimentos de disciplinas da graduação na prática, como métodos de pesquisa, citação e referências bibliográficas, uso de banco de dados, estudo de evidências, testes e métodos de avaliação física e estatística, dentre outros. **Conclusão:** Vivenciar a pesquisa tem possibilitado passar pela graduação com mais experiência prática, hoje me sinto mais preparada para apresentar um seminário, escrever uma tese no futuro e defende-la diante de uma banca, além de me sentir mais capacitada e um profissional, em formação, de maior qualidade.

**Palavras-chave:** ensino, educação física, iniciação científica.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail:  
adriana\_santana5@yahoo.com.br

## A dança como campo de atuação do bacharel em Educação Física

Daniel Lobo\*  
Eduardo Tormin  
José Carlos dos Santos

**Introdução:** O curso de bacharelado em Educação Física permite uma área de atuação profissional muito ampla, tendo várias opções de escolha para seguir na carreira profissional. Uma dessas áreas de atuação se trata da dança, que faz parte da grade curricular do curso de educação física e que pode proporcionar diversos benefícios. **Objetivo:** Relatar como a dança traz benefícios importantes relacionados à saúde a partir das vivências e experiências na disciplina de Fundamentos da Dança. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, do tipo descrito, a partir das reflexões geradas nas aulas da disciplina de Fundamentos da Dança. **Resultados:** Pode-se dizer que a dança é capaz de se tornar uma atividade física contribuindo para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Alguns deles são o aumento da qualidade e da expectativa de vida, melhoria do sistema imunológico, prevenção e redução dos efeitos de doenças. Além disso, tivemos vários exemplos de como devemos ministrar uma aula de dança e o como ela pode ser um exercício físico importante. **Conclusão:** A dança se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. Conclui-se então que nós como futuros profissionais de educação física caso optarmos em partir para essa área vamos ter um grande desafio, pois durante as aulas podemos perceber o quão complicado e técnico pode ser uma aula de dança.

**Palavras-chave:** atividade física, porfissional, saúde.

\*Autor correspondente

e-mail:

daniellobodesousa@hotmail.com

## A importância da dança na terceira idade: reflexões para o ensino

Frederico Lima Gomes\*  
Fabio Teixeira Menezes  
Lucas Benjamin Prado  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* A Associação Atlética Acadêmica do Triângulo Mineiro é uma entidade básica de organização do desporto na UFTM. Uma das equipes em destaque está relacionada ao futebol de salão categoria feminino, notando-se uma prática intensa de treinamentos e competições durante o ano. *Objetivo:* Avaliar a ocorrência de lesões, as alterações posturais e a flexibilidade das atletas do futsal feminino. *Métodos:* A amostra foi de 24 atletas e utilizado um questionário do tipo de lesão, o local, causa, o período e se voltaram às atividades com dor ou sem dor. Foi realizado avaliação postural clássica com registro fotográfico em diferentes vistas e testes de flexibilidade nos principais músculos dos membros inferiores. *Resultados:* Os locais acometidos com lesões foram na coxa anterior e tornozelo. 45,83% obtiveram entorse e 41,66% estiramento muscular; 87,5% retornaram suas atividades assintomáticas. Nos testes de retração, 76% apresentaram retração de quadríceps e 72% de iliopsoas. Na avaliação postural os desvios encontrados foram: Vista Frontal: Rotação Externa de Tíbia; Valgismo de Joelho; Patela Divergente. Vista Lateral Direita: Joelho Genu recurvatum, Anteversão de Quadril, Protusão de Abdômen, Protusão de Ombro. Vista Lateral Esquerda: Joelho Genu recurvatum, Retificação Torácica e Protusão de Ombro e na Vista Posterior Calcâneo Valgo. *Conclusão:* Essas atletas apresentaram ocorrência de lesões, alterações posturais e encurtamento muscular mostrando a necessidade de uma estratégia de intervenção durante os treinos e campeonatos para a prevenção de ocorrência de novas lesões e alterações biomecânicas que prejudiquem a performance e qualidade de vida.

*Palavras-chave:* benefícios, educação física, idosos.

\*Autor correspondente

e-mail:  
fredlima16@hotmail.com



## A formação do profissional de Educação Física para atuar com a prática corporal dança

Gabrieli Cristina Melo da Silva\*  
João Vitor de Oliveira Carvalho  
Letícia Aparecida Nascimento Nicolau  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* A área da Educação Física apresenta, em sua essência, uma complexidade no quesito de formação acadêmico-profissional. O que nos traz vários desafios para incorporar a importância de destacar o curso de Bacharelado na área. O profissional inserido nesse meio, vai em busca de métodos atuais e na necessidade do mercado para dar aulas que estejam sempre atualizadas e benéficas para seu público. Entre as práticas corporais possíveis temos a Dança como campo de atuação. *Objetivo:* Relatar a experiência a partir das vivências práticas de dança e reportar a importância da mesma durante a formação acadêmica. *Método:* O estudo trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, a partir das experiências obtidas com a Disciplina Fundamentos da dança, tendo como foco, apresentar metodologias de ensino para elaborações de aulas. *Resultados:* Como resultado: 1. Relatórios das opiniões do público que estavam participando das aulas e após, uma roda de conversa para elaboração de novas ideias de aulas. 2. Aulas de dança para determinados grupos etários e técnicas para construção das aulas. 3. Criação de aulas temáticas para o desenvolvimento das competências quanto a dança. 4. Apresentações de relatos de experiência em formato de pôster científico. *Conclusão:* A importância do Profissional de Educação Física possui uma grande relevância em todas os campos de atuação em que está inserido, e na dança não é diferente. Pois através das experiências vividas, pode-se perceber os diversos benefícios a saúde dos praticantes.

*Palavras-chave:* educação física, dança, formação.

\*Autor correspondente

e-mail:  
gabyhsilva242@mail.com

## A influência da mídia na dança: reflexões necessárias

Júlia Aigo de Souza Ribeiro\*

João Filipe Antonio

José Carlos dos Santos

*Introdução:* Ao estudarmos dança, percebemos que ela é vista na mídia como entretenimento, influenciando no processo criativo (modismo) e delimitando-a apenas como espaço de reprodução do movimento, deixando de lado significados, profissionalismo e técnicas, descaracterizando-a como prática corporal. A influência do modismo na mídia pode contribuir de forma negativa quanto ao contexto histórico da dança, destacando movimentos codificados e, por vezes, com forte apelo ao erotismo. Entre os exemplos que influenciam na prática da dança e que, muitas vezes, demonstram coreografias com enfoque no erotismo, é o FitDance. Esse canal do *YouTube* atinge todas as faixas etárias com imagens, coreografias com movimentos codificados. *Objetivo:* Relatar a experiência sobre a influência da mídia no processo de ensino da dança discutido na disciplina de Fundamentos da Dança. *Método:* Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, a partir de vivências e experiências na disciplina de Fundamentos da Dança em 2019.2. *Resultados:* Como resultado, destacamos: 1. É preciso ter clareza sobre o que é movimento sensual e movimento com conotação sexual; 2. Apresentar as danças fora da tendência de simplesmente reproduzir movimentos; 3. Ter cuidado com as faixas etárias e com o que está sendo apresentado à elas, levando em consideração arte esvaziada de criatividade, conteúdo de baixa qualidade que não contribuem com a formação das crianças e jovens. *Conclusão:* É possível concluir que a dança na mídia não seria algo ruim se apresentada da maneira contextualizada, respeitando a idade, contexto histórico, técnicas e significados da dança.

*Palavras-chave:* dança, mídia, movimento.

\*Autor correspondente

e-mail:  
Julinhaaigo\_01@yahoo.com.br

## **A importância da metodologia ativa e dimensões de conteúdo para construções de ações inovadoras na disciplina de fundamentos da dança**

Augusto Corrêa de Queiroz Freitas\*  
José Humberto Alves  
José Carlos dos Santos

**Introdução:** A Educação Física enquanto área de conhecimento tem encontrado inúmeros desafios. O profissional dessa área tem buscado por estratégias metodológicas e ações inovadoras que o façam refletir sobre os problemas e as necessidades do mercado de trabalho contemporâneo entrelaçado com o avanço tecnológico. Entre as possibilidades, temos a Dança presente na formação, permitindo que ele reflita e promova vivências a partir das necessidades do público e seu contexto social. **Objetivo:** Relatar a experiência sobre a vivência da metodologia ativa e Dimensões de Conteúdo na disciplina de Fundamentos da Dança. **Métodos:** O estudo trata-se de um relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina de Fundamentos da Dança, tendo como objetivo apresentar métodos de ensino e elaboração de atividades para o desenvolvimento da dança. A base metodológica adotada foi a Metodologia Ativa (BASTO, 2006) junto das Dimensões de Conteúdos (2013), sendo: Conceitual - O que se deve saber?; Procedimental - O que se deve saber fazer?; Atitudinal - Como se deve fazer?. **Resultados:** Como resultado destacamos: 1. Debates interativos sobre os conteúdos; 2. Aulas temáticas para o desenvolvimento das competências quanto a Dança; 3. Apresentações de relatos de Experiência em formato de pôster científico. **Conclusão:** A aplicação da metodologia ativa alicerçada pela Dimensão de Conteúdo nos fez compreender a necessidade de termos ações inovadoras dentro da formação, superando a visão esportivista/tecnicista da Educação Física. A forma como a disciplina de dança foi ministrada permitiu que os alunos refletissem de forma contextualizada, desenvolvendo competências para a sua futura prática profissional dentro da área.

*Palavras-chave:* educação física, ensino, inovação.

*\*Autor correspondente*

e-mail:  
augustocorreadeqf@gmail.com

## A iniciação científica na vida acadêmica do graduando de educação física: relato de experiência

Ana Victória Borges Assunção Goulart\*  
Geovana da Silva Fernandes<sup>1</sup>  
Adriana Souza Santana<sup>1</sup>  
Luanna Rodrigues Margato<sup>1</sup>  
Vitor Fidel Severino e Souza<sup>1</sup>  
Rodolfo Ferreira de Paula<sup>1</sup>  
Markus Vinicius Campos Souza<sup>1</sup>  
Anderson Diogo de Souza Lino<sup>1</sup>

**Introdução:** O desenvolvimento do país passa pelo desenvolvimento de pessoas. Assim, a Iniciação científica (IC) favorece o experimentar vivências e práticas iniciais à pesquisa, estimulando o profissional em formação a ser um agente da ciência e tecnologia. **Objetivo:** Este trabalho tem por objetivo relatar as experiências vivenciadas na IC, realizada no curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), durante o semestre letivo de 2019/2. **Método:** Este resumo tem caráter descritivo, do tipo relato de experiência sobre as expectativas e vivências na IC, sendo realizada no programa de Pós-Graduação da Educação Física (PPGEF) da UFTM, junto ao grupo de pesquisa do Laboratório de Biologia do Exercício. As atividades de IC tem sido participação em seminários do grupo, acompanhamento de coletada de dados em pesquisa, construção de um projeto de pesquisa e sua realização, além da discussão de resultados encontrado. **Resultados:** A IC possibilita aprofundar os conhecimentos na área de Educação Física, pois por meio da pesquisa somos incentivados sempre a procurar mais sobre o tema abordado, possibilitando ampliar nossos conhecimentos. Além disso, a convivência com alunos do mestrado e a convivência mais direta com professor/orientador, nos fornece um espaço ainda maior para conhecer outros caminhos. **Conclusão:** O fazer ciência, por meio da pesquisa científica, é complexo e exige muito comprometimento, mas com dedicação, responsabilidade e estudo, é possível obter resultados muito satisfatórios, que impactam de maneira positiva na formação do profissional de Educação Física, além de proporcionar maior integração aluno-Universidade.

**Palavras-chave:** educação física, ciência, pesquisa.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail:

anavbagoulart@gmail.com

## Análise da distribuição de “academias ao ar livre” na cidade de Uberaba

Mariana Mazaro Lodi\*  
Lara Elisa Rodrigues de Souza  
Marcela Skaf  
Lucas Mendes dos Santos  
Edmar Lacerda Mendes

**Introdução:** Os benefícios da prática de atividade e exercício físico já é fortemente evidenciado na literatura, em geral, é capaz de auxiliar a evitar o surgimento ou agravamento de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial entre outras. Entretanto, é observado um declínio de praticantes, devido à comodidade das tecnologias atuais. Portanto, é necessário a implantação de métodos que incentivem a população a serem suficiente ativos. Por isso, parques e praças públicas se tornam uma opção prática como solução, diversos municípios brasileiros vêm utilizando desses espaços para a disponibilização de academias de ginástica, conhecidas como “Academia ao ar livre”. **Objetivo:** Observar e quantificar a distribuição das Academias ao ar Livre na cidade de Uberaba- Minas Gerais. **Método:** O presente estudo é de caráter observacional e com base em dados geoprocessados. O instrumento utilizado foi o programa Google Maps, plataforma que disponibiliza mapas e localizações. **Resultado:** De acordo com a busca no Google Maps, pudemos observar a presença de 39 academias ao ar livre na cidade que se localizam em pontos que tentam comportar mais pessoas para a prática e utilização das mesmas. **Conclusão:** É preciso que haja maior preocupação para entender o quanto essas ações são importantes para a população da cidade, para saber o impacto causado, observando a quantidade e qualidade das academias ao ar livre existentes.

**Palavras-chave:** exercício físico, dados geoprocessados, academia ao ar livre.

\*Autor correspondente

e-mail:  
mari-lodi@hotmail.com

## Aproveitamento dos arremessos da linha de 9 metros por posições da seleção brasileira de handebol

Caique Santos Roger Rosa\*  
Mariana Mazaro Lodi  
Lara Elisa Rodrigues de Souza  
Marcela Skaf  
Alynne Andaki

*Introdução:* A origem do handebol é discutível, sua chegada no Brasil especificamente em São Paulo, foi em meados de 1930 através da chegada de alemães, consequência da 2ª Guerra Mundial. Ao contrário de muitos esportes, o handebol inicialmente era uma modalidade feminina. O handebol feminino brasileiro vem conquistando maior visibilidade, possivelmente por causa dos postos alcançados. Podemos citar a vitória do Mundial de Handebol Feminino no ano de 2013 e também a quinta colocação nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016, melhor colocação nesse campeonato, comparando também a seleção masculina. *Objetivo:* analisar o aproveitamento de arremessos ao gol, realizados acima da linha de 9 metros nas diferentes posições da seleção feminina brasileira de handebol (SFBH) nas Olimpíadas de 2016 sediada no Rio de Janeiro. *Métodos:* o estudo tem caráter quantitativo. Foi baseado nos dados fornecidos pelo site da Federação Internacional de Handebol (IHF). O público alvo foi a SFBH, composta por 16 jogadoras, com média de idade de 27,5 anos. Os dados encontrados no site referente aos 6 jogos, foram tabulados em uma planilha Excel, especificou-se a quantidade de arremessos totais e convertidos em gol, além de relacionar com as posições em quadra. **RESULTADOS:** o aproveitamento das posições pivô, ponta, armador e goleiro foram respectivamente, 12/17, 68/110, 44/80 e 1/1. *Conclusão:* Podemos concluir que na SFBH jogadoras da posição de pivô tiveram maior aproveitamento de arremessos de 9 metros e consequentemente puderam obter uma pontuação maior em relação as outras posições no mesmo quesito.

*Palavras-chave:* atividade locomotora, atleta, educação física, treinamento.

\*Autor correspondente

e-mail:  
caiquesantosrosa@gmail.com

## Avaliação objetiva do ambiente construído para a prática de atividade física em ruas do centro de Uberaba-MG

Rivaldo Ferreira Silva<sup>1\*</sup>  
Ana Júlia Leandro Mendonça<sup>1</sup>  
Júlia Cunha Santos Oliveira<sup>1</sup>  
Marília Castejon Santana<sup>1</sup>  
Matheus Martins Moreira<sup>1</sup>  
Edmar Lacerda Mendes<sup>1</sup>

*Introdução:* Características do ambiente construído podem funcionar como barreiras ou facilitadores para prática da atividade física nos domínios de transporte, lazer, ocupação e doméstico. *Objetivo:* Avaliar, de forma objetiva, parâmetros do ambiente construído para prática da atividade física. *Método:* No mês de outubro de 2019, avaliadores treinados auditaram seis ruas da região central de Uberaba, utilizando-se o instrumento desenvolvido pelo Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da USP-Leste (GEPAF). *Resultados:* Após a observação direta dos locais foi constatado como facilitador da atividade física a presença de calçadas nos dois lados da rua e iluminação, em todos os endereços avaliados. Por outro, lado como barreiras à prática da atividade física destacaram-se a presença de irregularidades ( $11,66 \pm 7,66$ ), obstáculos permanentes nas calçadas ( $14,5 \pm 9,62$ ) e a falta de outros pontos de caminhada. *Conclusão:* Apesar das ruas auditadas apresentarem calçadas em ambos os lados da rua e luminárias, a presença de irregularidades e buracos nas calçadas podem ser consideradas barreiras para prática da atividade física nessas ruas.

*Palavras-chave:* atividade física, saúde, ambiente construído.

*\*Autor correspondente*

e-mail:  
rivaldo-ufm@hotmail.com

## A autopercepção dos responsáveis quanto a qualidade de vida das crianças com sobrepeso e obesidade

Stephanie Nascimento Cobo Ribeiro\*  
Gam Lucas Gonçalves Ferreira  
Brenner Pereira Correia

**Introdução:** A obesidade infantil trata-se de um preocupante tema pela sua alta prevalência mundial, além de sua forte relação com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares a obesidade afeta negativamente os efeitos sociais e psicológicos, atuando na autoestima dessa população. **Objetivo:** comparar os escores de cada domínio do questionário da qualidade de vida relacionada à saúde de criança respondida por pais e filhos. **Métodos:** A pesquisa foi de corte transversal, com amostra de crianças entre seis a 10 anos de idade e seus responsáveis ou pais, participantes de um programa de intervenção com exercício físico (baseline). Avaliou-se, a qualidade de vida relacionada à saúde autorrelatada pela utilização do questionário PedsQL versão genérica para crianças e pais. Para análise estatística foi utilizado o teste t de Student. **Resultados:** participaram do estudo n=52 crianças, com média de idade de  $8,59 \pm 1,31$ , 51,9% do sexo feminino e n=51 responsáveis e pais das crianças. A comparação entre os escores de cada domínio apresentou diferença significativa  $p=0,005$ ,  $p=0,009$  e  $p=0,000$  respectivamente, entre os domínios físico (72,52 x 81,37), social (73,94 x 81,86) e escolar (70 x 83,03) respondido pelas crianças e responsáveis ou pais. Observou-se, que os escores dos pais apresentavam valores maiores quando comparado com os das crianças. **Conclusão:** Conclui-se que os pais superestimaram a qualidade de vida relacionada à saúde das crianças, sobretudo nos escores do domínio físico, social e escolar, maiores do que das crianças.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, sobrepeso, obesidade.

**Fomento:** FAPEMIG

\*Autor correspondente

e-mail:  
stephaniencribeiro@gmail.com



## Características, percepção de saúde e nível de atividade física no lazer dos usuários do sus: amostra parcial

Andressa Gonçalves Ferreira\*  
Lorrany Cristine Batista Silva  
Tainara Cristina de Souza  
Camila Bosquiero Papini  
Ana Flávia Andalécio Couto da Silva

**Introdução:** A atividade física (AF) é fator protetor à saúde, e está relacionada às características da população e a percepção de saúde. **Objetivo:** Associar o nível de atividade física no lazer (AFL) com as características sociodemográficas e percepção da saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). **Método:** Estudo transversal, com usuários do SUS, da cidade de Patrocínio-MG. Amostra aleatória: indivíduos  $\geq 18$  anos, com prontuário ativo na sua Unidade Básica de Saúde (UBS). Foi aplicado questionário de caracterização da amostra, percepção de saúde (escala likert) e a seção 04 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) forma longa, com ponto de corte  $< 150$  minutos/semana para classificação de insuficientemente ativo (IA). Foi realizada análise descritiva e inferencial no SPSS@23, a partir do teste Qui-quadrado,  $p \leq 0,05$ . O estudo faz parte de um projeto de iniciação científica, aprovado pelo comitê de ética da UNICERP sob nº20191450EDF020. **Resultados:** Participaram deste estudo 99 indivíduos, 77% do sexo feminino, idade média de 52 ( $\pm 34$ ) anos. 54,5% são IA no lazer, sendo que as mulheres apresentam maior proporção (79,6%). A prática suficiente de AF foi associada com percepção de saúde positiva ( $p=0,035$ ). As variáveis sexo, situação conjugal, filhos, escolaridade e renda não foram associadas com o nível de AFL. **Conclusão:** A prática de AFL está diretamente associada a percepção de saúde nos usuários do SUS, as demais variáveis não se associaram. Isso pode ser explicado por que esse estudo é uma amostra parcial, e por que esse estudo avaliou o domínio específico nível de AFL.

**Palavras-chave:** centros de saúde, exercício físico, perfil de saúde.

\*Autor correspondente

e-mail:  
andressagoncalvesferreira1996  
@gmail.com

## Conhecimentos com o treinamento funcional: relato de experiência

Nícolas Ramos Gonçalves de Sousa\*

Gabriel Tavares Pereira

Lucas Mota de Souza

Luís Felipe Araújo Rocha

Regina Maria Rovigati Simões

*Introdução:* O Programa de Atividades Gímnicas na Universidade – PAGU, iniciado em 2018, oferece três modalidades, sendo uma delas o Treinamento Funcional, que promove saúde à população da cidade de Uberaba e traz aos monitores do projeto (bolsistas) uma vasta experiência para a inserção no mercado de trabalho. *Objetivo:* Relatar as experiências vivenciadas no Projeto de Treinamento Funcional/PAGU do curso de Educação Física na UFTM. *Desenvolvimento:* O projeto é aberto ao corpo social uberabense, durante duas vezes na semana na Academia da UFTM e seu entorno. Os bolsistas foram preparados através do estudo de referências bibliográficas e reuniões semanais com o intuito de planejar as atividades e trocar experiências entre os professores. No desenvolvimento das aulas houve a utilização de música e materiais como halteres, medicine ball, caneleiras, jumps, steps e corda naval, com o objetivo de melhorar as capacidades físicas, como resistência cardiovascular, flexibilidade, resistência muscular localizada, força, agilidade, velocidade e equilíbrio. *Conclusão:* O trabalho no PAGU aumentou a visão de conhecimentos dos acadêmicos sobre a modalidade do Treinamento Funcional, culminando com o aprendizado na extensão, somando e excitando procedimentos que transpõem o âmbito acadêmico e o desejo por novas descobertas, além de capacitar os monitores para a inserção no mercado de trabalho. A oportunidade de preparar as aulas, organizar os espaços e propor ações de socialização solidificaram os pilares para a aplicabilidade dos conceitos acadêmicos fora dos muros da Universidade, constituindo uma ligação da mesma com o tecido social, como modo de fracionamento entre aplicação e fundamentos.

*Palavras-chave:* ginástica, saúde, qualificação.

*Fomento:* PIBEX/PROEXT/UFTM

\*Autor correspondente

e-mail: nicaoramos@live.com

## Correlação entre dois métodos de avaliação da flexibilidade em jogadores juvenis de voleibol

Karolyne Stefanie Sousa Barbosa\*  
Lucimara Ferreira Magalhães  
Antônio Ribeiro Neto  
Daniel Ferreira Moreira Lobato  
Dernival Bertoncello

**Introdução:** No meio desportivo sabe-se que a flexibilidade se encontra relacionada tanto com as lesões musculares quanto com o desempenho esportivo. Visando avaliar as condições desta flexibilidade vários instrumentos vêm sendo utilizados, dentre eles estão o flexímetro, instrumento de medida angular, e o banco de Wells, instrumento de medida linear. Pelo fato de os testes avaliarem a flexibilidade de forma diferente, ainda não existe um consenso na literatura em relação a relação entre os mesmos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar se existe correlação entre os métodos de avaliação da flexibilidade em jogadores juvenis de voleibol. **Metodologia:** Participaram do estudo 22 jogadores de voleibol, com média de idade de 15,4 anos ( $\pm 3,38$ ), altura 1,72 metros ( $\pm 0,37$ ), e massa corporal 65,28 kg ( $\pm 15,5$ ). Foram realizados dois testes para avaliação da flexibilidade de isquiotibiais, fazendo uso do flexímetro e do banco de Wells. Em ambos os testes foram realizadas três medidas, e utilizada para análise a média dos resultados obtidos. Para análise estatística foi utilizado o teste de correlação de Spearman, considerando um nível de confiança de 95%. **Resultados:** Foi observada uma correlação forte ( $\alpha = 0,789$ ) e significativa ( $p \leq 0,01$ ) entre as avaliações de flexibilidade usando o banco de Wells e o flexímetro. Isto indica que nesta população estudada, e para os músculos isquiotibiais, os dois instrumentos apesar de medirem grandezas diferentes, foram relacionados entre si. **Conclusão:** Os dois testes de flexibilidade se correlacionaram de forma forte e significativa em jogadores juvenis de voleibol.

**Palavras-chave:** flexibilidade, voleibol, adolescentes.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

\*Autor correspondente

e-mail: karolstefanie@hotmail.com

## Corpo mulher e câncer de mama: o estado da arte da produção acadêmica do século XXI

Izabela Braguini Teixeira de Godoy\*  
Regina Rovigati Simões

*Introdução:* Vivemos cercados de mudanças que afetam o cotidiano, resultando no aumento de doenças, como o câncer. Entre as mulheres, o mais comum é o de mama. *Objetivo:* Deste estado da arte é investigar a produção científica sobre corpo mulher e câncer de mama nas revistas classificadas de A1 a B2 do Qualis CAPES da área Educação Física e Educação, entre 2000 e 2017. *Metodologia:* Investigação se deu por três etapas: 1. Levantamento das revistas na Plataforma Sucupira; 2. Seleccionadas as nacionais, foram excluídas as duplicadas e não permitiram acesso aos artigos. 3. Acesso a cada uma para verificar se seguiam os critérios: a. estar no período temporal; b. conter uma das palavras "corpo mulher", "corpóreo mulher", "corporeidade mulher", "corporal mulher", "câncer de mama e/ou câncer mamário" no título, resumo ou palavras-chave. *Resultados:* Obteve-se 148 revistas, mostrando que menos de 50% abordam o tema, foram encontrados 552 artigos. Analisamos o ano das publicações, entre 2009 e 2014 houve o maior número, já entre 2000 e 2002 poucos artigos foram localizados. Sobre a procedência territorial, 51% estão localizadas na região Sudeste; 32% na região Sul; 9% no Centro-oeste e o Nordeste e Norte possuem juntos 8%. Em relação ao estrato, o destaque ficou para os periódicos B2-229 publicações, B1-177, A2-125 e A1-21. *Conclusão:* A pesquisa nos possibilitou uma melhor compreensão do perfil dos periódicos bem como a região das pesquisas e mostrou que pouco se tem pesquisado e publicado sobre o tema proposto.

*Palavras-chave:* Estado da arte, corpo mulher, câncer de mama.

*Fomento:* Bolsa de Iniciação Científica/Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (BIC/FAPEMIG)

\*Autor correspondente

e-mail:

izabelabraguini@hotmail.com

## Dançar também é saúde!

Antonny Cabral\*  
Ícaro Borges  
João Pedro Tomaz  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* Dentre as aulas da disciplina de Fundamentos da Dança, pudemos conhecer diversas temáticas relacionadas a essa prática corporal dinâmica. Dentre várias temáticas, tivemos a oportunidade de estudar a “dança e saúde”, pois notamos com o passar das aulas que dança, quando bem estudada e praticada, pode trazer benefícios físicos mas também psicológicos para seus praticantes. *Objetivo:* Relatar as experiências adquiridas na disciplina de Fundamentos da Dança a partir da temática “Dança e Saúde”. *Métodos:* Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, a partir das vivências experienciadas na disciplina de Fundamentos da Dança 2019.2. *Resultados:* Como resultado destacamos: 1. A dança pode beneficiar não só a saúde física mas também a mental. 2. Existem vários tipos de danças que podem ser benéficas para saúde física e emocional. 3. A dança proporciona a queima de calorias de uma forma alegre e descontraída. *Conclusão:* A dança pode beneficiar um melhor estado físico e emocional de forma totalmente descontraída e alegre. Além de trazer benefícios individuais, a dança visa a socialização pois todos ali no meio possuem o mesmo objetivo e tendem a progredir juntos. De forma geral a dança é totalmente benéfica para quem quer um corpo bonito e uma boa saúde emocional e física, mas que não se encaixa em academias ou centros de treino funcional.

*Palavras-chave:* dança, saúde emocional, saúde física.

\*Autor correspondente

e-mail: antonnycabral@gmail.com

## Dança para crianças: desenvolvimento de coreografias e benefícios para as crianças

João Gabriel Atílio\*  
João Vitor Gonçalves  
Pedro Henrique Martelli  
José Carlos dos Santos

**Introdução:** Os fatores motivacionais que envolvem a prática de Crossfit® têm sido estudados, pois há boa aderência, embora o treino seja extenuante, passível de lesões, demande tempo e disciplina. As características do treino como a variabilidade dos exercícios e os desafios do dia fazem com que os praticantes e treinadores cultivem um senso de comunidade. O apoio psicoemocional promovido entre eles tem sido o diferencial da atividade em relação a outros esportes. **Objetivo:** Descrever os fatores que motivam praticantes de Crossfit®. **Método:** Foram entrevistados 70 praticantes de Crossfit® sobre questões básicas da prática e sua percepção diante da atividade por meio de um questionário elaborado pelos autores. A análise estatística foi realizada com frequência, porcentagem, média e desvio padrão. **Resultados:** 41(58,6%) dos entrevistados eram mulheres, 60 (85,71%) possuíam ensino superior, 30(42,5%) frequentavam de 2 a 3 vezes por semana, 37 (51,86%) praticavam apenas o CrossFit®, e, 45(64,28%) consideravam-se extremamente satisfeitos com a prática. Em relação à preferência dos treinos, os que envolvem levantamento de peso e resistência foram os mais citados. Para eles, a prática da atividade promove melhora do condicionamento, saúde, bem estar e qualidade de vida, além de estimular sentimentos de superação, comunidade e disposição física. Embora a maioria não relatasse pontos negativos, alguns apontaram o risco de lesões, dor muscular, articular e calosidades. **Conclusão:** A melhora da capacidade física e qualidade de vida em geral, somada a sentimentos positivos de superação e satisfação parecem influenciar na permanência do grupo na atividade.

**Palavras-chave:** coreografia, ensino, infância.

\*Autor correspondente

e-mail:  
atiliogabrieljoao@gmail.com

**Dança e mídia: o que podemos refletir sobre o *fitdance*?**

Ana Carolina Lucindo\*

Bárbara Mendonça Prata

Karen Beatriz Silva Gomes

José Carlos dos Santos

**Introdução:** O FitDance é um programa de dança, que através do *YouTube* cria coreografias para um público alvo reproduzir. E é possível fazer um curso para ser instrutor nas academias. Mas no curso não é cobrado um diploma em Educação Física ou dança, então nas aulas a grande maioria são profissionais sem diploma na área que acabam sendo despreparados em auxiliar os alunos. Nas academias o *fitdance* é tido como uma aula de dança, com movimentos estabelecidos, não tão focados com as dificuldades do público, mas sim com a reprodução imediata dos movimentos. **Objetivo:** Relatar a experiência das reflexões a partir da discussão sobre Dança, Mídias e suas tecnologias na disciplina de Fundamentos da Dança. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, a partir das vivências e experiências na disciplina de Fundamentos da Dança em 2019. **2. Resultados:** Podemos destacar que: 1. É preciso pensar a dança como um meio de liberdade expressiva e não apenas no contexto de reprodução; 2. Ter mais Profissionais de Educação Física envolvidos com a Dança a fim de atuarem com o FitDance, destacando a dança como prática de lazer e saúde; 3. A necessidade de termos uma fiscalização à respeito dos profissionais que atuam com Dança num espaço destinado a busca pela saúde. **Conclusão:** Com os ensinamentos obtidos ao longo da disciplina de dança, foi possível perceber a importância de termos um profissional formado na área, em especial na dança e/ou Educação Física.

**Palavras-chave:** educação física, ensino, mídia.

\*Autor correspondente

e-mail:  
anacnutricionista@outlook.com

## Dança para adolescentes: o que nós precisamos saber para ensinar?

João Pedro da Silva Tavares\*  
Bruno Henrique de Sousa  
Carlos Doniseti Motta Júnior  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* Durante as vivências presentes na disciplina de Fundamentos da Dança, fora possível abordar dentro das aulas, diferentes visões metodológicas voltadas à maneira de como ensinar e desenvolver aulas para determinados públicos, em diferentes idades, fases e personalidades. Entre elas, a fase da adolescência. *Objetivo:* Relatar a experiência sobre a vivência das atividades durante a disciplina de fundamentos da dança para o público alvo adolescente. *Método:* Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, realizado a partir das vivências adquiridas na disciplina de Fundamentos da Dança 2019.2. *Resultados:* Quando trabalhamos com o quesito adolescência, deve-se compreender que trata-se de um período no qual os adolescentes enfrentam momentos contraditórios, o indivíduo busca diversas orientações de vivência na qual o mesmo pode melhor se encaixar em contextos da sociedade que o proporcionem uma melhor experiência de vida, cabendo as atividades de dança proporcionarem certo direcionamento ao jovem. Durante as aulas, cabe ao professor que irá realizar atividades com o público adolescente, atentar-se na escolha das músicas e principalmente nos movimentos utilizados. Muitos adolescentes passam a expor seus conflitos internos em algumas situações, portanto é essencial que o mesmo se sinta à vontade durante o período da aula, por meio de movimentos e músicas que não apresentem apelo sexual ou diminutivo para garotas por exemplo. *Conclusão:* Conclui-se que cabe ao instrutor e/ou profissional de Educação Física atentar-se principalmente nos movimentos de dança e na contextualização da coreografia, a fim de não deturpar os valores da dança.

*Palavras-chave:* adolescência, educação física, ensino.

\*Autor correspondente

e-mail:

jota12tavares@gmail.com



## Depressão pós-parto em mulheres praticantes de hidroginástica

Bianca Reato de Oliveira da Fonseca\*

Aline Dessupoio Chaves

*Introdução:* A gestação é uma fase da vida da mulher caracterizada por diversas mudanças, e por isso muitas delas desenvolvem quadros depressivos, que podem aparecer durante, mas principalmente após o parto. *Objetivo:* Verificar se as mulheres que praticaram hidroginástica durante a gestação desenvolveram a depressão pós-parto. *Método:* Participaram 27 gestantes, com idade média de 29,18 (+5,18) anos, que hidroginástica no Programa Aqua da UFTM. Os instrumentos foram uma entrevista estruturada e a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburg – EPDS. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra e as respostas analisadas de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo, e para a EPDS foi feita Estatística Descritiva, apontando a média e desvio padrão. *Resultado:* A prática de hidroginástica, apontaram como benefícios principais, a disposição (16) e a não retenção de líquidos (7); e em relação aos malefícios foram citados apenas o cansaço após a aula (2) e o mal estar durante a aula (1). Sobre os resultados do EPDS, as questões que mais se destacaram foram as “3 – Eu tenho me culpado sem necessidade quando as coisas saem erradas” ( $1,67 \pm 0,96$ ) e “4 – Eu tenho me sentido ansiosa ou preocupada sem uma boa razão” ( $1,63 \pm 0,84$ ). A somatória de toda pontuação apresentou média de 8.85 ( $\pm 5,04$ ). *Conclusão:* Este estudo mostrou que mulheres que praticam hidroginástica durante a gravidez, por pelo menos 4 meses, com ritmo moderado, tendem a não desenvolver a depressão pós-parto.

*Palavras-chave:* gestação, depressão, atividade física.

\*Autor correspondente

e-mail:biancareato@yahoo.com.br

## Dislipidemia em crianças com excesso de peso

Gam Lucas Gonçalves Ferreira \*  
Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho  
Ana Carolina de Moraes Oliveira  
Sílvia Baldan da Costa  
Alynne Christian Ribeiro Andaki

**Introdução:** Crianças obesas podem apresentar níveis elevados de colesterol total, triglicerídeo, Low Density Liproteins (LDL-c) e baixos níveis de High Density Liproteins (HDL-c) que representam um aumento no risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Identificar a prevalência dislipidemias em crianças com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade). **Método:** A pesquisa foi de corte transversal, com amostra de crianças entre seis a 10 anos de idade e participantes de um programa de intervenção com exercício físico (baseline). Foram realizadas análises sanguíneas para determinação de triglicerídeo, colesterol total e frações. A dislipidemia foi determinada por colesterol total  $\geq 170$  mg/dL; HDL-c  $< 45$  mg/dL; LDL-c  $\geq 110$  mg/dL; hipertrigliceridemia  $\geq 75$  mg/dL ( $\leq 9$  anos) e  $\geq 90$  mg/dL ( $> 10$  anos). **Resultado:** participaram do estudo  $n = 47$  crianças, com média de idade de  $8,70 \pm 1,31$  anos e 53% do sexo feminino. As alterações com maior prevalência foram hipertrigliceridemia  $n = 30$  (63,8%), hipercolesterolemia  $n = 20$  (42,6%). A menor prevalência foi de HDL-c abaixo dos níveis recomendados  $n = 11$  (23,4%). Na simultaneidade da dislipidemia 19,1% apresentaram nenhum fator de risco alterado, 29,8% apresentaram um fator de risco alterado, 31,9% apresentaram dois fatores de riscos alterados, 12,8% apresentaram três fatores de riscos alterados e 6,4% apresentaram quatro fatores de riscos alterados. **Conclusão:** Conclui-se que a hipertrigliceridemia e a hipercolesterolemia total foram às alterações de maior prevalência. Um perfil lipídico desfavorável sugere que são necessários estudos com o objetivo de prevenção e promoção da obesidade infantil e doenças cardiovasculares.

**Palavras-chave:** dislipidemias, obesidade pediátrica, prevalência.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail:  
saculmag@hotmail.com

**Educação física, dança e crianças: relações (in) tensas para ensinar**

João Victor Carniel Furquini\*  
Francisco Rigamonte De Resende  
Felipe Augusto Antunes Rocha  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* O profissional da Educação Física quando trabalha com crianças necessita apresentar energia condizente com o público, pois a alegria e o sorriso no rosto são inevitáveis, porém tem que tomar muito cuidado ao criar coreografias que propaguem gestos, movimentos ou até mesmo as músicas inapropriadas a faixa etária, em função do desenvolvimento educacional e social do público. *Objetivo:* Relatar a experiência vivenciada na disciplina de Fundamentos da Dança sobre o processo de ensino da Dança para as crianças. *Método:* Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo, a partir das vivências na disciplina de Fundamentos da Dança 2019.2. *Resultados:* Os melhores métodos para se aplicar quando o trabalho for com as crianças, são colocar muita energia, músicas com muita diversão e alegria, não passar movimentos de um nível de dificuldade tão alta, pois a dança aplicada nas crianças servem para o estímulo e só com o tempo ir aprimorando. Nas reflexões percebemos que as crianças passam a não ter uma vida sedentária e ao praticarem dança aprendem que é normal errar. *Conclusão:* Com a disciplina aprendemos que os estímulos da dança para as crianças são mais que necessários e úteis, pois o mesmo ajuda no desenvolvimento na percepção rítmica e no aprimoramento dos movimentos para o resto da vida. Com perseverança e motivação as crianças são mais capazes de resolverem problemas de forma proativa.

*Palavras-chave:* educação física, ensino, infância.

\*Autor correspondente

e-mail:

joaovictor.rpcarniel@gmail.com

## Efeitos de um programa de exercício físico extracurricular e aconselhamento em saúde no comportamento sedentário de adolescentes

Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho\*  
Gam Lucas Gonçalves Ferreira  
Ana Carolina de Moraes Oliveira  
Sílvia Baldan da Costa  
Ricardo Ansaloni de Oliveira  
Natália Lujan Ferraz  
Matheus Marques e Marques  
Alynne Christian Ribeiro Andaki

**Introdução:** O tempo gasto pelos adolescentes em atividades sedentárias causa sérios danos à sua saúde. **Objetivo:** Verificar a eficácia de um programa de exercício físico extracurricular e aconselhamento em saúde na redução do comportamento sedentário (CS) de adolescentes e seus efeitos sobre medidas antropométricas, composição corporal, aptidão cardiorrespiratória (VO<sub>2</sub>max), pressão arterial e marcadores bioquímicos. **Método:** Ensaio clínico não randomizado com n = 19 adolescentes com idade entre 13 e 16 anos de uma escola pública de Uberaba, Minas Gerais. Os adolescentes foram divididos em grupo intervenção (GI, n = 10) e grupo controle (GC, n = 9). O CS foi mensurado por autorrelato e acelerômetro. A intervenção durou 12 semanas com um programa de exercício físico extracurricular e aconselhamento em saúde. Aplicou-se análise de variância (ANOVA) de medidas repetidas e nível de significância  $\alpha = 5\%$ . **Resultados:** A média de idade foi GI = 14,20 e GC = 13,89 anos. Os dados do acelerômetro mostraram diferença significativa entre os grupos no somatório do tempo em CS semanal ( $F(1) = 6,326$ ;  $p = 0,024$ ), na média semanal de CS ( $F(1) = 5,549$ ;  $p = 0,033$ ) e média total ( $F(1) = 4,781$ ;  $p = 0,045$ ), sendo maior no GC. Houve diferença significativa entre os tempos ( $F(1,0) = 5,245$ ;  $p = 0,037$ ) no somatório do CS total. Na média de final semana houve interação tempo\*grupo ( $F(1,0) = 5,416$ ;  $p = 0,034$ ). **Conclusão:** A intervenção foi eficaz na redução do tempo de exposição ao CS em adolescentes escolares de um município de Minas Gerais.

**Palavras-chave:** adolescentes, ensaio clínico, tempo de tela.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail: rodolfo9405@hotmail.com

## Eficiência de finalizações por posição da seleção brasileira masculina de handebol nos jogos olímpicos de 2016

Alexandre Trombeta\*  
Gabriel Tavares Pereira  
Guilherme Batista Pereira  
William Emmanuel de Freitas  
Alyne Cristhian Ribeiro Andaki

**Introdução:** É notório que explicar o rendimento é o anseio de muitos profissionais e estudiosos do fenômeno esportivo. Todavia, o principal obstáculo na modelação do “desempenho” situa-se exatamente na sua especificidade multidimensional, na circunstância de se embasar numa estrutura dinâmica e participativa em que todos os aspectos e diretrizes que integram a essência do rendimento são importantes e complexos de se categorizar. **Objetivo:** Verificar o desempenho de atletas da Seleção Brasileira Masculina de Handebol (SBMH) em finalizações realizadas no Jogos Olímpicos de 2016 (JO16). **Metodologia:** Essa pesquisa tem característica de um estudo quantitativo, com base de dados secundária, onde foram realizadas buscas específicas nos dados da Federação Internacional de Handebol (IHF) e da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). Amostra de n=14 jogadores, foi utilizado como critério de inclusão todos os jogadores convocados pela SBMH para disputa dos JO16. Dessa forma, foi analisado o número de gols (G), finalizações (F), e aproveitamento (AP) de cada jogador, de acordo com o seu posicionamento tático. **Resultados:** A análise dos dados permitiu observar que os armadores laterais (AL) apresentam maior número de G=76 e F=147 com AP=51%. No entanto, os pivôs (PI) e os pontas (PO), apresentam maior AP=71%. **Conclusão:** PI e PO foram os jogadores mais eficientes em finalizações.

**Palavras-chave:** Brasil, atletas, eficiência.

\*Autor correspondente

e-mail: prof.xt@hotmail.com

## Fatores motivacionais para praticantes de crossfit®

Lucimara Ferreira Magalhães\*  
Antônio Ribeiro Neto  
Karolyne Stefanie Sousa Barbosa  
Dernival Bertoncello

*Introdução:* Os fatores motivacionais que envolvem a prática de Crossfit® têm sido estudados, pois há boa aderência, embora o treino seja extenuante, passível de lesões, demande tempo e disciplina. As características do treino como a variabilidade dos exercícios e os desafios do dia fazem com que os praticantes e treinadores cultivem um senso de comunidade. O apoio psicoemocional promovido entre eles tem sido o diferencial da atividade em relação a outros esportes. *Objetivo:* Descrever os fatores que motivam praticantes de Crossfit®. *Método:* Foram entrevistados 70 praticantes de Crossfit® sobre questões básicas da prática e sua percepção diante da atividade por meio de um questionário elaborado pelos autores. A análise estatística foi realizada com frequência, porcentagem, média e desvio padrão. *Resultados:* 41(58,6%) dos entrevistados eram mulheres, 60 (85,71%) possuíam ensino superior, 30(42,5%) frequentavam de 2 a 3 vezes por semana, 37 (51,86%) praticavam apenas o CrossFit®, e, 45(64,28%) consideravam-se extremamente satisfeitos com a prática. Em relação à preferência dos treinos, os que envolvem levantamento de peso e resistência foram os mais citados. Para eles, a prática da atividade promove melhora do condicionamento, saúde, bem estar e qualidade de vida, além de estimular sentimentos de superação, comunidade e disposição física. Embora a maioria não relatasse pontos negativos, alguns apontaram o risco de lesões, dor muscular, articular e calosidades. *Conclusão:* A melhora da capacidade física e qualidade de vida em geral, somada a sentimentos positivos de superação e satisfação parecem influenciar na permanência do grupo na atividade.

*Palavras-chave:* Motivação, treinamento, CrossFit®.

\*Autor correspondente

e-mail:  
[lucimara\\_108@yahoo.com.br](mailto:lucimara_108@yahoo.com.br)

## Iniciação científica e formação profissional em Educação Física: relato de experiência

Geovana da Silva Fernandes\*  
Ana Victória Borges Assunção Goulart  
Adriana Souza Santana  
Luanna Rodrigues Margato  
Rodolfo Ferreira de Paula  
Vitor Fidel Severino e Souza  
Markus Vinicius Campos Souza  
Anderson Diogo de Souza Lino

*Introdução:* A formação de um profissional crítico e competente, comprometido com a sociedade, vai além das disciplinas de graduação, podendo ser complementada com a Iniciação Científica (IC). A IC é o passo inicial para o aprofundamento científico e tecnológico, promovendo a geração de conhecimentos e respostas que possam impactar a sociedade. *Objetivo:* Realizar um relato de experiências vivenciadas na IC, no curso de Bacharel em Educação Física, durante o semestre letivo de 2019/2. *Método:* Trata-se de um resumo descritivo, do tipo relato de experiência sobre aspectos relevantes da IC para a formação deste futuro profissional, a qual está sendo realizada no programa de Pós-Graduação da Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), junto ao grupo de pesquisa do Laboratório de Biologia do Exercício (BIOEX), por meio de acompanhamento de coletada de dados em pesquisa, construção de um projeto de pesquisa e sua realização, assim como a discussão de resultados encontrado, além da participação de seminários. *Resultados:* A realização de uma IC tem possibilitado exercitar conhecimentos aprendidos decorrentes de disciplinas do curso da graduação na aplicação de métodos de pesquisa científica, na elaboração de um projeto de pesquisa e sua execução, na criação e gerenciamento de banco de dados, em testes e métodos de avaliação física e estatística, na discussão de dados coletados, dentre outros. *Conclusão:* A IC tem me proporcionado um aprofundamento sobre a produção de ciência e tecnologia na área de Educação Física, me tornando um futuro profissional mais qualificado e consciente sobre meu papel na sociedade.

*Palavras-chave:* educação física, iniciação científica, pesquisa.

*Fomento:* Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail:  
geovanasilva942@gmail.com

## Medidas antropométricas de crianças com excesso de peso por diferentes redes de ensino

Brenner Pereira Correia  
Gam Lucas Gonçalves Ferreira  
Stephanie Nascimento Cobo Ribeiro  
Alynne Christian Ribeiro Andaki\*

**Introdução:** A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal e indica alta prevalência na população infantil independente do nível socioeconômico. **Objetivo:** comparar medidas antropométricas de crianças com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) da rede de ensino pública e privada. **Métodos:** A pesquisa foi de corte transversal, com amostra de crianças entre seis a 10 anos de idade, participantes de um programa de intervenção com exercício físico (baseline). Avaliou-se estatura, massa corporal, índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas isoladas – bicipital, tricípital, subescapular e supraíliaca e o seu somatório e perímetro da cintura. Foi identificada na anamnese qual rede de ensino (público ou privado) a criança estava matriculada. Para a análise estatística foi utilizado teste t de Student. **Resultados:** participaram do estudo n=52 crianças, com média de idade de  $8,59 \pm 1,31$ , 51,9% do sexo feminino e 57,1% da rede pública. A dobra cutânea tricípital apresentou diferença significativa ( $p > 0,05$ ), com maior valor de média das crianças da rede de ensino pública (35,91 mm x 32,52 mm). Para as demais variáveis não encontrou-se diferença significativa. Entretanto, foi observado que todas as variáveis analisadas apresentavam maiores médias para alunos da rede de ensino pública. **Conclusão:** conclui-se que a dobra cutânea tricípital apresentou diferença entre as crianças matriculadas em diferentes redes de ensino.

**Palavras-chave:** obesidade pediátrica, antropométricos, indicadores econômicos.

\*Autor correspondente

e-mail: alynneandaki@yahoo.com.br



## Modificações nas regras do Handebol e suas implicações táticas

Andressa Letícia Barreto\*  
Janete Luiza Bartonelli  
Rivaldo Ferreira Silva  
Yasmin Yara Ferreira Rocha  
Alynne Christian Ribeiro Andaki

**Introdução:** O handebol é uma modalidade coletiva, suas partidas são compostas por equipes de 7 jogadores, a Federação Internacional de Handebol (IFH) regula e padroniza todas as regras. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar as mudanças ocorridas nas regras oficiais de Handebol de 2010 para 2016 e discutir implicações táticas. **Método:** Foi realizada uma revisão das regras através do documento presente no site da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) tendo como principal critério de inclusão as duas últimas mudanças nas regras oficiais. Após a seleção dos artigos conforme o critério de inclusão, foram seguidos os seguintes passos: leitura exploratória, leitura seletiva e escolha do material que se adequa ao objetivo desse estudo, leitura analítica e análise dos textos, finalizou-se com a realização de leitura interpretativa e redação. **Resultado:** Houve modificações nas regras do goleiro linha, jogo passivo, atleta lesionado, nos tempos finais de aplicação das sanções, e na introdução do cartão azul. **Conclusão:** Tais mudanças têm claramente o intuito de tornar a tática ofensiva do jogo de handebol mais rápida e dinâmica, bem como, impedir ações antidesportivas e a quebra do ritmo de jogo.

**Palavras-chave:** regras, esporte, jogo.

\*Autor correspondente

e-mail: dessa.srv@hotmail.com

## O campo da Educação Física visto a partir da produção científica sobre o handebol

Júlia Cunha Santos Oliveira\*  
Ana Júlia Leandro Mendonça  
Marília Castejon Santana  
Matheus Martins Moreira  
Alyne Christian Ribeiro Andaki

*Introdução:* a ciência tem um grande prestígio por se tratar de uma área do conhecimento com grande legado e de alta confiabilidade. O nosso olhar teve como foco uma esfera da ciência, a publicação científica no campo da Educação Física brasileira, mais especificamente, optamos por pesquisar o que foi produzido no meio acadêmico sobre o handball. *Objetivo:* identificar a abordagem do handebol em artigos científicos publicados em quatro revistas indexadas. *Metodologia:* foi realizada uma revisão de literatura em quatro periódicos brasileiros com conceito CAPES B1. Analisou-se as Revistas: Brasileira de Educação Física e Esporte (RBEF), Brasileira de Cineantropometria e Desempenho (RBCD), Brasileira de Ciência do Esporte (RBCE) e Motriz (RM). Como descritor a palavra-chave handebol, esta deveria constar no título do artigo, foram incluídos artigos dos últimos 10 anos. Após a busca, foram lidos os resumos para identificar a qual subárea (Biodinâmica, Sociocultural ou Pedagógica) o artigo pertencia. *Resultados:* a busca resultou em 18 estudos, sendo três na RM, cinco na RBCE, seis na RBCD e quatro na RBEFE. Desse total encontrou-se um artigo que se enquadra em Sociocultural, dois Pedagógicos e 15 da subárea da Biodinâmica. *Conclusão:* a distribuição da produção científica apresentou-se desigual, visto que 83,33% dos artigos encontrados são da Biodinâmica. Esse conteúdo é olhado a partir de um único modo de expressão desse esporte, que é handebol de rendimento, mostrando que o campo está desequilibrado em suas produções acadêmicas frente a essas três formas de compreender os objetos de estudo que compõem a Educação Física brasileira.

*Palavras-chave:* esporte, educação física, ensino.

\*Autor correspondente

e-mail:  
julia.cunhasantos.oliveira@gmail.com

## O uso de metodologias inovadoras na disciplina de fundamentos da dança no curso de Educação Física da UFTM

José Humberto Alves\*  
Augusto Corrêa de Queiroz Freitas  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* A sociedade vivencia inúmeras transformações no que cerne as práticas corporais. Entre essas transformações, a Dança é encarada como um dos conteúdos mais expressivos na atuação do Profissional de Educação Física. Tendo a formação inicial como caminho para compreender quais caminhos metodológicos são mais coerentes para o ensino da dança, foi adotada na disciplina de Fundamentos da Dança no curso de Educação Física da UFTM uma metodologia inovadora focada na formação do educando, no seu desenvolvimento pessoal e profissional levando em consideração o público a ser atendido. *Objetivo:* Relatar sobre a metodologia focada em estratégias de ensino da dança para o público infantil no curso de Educação Física. *Método:* Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo. A aula de estratégia de dança seguiu o seguinte roteiro: contextualização do universo infantil, através das características do público, faixa etária, discussão sobre ludicidade e exploração do movimento criativo. *Resultados:* Entre os resultados destacamos: 1. O estudo teórico e prático do universo infantil; 2. Análise das habilidades básicas e da capacidade expressiva das crianças; 3. Vivência prática da ludicidade e da explicação do movimento criativo da dança. *Conclusão:* Assim compreendemos que o Profissional de Educação Física precisa ter uma visão ampla, pois todos os pontos levantados podem influenciar na sua prática profissional. Nesse caso, o trabalho do lúdico, da expressividade, o uso da imaginação da criança é fundamental para que o profissional tenha conhecimento prático e teórico e assim desenvolver uma aula que irá atender seu público e suas necessidades.

*Palavras-chave:* dança, ensino, formação profissional.

\*Autor correspondente

e-mail:  
jhfisioterapeuta@gmail.com

## O profissional de Educação Física, a dança e a saúde

Dara Garcia de Souza\*  
Ester Fagundes Pontes  
Thayná Bárbara Nascimento Santos  
José Carlos dos Santos

*Introdução:* O curso de Educação Física tem encontrado inúmeros desafios em seu caminho, mas aos poucos vem crescendo no mercado de trabalho e ganhando seu espaço. A dança está presente na formação desse curso e tem seu espaço, trazendo vários benefícios à saúde. *Objetivo:* Relatar a experiência sobre a temática Dança e Saúde desenvolvida na disciplina de Fundamentos da Dança. *Método:* O estudo trata-se de um relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina de Fundamentos da Dança, tendo como objetivo mostrar os benefícios que a Dança traz à saúde, a partir das vivências experienciadas na disciplina supracitada. *Resultados:* Como resultado, durante o decorrer do semestre foi possível observar que houve melhora nos níveis de flexibilidade dos alunos. Além de possibilitar uma maior interação e socialização durante as práticas. Podemos destacar que a dança trouxe um alívio emocional, aliviando o estresse adquirido pelos alunos durante a semana. *Conclusão:* Através dos resultados obtidos, conclui-se que a dança facilita a socialização entre as pessoas, trazendo união e aliviando o estresse através da diversão. Além dos benefícios à saúde física também há benefícios na saúde mental dos praticantes de dança.

*Palavras-chave:* educação física, formação, saúde.

\*Autor correspondente

e-mail:  
daragarcia13@gmail.com

## Perfil dos serviços de aconselhamento de atividade física da cidade de Patrocínio/MG: estudo preliminar

Thaynara Rosane Araujo Braga\*

Bruna Thais Gomes De Brito

Camila Bosquiero Papini

Flávia Andalécio Couto da Silva

**Introdução:** O aconselhamento em Atividade física (AF) realizado na Atenção Básica de Saúde com objetivo engajar os usuários à mudanças de comportamento, destacando-se a manutenção da sua saúde através da prática de AF, hábitos saudáveis e aplacamento dos custos de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). **Objetivo:** Analisar o perfil dos serviços de aconselhamento de AF da cidade de Patrocínio-MG. **Método:** Estudo observacional transversal com amostra aleatória, composta por usuários do SUS, acima de 18 anos e com prontuário ativo na sua Unidade Básica de Saúde (UBS). Foi aplicado questionário de caracterização da amostra e a seção de lazer do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) forma longa, utilizando ponto de corte menor que 150 minutos/semanais para classificação da inatividade física (IF). Foi realizada análise descritiva no programa SPSS@25. **Resultados:** Participaram deste estudo 99 indivíduos, 77% do sexo feminino, idade de 52 ( $\pm 34$ ) anos. Entre os entrevistados 61,6% já tiveram aconselhamento e 31,3% indicação ou encaminhamento sobre AF na UBS, 18,2% tem ou já tiveram participação nos programas de AF da UBS. A prevalência de IF no lazer é de 54,5%. Dos 25 indivíduos ativos, 55% consideram AF como lazer, e 21% realiza AF por cuidados a saúde. **Conclusão:** A maioria dos usuários do SUS já tiveram aconselhamento mas não encaminhamento para realizar AF pela UBS, e não participaram dos programas de AF oferecidos pelas UBS. A maioria realiza AF no tempo livre, contudo há prevalência de IF. Os indivíduos ativos realizam AF, principalmente, por motivos relacionados à saúde.

**Palavras-chave:** centros de saúde, perfil de saúde, atividades de lazer.

\*Autor correspondente

e-mail:  
thaynararosane17@outlook.com

## Programa de atividades gimnicas na universidade - PAGU: Relato de experiência no planejamento das aulas de MAT Pilates

Kathuly Kilmer Santos Corrêa\*  
José Humberto Alves  
Geivison Garcia Leal  
Regina Maria Rovigati Simões

*Introdução:* O Programa de Atividades Gímnicas na Universidade – PAGU proporciona aos discentes a oportunidade de vivenciar o papel de professor da área gímnic na nos seus diversos segmentos: funcional, localizada, atividades para crianças e o Pilates solo, tornando-os mais preparados para atuarem nessa área e enfrentar o mercado de trabalho com maior competência técnica. As aulas de Pilates têm como meta oferecer aulas com o objetivo de prevenir o encurtamento dos grupos musculares, trabalhar na manutenção da postura e no fortalecimento de todos os grupos musculares, respeitando os limites. Para isso ser realizado na prática é imprescindível um bom planejamento de aula e saber propor a metodologia ideal para orientar a turma. *Objetivo:* Relatar a vivência prática e a importância do planejamento das aulas de Pilates solo. *Metodologia:* Para atingir o objetivo foram realizadas aulas teóricas e práticas presenciais nas reuniões semanais do projeto. Nestas, cada instrutor compartilhava conhecimentos e suas pesquisas na literatura para unir às máximas possibilidades de complementar o planejamento das aulas. *Resultados:* O resultado obtido através das reuniões junto ao conhecimento adquirido ao longo da carreira acadêmica foi essencial, uma vez que os mesmos se sentiram mais confiantes para aplicar os conhecimentos adquiridos nas reuniões, além de aumentar o repertório de exercícios para colocar em prática com suas respectivas turmas. Associado a isso houve um feedback positivo das turmas a partir das alterações realizadas. *Conclusão:* Esta experiência foi essencial, uma vez que as aulas foram diferenciadas, dinâmicas e interativas, colaborando para uma performance mais profissional e ética.

*Palavras-chave:* extensão, planejamento, pilates.

*Fomento:* PROEXT/UFTM

\*Autor correspondente

e-mail: kathulysantos@gmail.com



## Questionário de dependência no esporte em praticantes de um programa de condicionamento extremo

Antônio Ribeiro Neto\*  
Lucimara Ferreira Magalhães  
Karolyne Stefanie Sousa Barbosa  
Dernival Bertoncello

**Introdução:** Programas de condicionamento extremos ganharam muita popularidade nos últimos anos, sendo caracterizados como exercícios funcionais realizados em alta intensidade e movimentos constantemente variados. As comunidades que surgem com a prática desses tipos de programas são fortes, sendo um dos aspectos mais importantes que determinam a sua eficácia. Por outro lado, o fato de ser uma comunidade conhecida por motivar os participantes e darem o seu máximo desempenho nos treinos/competições gerando consequências negativas tais como lesões, exercício excessivo e dependência. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi estimar a prevalência de vício/ dependência em praticantes de PCEs e caracterizar aqueles que apresentarem riscos de vício/dependência. **Métodos:** Os participantes responderam a uma pesquisa presencial com dados sociodemográficos e para mensurar a dependência ao exercício, foi utilizada a versão validada do Exercise Addiction Inventory. O questionário possui um pontuação com um intervalo de 6 a 30, sendo considerados dependentes do exercício, os que forem iguais ou maiores que 24, entre 13 e 23 para sintomáticos e entre 6 e 12 para assintomáticos. **Resultados:** Foram avaliados 41 praticantes de Crossfit, sendo 23 mulheres e 18 homens, com média idade de  $31,05 \pm 4,7$ , com média de 250,24 minutos semanais, sendo que 8 (19,51%) desses foram classificados como dependentes, 31 sintomáticos e 2 como assintomáticos. **Conclusão:** A taxa de dependência nos praticantes foi de 19,51% e 75,60% foram classificados como sintomáticos.

**Palavras-chave:** treinamento, vício, esporte.

**Fomento:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

\*Autor correspondente

e-mail: antoniorn11@yahoo.com.br



## Relato de experiência em monitoria da disciplina de crescimento e desenvolvimento motor e aprendizagem motora

Isabella Cristina de Souza\*  
Leonardo Sprovieri Lima  
Suziane Peixoto dos Santos

*Introdução:* O mestrado é um processo no qual o pós-graduando necessita de dedicação intensiva para o aprendizado em sua área específica. Esse processo permite a formação de pesquisadores em ambiente de livre investigação conscientes do papel transformador dos profissionais da ciência e tecnologia do país. *Objetivo:* discutir sobre as experiências do mestrado em Educação Física, no período de março a novembro de 2019. *Método:* Apresentação de relato de experiência de um mestrando, com pesquisa inserida no projeto de extensão "Sarcopenia: prevalência e intervenção em mulheres na pós-menopausa", realizada no programa de Pós-Graduação da Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), junto ao grupo de pesquisa do Laboratório de Biologia do Exercício (BIOEX). As vivências tem sido no acompanhar coletas de dados em pesquisas, aplicação de testes funcionais e de desempenho físico em mulheres na pós-menopausa submetidas a um programa de treinamento resistido, além de seminários e discussão de resultados. *Resultado:* Aprendizado de novas informações e construção de novos conhecimentos científicos acerca dos aspectos relacionados ao treinamento resistido e envelhecimento na população de mulheres na pós-menopausa da comunidade Uberabense, além do trabalho em grupo com alunos de graduação, mestrado, doutorando, pós-doutorando e outros professores inseridos no projeto acima citado. *Conclusão:* As atividades de um mestrado, associado a um projeto de extensão, possibilita ao aluno a vivência da produção científica com caráter inovador, por meio do ensino, pesquisa e extensão, oferecendo à sociedade profissionais mais preparados, além de proporcionar à comunidade o usufruir de conhecimentos gerados na universidade.

*Palavras-chave:* desenvolvimento motor, desempenho.

*Fomento:* PROENS/UFTM

\*Autor correspondente

e-mail:  
Isabella.educa2018@hotmail.com

## Reflexões sobre o processo de ensino da dança na área da Educação Física.

Fernando Magno Rubim Santos\*

Thiago Poloto

Vitor César Coimbra

José Carlos dos Santos

*Introdução:* O profissional de Educação Física que trabalha com dança, tem encontrado inúmeras dificuldades ao longo do tempo. Por isso, o mesmo deve buscar estratégias de criativas que possam estabelecer inovações nos padrões rítmicos estabelecidos. Entre as possibilidades, temos as questões rítmicas individuais que acentuam e permitem observar as necessidades do público e contexto social. *Objetivo:* Relatar a experiência sobre a temática da dança e sua mídia desenvolvida na disciplina de Fundamentos da Dança. *Método:* O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina de Fundamentos da Dança, tendo como objetivo apresentar as nossas vivências e aprendizagens sobre os meios de influências ocorridos nas danças, através das mídias de criações e reproduções de coreografias. A base metodológica utilizada foi a Dança em formas de realização social e a indústria cultural (CARNEIRO, 2004), sendo conceituadas as transformações e criações originais de movimentos, não se submetendo aos aspectos apenas de reprodução. *Resultados:* Como resultado destacamos: 1. Criações e alterações de coreografias musicais para atender todos os públicos. 2. A desvinculação de padrões rítmicos pré-estabelecidos. 3. Observações de ritmos individuais para agrupamento dos movimentos. *Conclusão:* O Profissional de Educação Física que trabalha com dança, necessita ter criatividade e originalidade, evitando reproduções de coreografias. Pontuando também a importância de saber respeitar o ritmo e a individualidade de cada um, procurando observar atentamente seu público alvo e suas características.

*Palavras-chave:* ensino, estratégias, formação.

\*Autor correspondente

e-mail:  
fernando.rubim@hotmail.com

## Relato de testes sobre feedback após boas tentativas da disciplina de aprendizagem motora

Ariane Cristine Caetano\*  
Lorena Sabino De Freitas  
Roberta Miziara Jorge Prata César  
Silvia Helena Soares Villas Bôas  
Suziane Peixoto Dos Santos

*Introdução:* O feedback é a informação ao aprendiz sobre o resultado do movimento executado em relação ao objetivo da tarefa. Estudos recentes têm mostrado que a aprendizagem é realmente beneficiada ao ser fornecido o feedback após “boas” tentativas em vez de após “más” tentativas medida através de teste de retenção. *Objetivo:* Comparar o feedback após boas e más tentativas na tarefa de arremesso de um saquinho com 100 gramas de feijão em um alvo com a mão não dominante à uma distância de 4 metros. *Método:* Os testes foram realizados pelos alunos acima que se dividiram em dois grupos separados pela idade nomeados “30+” com feedback após boas tentativas e “45+” com feedback após más tentativas. Foi desenhado um alvo adaptado no chão com as medidas respectivas de cada pontuação utilizando giz e fita métrica. *Resultado:* O grupo que recebeu feedback após más tentativas conseguiu melhorar o desempenho durante as tentativas obtendo pontuação final melhor em comparação ao grupo que recebeu informação após boas tentativas. *Conclusão:* A experiência possibilitou mais conhecimento e vivência sobre o feedback. Diante dos resultados foi possível a análise da aprendizagem relacionada com o tema, ampliando as possibilidades de atuação na área desejada.

*Palavras-chave:* comportamento motor, aprendizagem motora, feedback.

\*Autor correspondente

e-mail:  
robertamjpc@gmail.com

## Relato de experiência de mestrado no programa de pós-graduação em Educação Física na área de Educação Física e Nutrição

Luanna Rodrigues Margato\*  
Vitor Fidel Severino e Souza  
Rodolfo Ferreira de Paula  
Adriana Souza Santana  
Geovana da Silva Fernandes  
Ana Victória Borges Assunção Goulart  
Anderson Diogo de Souza Lino  
Markus Vinícius Campos Souza

*Introdução:* A formação de docente é uma trajetória árdua que envolve descobertas, resiliência e muito estudo. A visão do ser humano como um todo faz com que áreas da saúde, como Educação Física e Nutrição, estreitem seus laços. Essa multidisciplinaridade traz uma melhor abordagem do ser humano e é capaz de descobertas científicas que agem na prevenção e no tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis. *Objetivo:* Este trabalho visa mostrar experiências vividas no Programa de Pós-Graduação em Educação Física - PPGEF/UFTM, a nível de mestrado, no período de agosto de 2018 a novembro de 2019. *Metodologia:* Trata-se de um resumo descrito como relato de experiência vivida no âmbito de pesquisa científica. A pesquisa com caráter integrativa e multidisciplinar foi realizada para entender o indivíduo como um todo. Para isso, foi utilizado questionários de recordatório alimentar, testes funcionais e de desempenho físico em mulheres na pós-menopausa submetidas a um programa de treinamento resistido. Além disso, foram realizados seminários com temas de estudo e reuniões periódicas para discussão dos dados de cada indivíduo. *Resultados:* O conhecimento adquirido durante esse período foi importante para a formação construtiva e integrativa deste profissional, a nível de mestrando. Além disso, surgiram oportunidades de palestras e seminários com tema estudado, realizado em Ligas Acadêmicas e Simpósios regional. *Conclusão:* A multidisciplinaridade foi importante para a formação integrativa do mestrando, mostrando novos horizontes para a atuação profissional e aprofundamento científico.

*Palavras-chave:* educação física, mestrado, nutrição.

*Fomento:* Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail: lumargato@hotmail.com

**Relato de experiência na pós-graduação em Educação Física**

Rodolfo Ferreira de Paula\*  
Luanna Rodrigues Margato  
Vitor Fidel Severino e Souza  
Geovana da Silva Fernandes  
Ana Victória Borges Assunção Goulart  
Adriana Souza Santana  
Anderson Diogo de Souza Lino  
Markus Vinícius Campos Souza

*Introdução:* A Educação Física enquanto área de conhecimento tem encontrado inúmeros desafios. O profissional dessa área tem buscado por estratégias metodológicas e ações inovadoras que o façam refletir sobre os problemas e as necessidades do mercado de trabalho contemporâneo entrelaçado com o avanço tecnológico. Entre as possibilidades, temos a Dança presente na formação, permitindo que ele reflita e promova vivências a partir das necessidades do público e seu contexto social. *Objetivo:* Relatar a experiência sobre a vivência da metodologia ativa e Dimensões de Conteúdo na disciplina de Fundamentos da Dança. *Método:* O estudo trata-se de um relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina de Fundamentos da Dança, tendo como objetivo apresentar métodos de ensino e elaboração de atividades para o desenvolvimento da dança. A base metodológica adotada foi a Metodologia Ativa (BASTO, 2006) junto das Dimensões de Conteúdos (2013), sendo: Conceitual - O que se deve saber?; Procedimental - O que se deve saber fazer?; Atitudinal - Como se deve fazer?. *Resultados:* Como resultado destacamos: 1. Debates interativos sobre os conteúdos; 2. Aulas temáticas para o desenvolvimento das competências quanto a Dança; 3. Apresentações de relatos de Experiência em formato de pôster científico. *Conclusão:* A aplicação da metodologia ativa alicerçada pela Dimensão de Conteúdo nos fez compreender a necessidade de termos ações inovadoras dentro da formação, superando a visão esportivista/tecnicista da Educação Física. A forma como a disciplina de dança foi ministrada permitiu que os alunos refletissem de forma contextualizada, desenvolvendo competências para a sua futura prática profissional dentro da área.

*Palavras-chave:* mestrado, treinamento, relato de experiência.

*Fomento:* Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

*\*Autor correspondente*

e-mail:  
rodolfo199206@hotmail.com

## Relato de experiência de mestrando em Educação Física inserido em um projeto de extensão

Vitor Fidel Severino e Souza\*  
Rodolfo Ferreira de Paula  
Luanna Rodrigues Margato  
Geovana da Silva Fernandes  
Ana Victória Borges Assunção Goulart  
Adriana Souza Santana  
Anderson Diogo de Souza Lino  
Markus Vinícius Campos Souza

*Introdução:* O mestrado é um processo no qual o pós-graduando necessita de dedicação intensiva para o aprendizado em sua área específica. Esse processo permite a formação de pesquisadores em ambiente de livre investigação conscientes do papel transformador dos profissionais da ciência e tecnologia do país. *Objetivo:* discutir sobre as experiências do mestrado em Educação Física, no período de março a novembro de 2019. *Método:* Apresentação de relato de experiência de um mestrando, com pesquisa inserida no projeto de extensão "Sarcopenia: prevalência e intervenção em mulheres na pós-menopausa", realizada no programa de Pós-Graduação da Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), junto ao grupo de pesquisa do Laboratório de Biologia do Exercício (BIOEX). As vivências tem sido no acompanhar coletas de dados em pesquisas, aplicação de testes funcionais e de desempenho físico em mulheres na pós-menopausa submetidas a um programa de treinamento resistido, além de seminários e discussão de resultados. *Resultado:* Aprendizado de novas informações e construção de novos conhecimentos científicos acerca dos aspectos relacionados ao treinamento resistido e envelhecimento na população de mulheres na pós-menopausa da comunidade Uberabense, além do trabalho em grupo com alunos de graduação, mestrado, doutorando, pós-doutorando e outros professores inseridos no projeto acima citado. *Conclusão:* As atividades de um mestrado, associado a um projeto de extensão, possibilita ao aluno a vivência da produção científica com caráter inovador, por meio do ensino, pesquisa e extensão, oferecendo à sociedade profissionais mais preparados, além de proporcionar à comunidade o usufruir de conhecimentos gerados na universidade.

*Palavras-chave:* menopausa, envelhecimento, treinamento físico.

*Fomento:* Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

\*Autor correspondente

e-mail:  
vitorfid@gmail.com

## Relato de experiência a respeito da vivência no estágio dentro do Projeto de Extensão - Sarcopenia: Prevalência e intervenção em mulheres na pós-menopausa.

Matheus Henrique Macena\*  
Anderson Diogo de Souza Lino  
Fábio Lera Orsatti  
Markus Vinicius Campos Souza

*Introdução:* O projeto de extensão Sarcopenia: Prevalência e intervenção em mulheres na pós-menopausa é uma proposta que visa a utilização do treinamento de força sistematizado, buscando compreender os mecanismos e adaptações fisiológicas no combate a esta patologia. *Objetivo:* Foi proporcionar aos alunos vivências teórico práticas no tratamento não medicamentoso (exercício físico) na prevenção e combate da Sarcopenia. *Método:* este estágio faz parte do estágio obrigatório do curso de educação física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Os encontros aconteciam, três vezes por semana, onde éramos orientados pelo supervisor Prof. Dr Anderson Diogo de Souza Lino, que nos passava instruções e dava suporte às atividades propostas, estas deveriam ser registradas através de relatórios que eram apresentados pelos estagiários conforme solicitados. *Resultados:* Foram realizados 20 encontros, neste período atendemos por volta de 100 voluntárias, todas aptas, conforme os critérios de inclusão, que foram divididas em quatro grupos, com intensidades e volumes diferentes. *Conclusão:* Concluímos que esse projeto de extensão foi uma ótima oportunidade para vivências práticas e científicas, além de possibilitar a construção de experiências com esse público, além de agregar muito no quesito conhecimento teórico prático, fazendo de nós, melhores profissionais e mais capacitados.

*Palavras-chave:* exercício, sarcopenia, mulheres, treinamento de força.

\*Autor correspondente

e-mail:  
mh.macena@bol.com.br

## Resposta do aquecimento sobre a recuperação aguda da frequência cardíaca pós bateria de testes em jogadoras de futsal

Armando Seno Lourenço Silva\*  
Luiza Basbus  
Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini  
Marina de Paiva Lemos  
Gustavo Ribeiro da Mota  
Izabela Aparecida dos Santos

*Introdução:* Sabe-se que o aquecimento pode influenciar positivamente no desempenho físico, porém seus efeitos em parâmetros como a frequência cardíaca (FC) são controversos. *Objetivo:* Avaliar a resposta do aquecimento sobre a recuperação aguda da frequência cardíaca pós bateria de testes em jogadoras de futsal. *Métodos:* A amostra foi composta por 13 jogadoras amadoras de futsal (24,1 anos; 63,6 kg; 1,61 m; IMC = 24,3), de modo cruzado, as jogadoras passaram pelas condições de repouso e aquecimento, o aquecimento consistiu nos três primeiros estágios do YoYo Intermittent Recovery 1 (YYIR1) perdurando por 5min, mesmo tempo que permaneceram sentadas na sessão de repouso, após isso com a monitoração da FC foi realizada a bateria de testes: salto vertical contramovimento, Illinois de agilidade e o YYIR1 até a exaustão, ao término, por cinco minutos a recuperação aguda da FC foi analisada. *Resultados:* Não houve diferenças significativas entre as condições (aquecimento vs repouso), respectivamente no minuto 1:  $116,2 \pm 13,1$  bpm vs  $115,2 \pm 9,0$  bpm, minuto 2:  $114,2 \pm 10,4$  bpm vs  $115,2 \pm 10,5$  bpm, minuto 3:  $112,8 \pm 9,6$  bpm vs  $114,3 \pm 10,7$ , minuto 4:  $111,1 \pm 8,2$  bpm vs  $111,2 \pm 9,4$  bpm e por fim, minuto 5:  $108,1 \pm 8,4$  bpm vs  $108,5 \pm 9,2$ . *Conclusão:* O presente estudo demonstrou que não houve diferenças significativas do aquecimento comparado com o repouso sobre a recuperação aguda da frequência cardíaca.

*Palavras-chave:* exercícios prévios, função cardíaca, futebolistas.

\*Autor correspondente

e-mail: armandoseno95@gmail.com



## Treinamento funcional é benéfico à todas as faixas etárias?

Fernanda de Assis Santana\*  
Rivaldo Ferreira Silva  
Regina Maria Rovigati Simões

*Introdução:* Hoje em dia, a busca pela saúde e bem estar é algo crescente no mundo, tanto que há diversas modalidades que auxiliam em uma vida saudável, sendo que o treinamento funcional tem sido uma escolha independentemente da faixa etária. *Objetivo:* Analisar, a partir de um levantamento bibliográfico os benefícios do treinamento funcional para diferentes faixas etárias. *Método:* Foram selecionados os descritores: Treinamento, Funcional, Faixa Etária, com o propósito de identificar artigos na plataforma de dados Scielo, que elucidassem os benefícios do treinamento funcional em crianças, adultos e idosos. Foram encontrados 8 artigos, sendo lido os resumos para identificar um artigo de cada tema para posteriormente análise e discussão. *Resultados:* Após a análise e discussão dos artigos selecionados, ficou evidenciada que o treinamento funcional pode ajudar crianças no combate ao sedentarismo, conseqüentemente a obesidade infantil e, em adultos, diferentes protocolos de treinamento funcional melhoraram a capacidade cardiorrespiratória. Já nos idosos o treinamento funcional proporciona benefícios na aptidão física relacionados à saúde, na manutenção e ganho da capacidade funcional do idoso. *Conclusão:* Após os resultados encontrados nos três artigos, ficou evidenciado que o treinamento funcional pode ser benéfico à saúde para qualquer praticante da modalidade independente da sua idade.

*Palavras-chave:* treinamento, funcional, faixa Etária.

\*Autor correspondente

e-mail:  
fernanda.a.santana@outlook.com

**Vivências com o pilates: relato de experiência dos bolsistas**

Gabriel Tavares Pereira\*  
Janete Luiza Bartonelli  
Washington Coelho Silva  
Regina Maria Rovigati Simões

*Introdução:* O curso de Educação Física da UFTM tem, entre outros, o programa de extensão denominado PAGU (Programa de Atividades Gímnicas na Universidade), iniciado em 2018, oferecendo três projetos, sendo um deles o Pilates desenvolvido duas vezes por semana durante 50 minutos na Academia da UFTM. O foco do projeto é promover um estilo de vida saudável à população e oportunizar aos alunos bolsistas uma experiência de preparação para atuar no mercado de trabalho na área. *Objetivo:* Relatar as experiências vivenciadas pelos bolsistas no desenvolvimento do Projeto Pilates/PAGU. *Metodologia:* Para atingir os propósitos do projeto, os bolsistas foram preparados através de leituras de artigos e reuniões de capacitação realizadas periodicamente para planejamento das atividades. Nestas, houve trocas de experiências, discussão de estudos científicos e divisão de grupos para aplicabilidade de aulas referentes a cada modalidade específica, as quais foram posteriormente reavaliadas em reuniões do grupo e propostas novas atividades. *Resultados:* Para os bolsistas a vivência foi fundamental, tendo em vista a possibilidade de vivenciar na prática propostas que alicerçam a inserção no mercado de trabalho, uma vez que as aulas, reuniões e análises de artigos contribuíram para a aplicabilidade dos conceitos acadêmicos fora dos muros da Universidade. *Conclusão:* O trabalho com um programa de extensão ampliou a perspectiva de conhecimentos dos acadêmicos sobre a modalidade do Pilates e permitiu a vivência nas atividades de extensão, agregando e estimulando procedimentos que permeiam o âmbito universitário, constituindo-se uma experiência que transpõe o processo de ensino e aprendizagem, consolidando os pilares do conhecimento.

*Palavras-chave:* ginástica, saúde, aprendizagem.

*Fomento:* PIBEX/PROEXT/UFTM

\*Autor correspondente

e-mail: tavaress\_18@hotmail.com

## Vivência no estágio de pós-doutorado no programa de pós-graduação em educação física da UFTM: relato de experiência

Anderson Diogo de Souza Lino\*  
Markus Vinícius Campos Souza

*Introdução:* O estágio Pós-Doutoral é uma ótima opção para o pesquisador que deseja se aprofundar na sua área de pesquisa, ou mesmo redirecioná-la, para que se possa promover a geração de avanços científicos e tecnológicos, com capacidade de implementar soluções que promovam o desenvolvimento do ensino/pesquisa/extensão. *Objetivo:* Este trabalho visa relatar as experiências vivenciadas no Pós-Doutorado, PNDP/CAPES, no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (PPGEF/UFTM), durante os oito primeiros meses do estágio, no ano de 2019. *Método:* Trata-se de um resumo descritivo, do tipo relato de experiência sobre aspectos relevantes do estágio de Pós-Doutorado para o aprofundamento da formação deste pesquisador. O Pós-Doutorado desenvolve-se mesclando atividades de pesquisa, co-orientações de dissertações de mestrado e orientação de alunos de Iniciação Científica, além de aulas na graduação no curso de Bacharelado em Educação Física da UFTM. *Resultados:* As atividades realizadas no Pós-Doutorado, tanto na pesquisa, quanto no ensino e extensão, tem me oportunizado a vivência da ciência nos aspectos de planejamento, organização de equipes de trabalho, execução de projetos de pesquisa e discussão dos dados coletados no sentido de os transformar em informação científica a serem divulgados, além da participação na formação de profissionais críticos e futuros pesquisadores da área. Assim, tenho vivenciado a transformação de informações geradas em conhecimento. *Conclusão:* o estágio de Pós-Doutorado tem contribuído para o redirecionamento e aprofundamento da linha de pesquisa a qual estou inserido, além de permitir o aprimoramento como pesquisador da área de Educação Física.

*Palavras-chave:* pós-doutorado, educação física, ciência, pesquisa.

\*Autor correspondente

e-mail:  
adslino@gmail.com



## Vivência do graduando de educação física na disciplina de polo aquático: relato de experiência

Marília Castejon Santana\*  
Anderson Diogo de Souza Lino

**Introdução:** A formação do profissional de Educação Física deve possuir um repertório de conhecimento que o faça compreender o homem em movimento nos variados contextos, dentre os quais se localiza o processo de ensino-aprendizagem da modalidade esportiva Polo Aquático (PA). **Objetivo:** Este trabalho visa relatar as experiências vivenciadas na disciplina eletiva de PA do curso de Bacharel em Educação Física na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, durante o semestre letivo de 2019/2. **Método:** Trata-se de um resumo descritivo, do tipo relato de experiência sobre aspectos relevantes do PA para a formação deste futuro profissional. A disciplina desenvolveu-se mesclando aulas teórico-práticas, tanto no Centro Educacional como na Academia da UFTM, por meio de participação ativa dos alunos com discussão de problemas relacionados ao ensino do PA e meios de resolver tais problemas no sentido de proporcionar um melhor aprendizado ao aluno. Além disso, foram realizadas recomendações de leituras, debates, seminários, dinâmicas e aulas práticas. Ao final dos debates, das apresentações dos seminários e das aulas práticas, eram realizadas rodas de discussão sobre o que foi discutido/vivenciado e como tais vivências poderiam impactar na formação do profissional. **Resultados:** O conhecimento adquirido durante as aulas oportunizou aos discentes um conjunto de conceitos e técnicas determinantes, fornecendo-lhes uma formação consistente e capacitando-os a desenvolver práticas orientadas para sua atuação profissional. **Conclusão:** Assim, com vistas no desenvolvimento da modalidade esportiva de PA, os alunos são expostos a atividades de ensino sempre mais qualitativas e com suporte metodológico para buscar seu próprio aperfeiçoamento.

**Palavras-chave:** polo aquático, educação física, ensino.

\*Autor correspondente

e-mail:  
mariliacastejon@gmail.com