

**PERCENTUAL DE GORDURA DE MULHERES PRATICANTES DE *BODY PUMP*
E MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE IRATI-PR**

Valéria Zarpellon - vzarpellon@hotmail.com
Thiago Emanuel Medeiros
Universidade Estadual do Centro-Oeste - Unicentro

Introdução: A procura por melhores aspectos de saúde bem como por um envelhecimento mais saudável leva uma quantidade cada vez maior de indivíduos a procurar academias de ginástica bem como programas de exercício físico para tal propósito. Dentro desse raciocínio de melhoria da saúde através do exercício físico a diminuição da gordura corporal tem como característica a prevenção de eventos como doenças cardíacas, diabetes, controle do colesterol LDL entre outras. O presente estudo buscou avaliar o percentual de gordura de mulheres participantes de academia da cidade de Irati-Pr. **Metodologia:** Foram sujeitos do estudo 20 indivíduos voluntários, saudáveis, do sexo feminino, com idades compreendida entre 20 e 50 anos, divididos em dois grupos, grupo *Body Pump* (BP) e grupo musculação (M). Os indivíduos freqüentavam as aulas por no mínimo três vezes durante a semana em um período de três meses. Para a coleta de dobras cutâneas foi utilizado o protocolo de PETROSKI (1995). A análise dos dados foi realizada no programa Windows Excel 2007 e os resultados são apresentados em média e desvio padrão. **Resultados:** Os indivíduos que praticavam o *Body Pump* apresentavam $21 \pm 3,5$ de gordura corporal já os praticantes de musculação $25 \pm 4,04$. Os indivíduos do grupo *Body Pump* apresentaram um percentual de gordura menor do que o grupo musculação. **Conclusão:** Dessa maneira os indivíduos participantes da modalidade *Body Pump* enquadram-se em um nível considerado excelente segundo a tabela proposta por Pollock e Wilmore (1993).

Palavras-chave: Mulheres, Body Pump, musculação, composição corporal

COMPARAÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO EM ADULTOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS E SEXOS, INGRESSANTES EM ACADEMIA DE GINÁSTICA

Guilherme da Silva Gasparotto, Lívia Pimenta Renó Gasparotto, Natalia Boneti Moreira, Maicon Ramon de Salles, Marlene Lissa, Rafaele Rezende, Laila Rossi
Universidade Federal do Paraná, Curitiba/Pr – Brasil
Email: guilhermegpott@gmail.com

Introdução: Constantemente a literatura destaca a importância da prática de atividades físicas. Órgãos como o American College of Sports Medicine ou World Health Association recomendam a participação regular nessas atividades, com benefícios descritos em diversos aspectos relacionados à saúde. Entre eles, estudos apontam resultados importantes no controle do peso corporal, bem como melhoria do condicionamento cardiorrespiratório com a prática regular de atividades físicas em populações de diversas faixas etárias. O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil antropométrico e o condicionamento cardiorrespiratório em adultos ingressantes em uma academia de ginástica da cidade de Curitiba, Paraná, e verificar as diferenças entre os sexos e faixas etárias nestas variáveis. **Metodologia:** Comparou-se as variáveis antropométricas e de condicionamento cardiorrespiratório entre faixas etárias e sexos em 303 adultos ingressantes de uma academia de ginástica em Curitiba, Paraná. Para análise dos dados recorreu-se a análise de variância e o teste Qui-quadrado, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Todas as medidas antropométricas mostraram aumentos com a idade, entre as mulheres; o VO₂máx teve diminuição em ambos os sexos; a maior proporção de indivíduos com medidas antropométricas elevadas foi encontrada nos mais velhos ($p < 0,05$). O IMC elevado esteve mais freqüente entre homens (40,5%; $p < 0,05$) e a CA aumentada entre mulheres (65,0%; $p < 0,01$). O baixo condicionamento cardiorrespiratório ocorreu entre indivíduos mais velhos (81,0%; $p < 0,05$) e do sexo feminino (79,2%; $p < 0,01$). **Conclusão:** Evidenciou-se que grande parcela dos adultos ingressa em academias com indicadores de saúde cardiovascular inadequados, principalmente os indivíduos mais velhos. Isso mostra necessidade de orientação adequada para prática de atividades físicas nesta população. **Palavras-chave:** Antropometria, Consumo de oxigênio, Adulto

**ASSOCIAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E
CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO DE ADULTOS INGRESSANTES
EM ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Maicon Ramon de Salles, Livia Pimenta Renó Gasparotto, Guilherme da Silva Gasparotto, Natalia Boneti Moreira, Marlene Lissa, Rafaele Rezende, Laila Rossi
Universidade federal do Paraná – Curitiba/PR, Brasil
guilhermegpnt@gmail.com

Introdução: A condição de sobrepeso e obesidade pode trazer diversas consequências a saúde individual, como doenças do aparelho circulatório, problemas psicológicos e alguns tipos de câncer. Órgãos internacionais como o American Heart Association e o American college Medical Science mostram que a aptidão cardiorrespiratória está associada à melhora da saúde cardiovascular e diminuição dos índices de sobrepeso e obesidade. O propósito desse estudo foi verificar a associação entre a proporção de gordura corporal e o condicionamento cardiorrespiratório em adultos ingressantes de uma academia de ginástica em Curitiba, Paraná. **Métodos:** Foram avaliados, quanto ao percentual de gordura corporal (PGC) e condicionamento cardiorrespiratório ($VO_2Máx$), 101 ingressantes de uma academia de ginástica em Curitiba/PR, sendo 71 mulheres e 30 homens adultos. A associação entre as variáveis, percentual de gordura corporal e condicionamento cardiorrespiratório, foi verificada através do método de regressão linear, adotando-se o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A análise da regressão linear mostrou associação inversa entre o percentual de gordura corporal e o condicionamento cardiorrespiratório para os homens, onde 48% do resultado de condicionamento cardiorrespiratório medido através do $VO_2máx$ relativo pode ser explicado pelo percentual de gordura corporal ($R^2 = - 0,486$; $p < 0,01$; IC = - 0,602 a - 0,108) e entre as mulheres o condicionamento cardiorrespiratório em função do percentual de gordura corporal foi explicado em 47% ($R^2 = - 0,474$; $p < 0,001$; IC = - 0,479 a - 0,179). **Conclusão:** Nesta amostra, os alunos ingressantes em academia mostraram associação inversa entre o PGC e o $VO_2Máx$ em ambos os sexos. Sugerindo a importância da avaliação física para efetivo direcionamento nas atividades físicas desta população.

Palavras-Chave: Percentual de Gordura, Condicionamento Físico, Ingressantes em academia

FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM INGRESSANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE OS SEXOS – ESTUDO PILOTO

Natalia Boneti Moreira, Livia Pimenta Renó Gasparotto, Guilherme da Silva Gasparotto, Maicon Ramon de Salles, Marlene Lissa, Rafaela Rezende, Laila Rossi
Universidade Federal do Paraná, Curitiba/Pr – Brasil
guilhermegptt@gmail.com

Introdução: O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil de fatores de risco cardiovascular de estudantes universitários ingressantes em uma universidade pública e compará-los entre os sexos. **Metodologia:** Esse estudo foi conduzido como piloto do projeto “Associação entre o nível de atividade física e fatores de risco cardiovascular em universitários da UFPR” que visa verificar essa associação em uma amostra representativa de todos os alunos ingressantes e graduandos da UFPR - Curitiba no ano de 2011. O estudo contou com 86 alunos. Para avaliação foi utilizado o IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versão curta; para avaliar o nível de atividade física, YRBS-C (Youth Risk Behavior Surveillance); para avaliar hábitos de tabagismo, etilismo e alimentares, questionário da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa); para a classificação socioeconômica, medidas antropométricas (estatura, peso e circunferência da cintura) e pressão arterial. Para análise dos dados foi utilizado o teste t-student, teste de qui-quadrado ou quando necessário o teste exato de Fisher, adotando-se o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo gasto em atividades sentado em um dia da semana (TAS) mostrou ser maior no sexo masculino (6,41; $p < 0,05$) do que no feminino. Quanto ao nível socioeconômico, foi possível observar uma maior quantidade de homens inclusos no estrato A (20%; $p < 0,05$) do que nas mulheres. Já em relação à pressão arterial observaram-se índices mais elevados entre os homens (17,7%; $p < 0,05$). **Conclusão:** A avaliação dos fatores de risco cardiovasculares entre alunos de primeiro ano de graduação em Educação Física mostrou nesta amostra, proporções similares a de outros estudos realizado com populações de universitários. Foi possível verificar que entre os sexos, os homens apresentaram menor tempo em atividades sentadas em um dia da semana, além de demonstrarem maior proporção de pressão arterial elevada, quando comparados ao sexo feminino.

Palavras-Chave: Fatores de Risco, Atividade física, Universitários

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS INDÍGENAS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL NA ALDEIA JAGUAPIRU DE DOURADOS-MS

Laura Rafaela Monteiro Almeida Maciel; Thais Fernanda Cintas;
Rita de Cássia Dorácio Mendes
Centro Universitário da Grande Dourados- UNIGRAN e-mail:
thaiscintas@hotmail.com

Introdução: A população indígena sofre com as precárias condições de vida, podendo interferir no estado nutricional das crianças. O objetivo desta pesquisa foi determinar o estado nutricional de crianças indígenas, por meio da avaliação antropométrica e do consumo alimentar e por fim, relacionar o consumo alimentar com o estado nutricional. **Metodologia:** Estudo de cunho descritivo, com 103 alunos, matriculados e freqüentando uma escola na Aldeia Jaguapirú de Dourados – MS. A coleta de dados de peso e altura possibilitou a avaliação do estado nutricional por meio do Escore Z e do Índice de Massa Corpórea, e o recordatório 24h o consumo alimentar das crianças. **Resultados:** Verificou-se uma adequação, quase em sua totalidade de 96,11% crianças E/I, 89,32% crianças para o índice P/I e para o IMC, 82,56% das crianças. Foi constatado que quatro crianças, possuíam baixa estatura, uma criança apresentou baixo peso para a idade, e de acordo com IMC nenhuma criança apresentou baixo peso. A avaliação do consumo alimentar identificou que todas as crianças consumiam calorias abaixo do recomendado para sua idade e sexo, com uma média de $1389,94 \pm 646,45$ kcal/dia. Em relação à distribuição de energia entre os macronutrientes, em média $50,19 \pm 16,23\%$ da energia foi proveniente de carboidrato, $27,14 \pm 11,06\%$ de lipídeo e a proteína a média do consumo foi elevada, em relação ao recomendado (10 - 15%), com uma média de $23,43 \pm 9,83\%$. **Conclusão:** Este estudo revelou que houve uma maior prevalência de crianças com estatura e peso adequados e o consumo de calorias foi abaixo do recomendado, entre ambos os sexos.

Palavras-chave: avaliação nutricional, criança, indígena.

PREVALÊNCIA DE SÍNDROME METABÓLICA EM FUNCIONÁRIOS DO SETOR DE SERVIÇOS GERAIS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE DOURADOS-MS

Juliana Guerreiro; Luiz Antonio de Pierri;
Wanderlei Onofre Schmitz; Rita de Cássia Dorácio Mendes
Centro Universitário da Grande Dourados- UNIGRAN
e-mail: luizpierri@hotmail.com

Introdução: A Síndrome Metabólica é caracterizada pela presença de três ou mais fatores de risco (diabetes mellitus tipo 2, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, obesidade abdominal e/ou hipertensão arterial sistêmica) O objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência de Síndrome Metabólica (SM) em funcionários do setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior de Dourados – MS.

Metodologia: Estudo quantitativo e descritivo, analisando as seguintes variáveis: peso, altura, circunferência de cintura, colesterol total (CT), fração de colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDLc), baixa densidade (LDLc), triglicédeos (TG), glicemia de jejum e valores da pressão arterial. Os exames laboratoriais e os dados foram coletados na própria instituição e participaram da pesquisa 60 funcionários.

Resultados: A avaliação antropométrica apontou que 63,33% dos funcionários estavam com excesso de peso e 55% apresentavam risco de complicações cardíacas, segundo a avaliação da circunferência de cintura. Interpretando os exames laboratoriais, 33,33% apresentaram CT elevado, 48,33% HDL baixo, 8,33% LDL elevado e 10% TG elevado. A prevalência de Síndrome Metabólica foi de 51,66%, com maior prevalência entre as mulheres. A quantidade de fatores de risco apresentou correlação forte ($r=0,72$) com Índice de Massa Corpórea (IMC), significando que quanto maior o IMC mais fatores de risco a pessoa apresenta.

Conclusão: Foi elevada a prevalência de SM nesta população, evidenciando a necessidade de atividades de promoção a saúde para prevenir e/ou tratar os fatores de risco desta síndrome.

Palavras-chave: Hipertensão arterial, diabetes mellitus, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, obesidade

ESTUDO COMPARATIVO DA PRESSÃO ARTERIAL EM ADOLESCENTES COM DIFERENTES ESTADOS NUTRICIONAIS.

Rafael Vieira Martins, Maicon Siqueira Bontorin, Renato Silva Barbosa Mazieiro, Valter Cordeiro Barbosa Filho, Rodrigo Bozza.

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte - Universidade Federal do Paraná.

rafa_rvm@yahoo.com.br

Introdução: Comparar a pressão arterial sistólica e diastólica entre adolescentes da rede pública de ensino da cidade de Curitiba-PR com diferentes estados nutricionais.

Metodologia: a amostra foi composta por 851 adolescentes entre 11 e 18 anos de idade, todos pertencentes à rede pública de ensino da cidade de Curitiba-PR. Foram aferidas a massa corporal e a estatura para o cálculo do IMC. A classificação do estado nutricional seguiu as recomendações propostas por Conde e Monteiro. A pressão arterial foi aferida, através do método auscultatório e classificada conforme a determinação estabelecida pelo 4º relatório do “*National High Blood Pressure Education Program*”. Para a caracterização da amostra e apreensão dos dados foi utilizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. A análise de variância ANOVA *one-way* com *post hoc* de Tukey foram utilizadas para verificar as diferenças da pressão arterial entre os diferentes estados nutricionais. **Resultados:** Os resultados da análise de dados estão descritos na tabela 1 e na tabela 2.

Tabela 1. Média e desvio padrão da pressão arterial sistólica e diastólica segundo o estado nutricional dos meninos.

	Normal (n=288)	Sobrepeso (n=91)	Obesidade (n=26)	p
PAS	109,79±9,99	111,16±10,15	119,38±13,17 ^{a,b}	<0,001
PAD	70,57±7,42	70,80±6,92	75,46±5,86 ^{a,b}	<0,05

^a diferença significativa para o grupo normal; ^b diferença significativa para o grupo sobrepeso.

Tabela 2. Média e desvio padrão da pressão arterial sistólica e diastólica segundo o estado nutricional das meninas.

	Normal (n=344)	Sobrepeso (n=77)	Obesidade (n=25)	p
PAS	106,23±8,89	108,90±9,70	111,04±9,18 ^a	<0,05
PAD	69,93±6,36	71,50±7,82	75,20±8,94 ^{a,b}	<0,001

^a diferença significativa para o grupo normal; ^b diferença significativa para o grupo sobrepeso.

Conclusão: O presente estudo concluiu que adolescentes obesos e de ambos os sexos apresentaram maiores valores de pressão arterial quando comparados com os adolescentes com sobrepeso e peso normal, manifestando assim, maiores chances de desenvolver hipertensão arterial em idades futuras. Portanto, orientações e intervenções voltadas para a prática de atividades físicas, bem como uma reeducação alimentar são medidas de extrema importância para a prevenção de doenças cardiovasculares e para a promoção da saúde na vida adulta desta população.

Palavras-chave: Pressão arterial, adolescentes e estados nutricionais.

UM ESTUDO DE IMPLANTAÇÃO DE UM PROJETO DE ESPORTE E TURISMO DE AVENTURA, TRABALHOS SOCIAIS, E QUALIDADE DE VIDA, PARA A POPULAÇÃO IRATIENSE DENTRO DO RECANTO RUBENS DALLEGRAVE

Luciana C. Schroeder;
Thaís C. Almeida
Carlos Daniel G. Oliveira Jr.
Universidade Estadual do Centro – Oeste
lucianacs@hotmail.com.br

Resumo

É crescente o surgimento de atividades de aventura - práticas corporais, manifestadas principalmente no tempo destinado ao lazer, as quais requisitam a natureza para o seu desenvolvimento e representam, de alguma forma, práticas alternativas e criativas de expressão humana. As atividades de aventura estão sendo compreendidas, aqui, como as diversas práticas esportivas manifestadas, privilegiadamente, nos momentos de lazer, com características inovadoras e diferenciadas dos esportes tradicionais, pois as condições de prática, os objetivos, a própria motivação e os meios utilizados para o seu desenvolvimento são outros e, além disso, há também a presença de inovadores equipamentos tecnológicos permitindo uma fluidez entre o praticante e o espaço destinado a essas práticas - terra, água ou ar. São atividades cercadas por riscos e perigos, na medida do possível, calculados, não ocorrendo treinamentos intensivos prévios (MARINHO; BRUHNS, 2003). Estudando a área e analisando a viabilidade do Recanto Rubens DalleGrave, bem como a preocupação sócio-ambiental da empresa, situada no município de Irati-Pr, alguns dos esportes que serão citados abaixo, chegamos as seguintes possibilidades de implantação dos mesmos dentro do parque de aventura: Escalada, Rapel, Cascading ou Cachoerismo, Arvorismo, Tirolesa, Mini Bóia Cross e Trilhas Interpretativas. Para que as atividades sejam praticadas nas melhores condições, será necessário uma equipe de pessoas capacitadas para atender os mais diversos públicos, bem como de equipamentos para a prática, mantendo-os em perfeitas condições de uso, manutenção e revisão dos mesmos regularmente. Respeitando o espaço, limitando o número de visitantes por dia, para manter a integridade do local, evitando o impacto ambiental.

Palavras-chave: esporte, turismo de aventura; trabalhos sociais; qualidade de vida.

**METANALISE DAS PRODUÇÕES CIENTÍFICAS SOBRE IDOSOS NO PERÍODO
DE 2009 A 2010**

Marcelo Teixeira dos Santos Campos
Isaac Carlos Bardella de Oliveira
Felix Pimentel Kolberg
Marcelo de Almeida Buriti

UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES - MOGI DAS CRUZES - SÃO PAULO -
BRASIL

Introdução: O processo do envelhecimento é tratado com grande atenção no Brasil e cada dia aumenta o número de produções científicas a respeito deste contexto. O objetivo desta pesquisa foi analisar as produções científicas sobre idosos no período de Janeiro de 2009 a Dezembro de 2010. **Metodologia:** Foi utilizado como material de pesquisa desta metanálise a base de dados do Portal Scielo, no acesso foram inseridas as palavras - chave: Idosos e o Exercício Físico; e, Qualidade de Vida no Envelhecimento. **Resultados:** De um total de 75 publicações encontradas, apenas 22 atendiam aos objetivos da pesquisa haja vista que somente produções em língua Portuguesa eram incluídas na pesquisa. O nível de significância que foi de 0,05%, e, os resultados indicam que as instituições Públicas foram responsáveis pela produção de 81,8% do total de produções encontradas. As Instituições Privadas e Confessionais publicaram artigos apenas no ano de 2010 (esses representam 25% do ano citado; e, 18,2% do total analisado). Sobre o delineamento das pesquisas, constatou-se nos 22 artigos que 59% foram realizados por meio do Levantamento de dados e, 45,5% apoiaram-se no caráter Correlacional. A aplicação do teste estatístico mostrou $\chi^2 = 0,39$ ($\chi^2_c = 3,84$; $p \leq 0,05$) confirmando não haver diferença, estatisticamente significativa, no delineamento das pesquisas, pois ambas frequentaram a linha de pesquisa do último biênio. Os resultados ainda confirmam que 81,8% estão em periódicos classificados na área de Educação Física, sendo que esses equivalem a 90% e 75% total localizado entre os anos de 2009 e 2010, respectivamente. **Conclusão:** Podemos concluir, mediante essas afirmações que as Instituições Públicas possuem superioridade no número de artigos a esse respeito e a maior parte dos publicados, são de caráter Correlacional e de Levantamento. A Educação Física mostrou estar atenta a visão da busca pela qualidade de vida dos idosos, haja vista que a maioria dos trabalhos, pertencia a essa área de conhecimento.

ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: MÉTANALISE DAS TIPOLOGIAS UTILIZADAS NAS PRODUÇÕES CIENTÍFICAS NO PERÍODO DE 2009 A 2010

Marcelo Teixeira dos Santos Campos

Isaac Carlos Bardella de Oliveira

Felix Pimentel Kolberg

Marcelo de Almeida Buriti

UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES - MOGI DAS CRUZES - SÃO PAULO -
BRASIL

Introdução: O envelhecimento é um processo englobado por diversos fatores biopsicofísicosociais e, no Brasil, as áreas da Saúde voltam seus olhos para esse processo, por meio de produções científicas sobre os benefícios da atividade física e ou exercício físico na melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** verificar as tipologias, assim como a forma de análise dos dados e os instrumentos mais utilizados nas publicações que abordam esse assunto. **Metodologia:** a pesquisa consistiu em uma metanálise de publicações realizadas entre Janeiro de 2009 e Dezembro de 2010 na base de dados SCIELO com palavras-chave: idosos e o exercício físico; e qualidade de vida no envelhecimento. Foram encontradas 75 produções, apenas 22 se enquadravam nos critérios propostos em questão. **Resultados:** A *análise das tipologias das pesquisas* verificou que 59% das publicações nos anos de 2009 e 2010 foram de caráter descritivo, porém os valores não apresentaram estatística significativa ($\chi^2_o = 1,1$ e o $\chi^2_c = 3,84$) talvez pelo fato das tipologias descritivas e teóricas serem aplicadas em grande parte dos trabalhos. Os dados afirmam, que as *publicações* ocorreram de modo similar nos métodos Qualitativo e Misto, com um percentual de 50% para cada verificação o $\chi^2_o = 0,332$ ($\chi^2_c = 3,84$; $p \leq 0,05$). Por fim os *tipos de instrumentos* utilizados para coleta de dados também não apresentaram diferença estatisticamente significativa $\chi^2_o = 2,882$ e $\chi^2_c = 3,84$, haja vista, que o instrumento mais utilizado fora o *Questionário*, entretanto esse uso não foi preponderante na metodologia dos artigos abordados. **Conclusão:** As tipologias mais utilizadas nas pesquisas do último biênio são de caráter Descritivo, contudo as pesquisas teóricas também se fizeram presente neste contexto. Os dados foram analisados em sua magnitude por meio dos métodos Qualitativos e Misto, havendo um empate no total de publicações analisadas. Por fim, o instrumento utilizado com maior frequência foi o Questionário, entretanto, esse emprego não ocorreu de modo preponderante nas pesquisas.

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA NATAÇÃO NA MELHORA DE DORES
OSTEOMUSCULARES**

Thais Cristina Almeida

Luciana Camargo Schroeder

Universidade Estadual do Centro-Oeste - Unicentro

Introdução: A natação, conhecida como um dos esportes mais completos por trabalhar com grande parte de grupos musculares no ato motor de realização do exercício físico regular traz variados benefícios a saúde. Considerando que a sensação de dor seja um dos indicativos relacionados a saúde, este estudo teve como objetivo investigar a influencia da pratica da natação, como exercício físico regular, nesta sensação subjetiva de dores osteomusculares. **Metodologia:** Caracterizou-se por ser uma pesquisa exploratória descritiva de cunho quantitativo, onde a amostra foi composta por 16 praticantes regulares da modalidade, tendo idades entre 16 e 49 anos. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário que continha uma ferramenta conhecida como mapa de dores corporais composto por POLITO & BERGAMASHI e OLIVEIRA (2002), onde o avaliado indica o local e a frequência da dor percebida. Após a coleta dos dados, estes foram analisados, e puderam ser observados vários fatores relacionando a sensação e ocorrência da dor e o tempo de prática, o local da dor, e se ocorreram melhoras com a prática da modalidade. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que nos casos de percepção de dores antes do inicio da pratica regular da natação, houve melhoras significativas, com o desaparecimento da dor em dois casos. No caso de percepção de dores após o inicio da pratica da natação, ela pode ter sido a causadora, porém, outros fatores, os quais não foram investigados nesta pesquisa, podem ter influenciado no resultado final.

Palavras-chave: Praticantes Regulares, Natação, Dores.

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES DE 10 A 16 ANOS EM AMBOS OS SEXOS

Renato Silva Barbosa Maziero, Rodrigo Bozza, Valter Cordeiro Barbosa Filho,
Maicon Siqueira Bontorin, Rafael Vieira Martins.
Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte - UFPR. Curitiba-Pr, Brasil.
renatohunter1@hotmail.com

Introdução: Avaliar os níveis da aptidão física relacionada à saúde em estudantes de ambos os sexos da cidade de Curitiba-PR. **Métodos:** A amostra foi constituída de 288 estudantes do sexo feminino e 310 estudantes do sexo masculino, com idade entre 10 e 16 anos. Para avaliação da aptidão física (potência de membros inferiores; flexibilidade e resistência muscular localizada) foram utilizados os protocolos do PROESP-BR. A aptidão cardiorrespiratória foi avaliada pelo teste de Cooper. A proporção de sujeitos em cada classificação da aptidão física em cada sexo foi obtida pela análise de frequência relativa. Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico SPSS 18.0.

Resultados: Na tabela 1 são apresentadas as informações estatísticas de frequência das variáveis avaliadas, obedecendo às classificações: Fraco, Médio e Excelente.

Tabela 1 – Frequencia relativa das variáveis analisadas para ambos os sexos

	MENINOS			MENINAS		
	Fraco	Médio	Excelente	Fraco	Médio	Excelente
Distância Percorrida	3,5%	32,9%	63,5%	4,9%	31,9%	63,2%
Abdominal	50,6%	35,8%	13,5%	31,6%	47,6%	20,8%
Flexibilidade	11,9%	46,1%	41,9%	17,4%	42,7%	39,9%
Salto Horizontal	22,9%	4,2%	72,9%	22,2%	4,2%	73,16%

Conclusão: a aptidão física relacionada à saúde nestas duas escolas de Curitiba-PR, se encontra de modo geral dentro da normalidade, levando em consideração as pesquisas sobre o assunto, porém encontramos nos testes de resistência abdominal 50,6% dos meninos e 31% das meninas com nível fraco. Em relação ao nível de atividade física, deve ser dada maior atenção em crianças e adolescentes por parte da escola, entendendo que durante as aulas de educação física deve haver o aprimoramento dos componentes da AFRS e incentivo para o desenvolvimento de uma vida saudável iniciando na vida escolar e na vida adulta.

Palavras-Chave: Aptidão Física, Saúde, Escolares.

RELAÇÃO DO SOMATÓRIO DE DOBRAS CUTÂNEAS COM A PRESSÃO ARTERIAL EM ADOLESCENTES DA REDE PÚBLICA DE CURITIBA

Maicon Siqueira Bontorin, Rodrigo Bozza, Valter Cordeiro Barbosa Filho, Rafael Vieira Martins, Renato Silva Barbosa Maziero.

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – CEPEE. UFPR, Curitiba-PR.

Maicon33@hotmail.com

Introdução: relacionar o somatório de dobras cutâneas com a pressão arterial em adolescentes. **Métodos:** a amostra foi composta por 543 adolescentes da rede pública de ensino de Curitiba-PR, com idade entre 11,37 a 17,97 anos. Para realizar somatório de dobras foram medidas as dobras cutâneas tricipital, subescapular, suprailíaca, abdominal e panturrilha. A pressão arterial foi avaliada em duplicata em dias subsequentes através do método auscultatório. Para relacionar o somatório de dobras cutâneas com a pressão arterial foi utilizada a correlação parcial, utilizando a estatura e a idade como variáveis de controle e com um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Para o sexo masculino a correlação do somatório de dobras cutâneas com a PAS foi de $r = 0,18$; $p = 0,002$ e com a PAD de $r = 0,14$; $p = 0,011$. Já no sexo feminino a correlação do somatório de dobras cutâneas com a PAS foi $r = 0,15$; $p = 0,007$, e com a PAD $r = 0,19$; $p = 0,001$. **Conclusão:** Os resultados mostram que as correlações das variáveis foram positivas, demonstrando que quanto maior é o somatório de dobras cutâneas, maior é a pressão arterial dos adolescentes analisados, contudo essa foi uma correlação bem fraca. Neste sentido, outros fatores importantes a serem considerados como, por exemplo, o excesso de sal na alimentação, a ingestão de álcool a falta de atividade física e a hereditariedade podem também contribuir para a elevação da pressão arterial em adolescentes.

Palavras chave: Somatório; dobras cutâneas; pressão arterial.

**DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA: CONCEITOS E PRECONCEITOS EM
PROCESSO HISTÓRICO**

VÂNIA ROSCZINIESKI BRONDANI

Por considerar o tema por esta pesquisa abarcado como de relevância no âmbito da formação do profissional em Educação Física, intenta-se fazer emergir a compreensão da dimensão das relações de gênero que perpassam o contexto da Dança na Educação Física, buscando referenciais teóricos que contribuam para a legitimação das inferências constatadas. Dessa forma, são elencados elementos elucidativos de cunho bibliográfico, da problemática em questão, para, acima de tudo “alargar” os horizontes da realidade em evidência e tornar a dança um elemento de efetiva melhora na qualidade de vida de seus praticantes. É o foco principal do presente estudo, a investigação de como se processam social e historicamente as relações de gênero no contexto da Dança e na Educação Física. Objetivando instantes de reflexão, em relação aos conceitos e preconceitos nesta instância instituídos, e assim mensurar dados, muitas vezes implícitos, que servirão de aportes teóricos através de um arcabouço teórico sólido, contribuindo com novos elementos para a discussão e, por assim dizer, produzindo conhecimento. Algumas reflexões vêm sendo desencadeadas e conceitos reconstruídos, emergindo a compreensão da viabilidade do ensino da dança enquanto manifestação artística que transcende os moldes puramente estéticos da simetria e, conseqüente, padronização de movimentos; partindo do pressuposto de que a dança, por natureza, está ligada às capacidades motoras e criativas do sujeito, cabe ao profissional, no exercício de sua função, o papel decisivo em tencionar o desenvolvimento de um sujeito mais crítico e autônomo que, por sua vez, produza melhores condições de saúde, qualidade de vida, igualdade e de interações pessoais, exercendo sua cidadania.

**A CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DA DANÇA DE SALÃO PARA A
QUALIDADE DE VIDA PERCEBIDA POR UM GRUPO DE MULHERES QUE
FREQUENTAM O CLUBE DOS IDOSOS DE PATO BRANCO/PR**

ARAGUACY APARECIDA ZAMBONI
VÂNIA ROSCZINIESKI BRONDANI

Universidade Estadual do Centro-Oeste- UNICENTRO
e-mail: araguacy_zamboni@hotmail.com

Introdução: A pesquisa teve como objetivo, analisar a contribuição da prática regular da dança para a qualidade de vida percebida por um grupo de mulheres que frequentam o Clube dos Idosos de Pato Branco. **Metodologia:** O estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa. A população foi composta pelos componentes do grupo de idosos de Pato Branco. A amostra foi composta por um grupo de dez mulheres com idade entre 59 e 80 anos que frequentam o clube de Idosos de Pato Branco. **Resultados:** A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista estruturada. Após esta etapa, foram elaborados quadros demonstrativos que possibilitaram a análise dos dados coletados. A pesquisa teve duração de aproximadamente três meses, com início em dezembro de 2010, e levou a conclusão de que a dança contribui para a qualidade de vida percebida dessas pessoas idosas, no que se refere a quatro aspectos: competência comportamental (auto cuidado, manejo de atividades rotineiras, competências expandidas), condições ambientais (adaptação ao ambiente), qualidade de vida percebida (avaliação subjetiva do funcionamento do corpo), bem estar subjetivo (relações entre as condições objetivas e o estado psicológico). **Conclusão:** A dança contribui na prevenção e recuperação de doenças, na diminuição do consumo de medicamentos e na locomoção. **Palavras-chave:** Qualidade de vida; Dança; Idoso.

ESTUDO COMPARATIVO DA PRESSÃO ARTERIAL EM ADOLESCENTES COM DIFERENTES ESTADOS NUTRICIONAIS.

Rafael Vieira Martins, Maicon Siqueira Bontorin, Renato Silva Barbosa Mazieiro, Valter Cordeiro Barbosa Filho, Rodrigo Bozza.

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte - Universidade Federal do Paraná.
rafa_rvm@yahoo.com.br

Introdução: Comparar a pressão arterial sistólica e diastólica entre adolescentes da rede pública de ensino da cidade de Curitiba-PR com diferentes estados nutricionais. **Metodologia:** a amostra foi composta por 851 adolescentes entre 11 e 18 anos de idade, todos pertencentes à rede pública de ensino da cidade de Curitiba-PR. Foram aferidas a massa corporal e a estatura para o cálculo do IMC. A classificação do estado nutricional seguiu as recomendações propostas por Conde e Monteiro. A pressão arterial foi aferida, através do método auscultatório e classificada conforme a determinação estabelecida pelo 4º relatório do “*National High Blood Pressure Education Program*”. Para a caracterização da amostra e apreensão dos dados foi utilizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. A análise de variância ANOVA *one-way* com *post hoc* de Tukey foram utilizadas para verificar as diferenças da pressão arterial entre os diferentes estados nutricionais. **Resultados:** Os resultados da análise de dados estão descritos na tabela 1 e na tabela 2.

Tabela 1. Média e desvio padrão da pressão arterial sistólica e diastólica segundo o estado nutricional dos meninos.

	Normal (n=288)	Sobrepeso (n=91)	Obesidade (n=26)	p
PAS	109,79±9,99	111,16±10,15	119,38±13,17 ^{a,b}	<0,01
PAD	70,57±7,42	70,80±6,92	75,46±5,86 ^{a,b}	<0,01

^a diferença significativa para o grupo normal; ^b diferença significativa para o grupo sobrepeso.

Tabela 2. Média e desvio padrão da pressão arterial sistólica e diastólica segundo o estado nutricional das meninas.

	Normal (n=344)	Sobrepeso (n=77)	Obesidade (n=25)	p
PAS	106,23±8,89	108,90±9,70	111,04±9,18 ^a	<0,01
PAD	69,93±6,36	71,50±7,82	75,20±8,94 ^{a,b}	<0,01

^a diferença significativa para o grupo normal; ^b diferença significativa para o grupo sobrepeso.

Conclusão: O presente estudo concluiu que adolescentes obesos e de ambos os sexos apresentaram maiores valores de pressão arterial quando comparados com os adolescentes com sobrepeso e peso normal, manifestando assim, maiores chances de desenvolver hipertensão arterial em idades futuras. Portanto, orientações e intervenções voltadas para a prática de atividades físicas, bem como uma reeducação alimentar são medidas de extrema importância para a prevenção de doenças cardiovasculares e para a promoção da saúde na vida adulta desta população.

Palavras-chaves: Pressão arterial, adolescentes e estados nutricionais.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA DE TRABALHO COM BRINCADEIRAS PRIMANDO PELA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

Aline De Lima Machado
Gisele Macedo Semiguen
Neusa Moro

Este estudo objetivou realizar uma pesquisa teórica aplicada, pesquisa-intervenção. A primeira etapa compreendeu um estudo teórico-bibliográfico. A segunda etapa envolveu a observação de atividades desenvolvidas pelos profissionais de Educação Física na Educação Infantil e uma terceira etapa abrangeu a elaboração de uma seqüência didática, a intervenção pedagógica e do registro dos resultados. Com o crescimento acelerado dos centros urbanos, a mulher está cada vez mais inserida no mercado de trabalho. As crianças estão frequentando precocemente as instituições de ensino, com isso o brincar está perdendo seu espaço e real valor na infância, fase em que a criança desenvolve suas emoções, habilidades físico-motoras e interação social, conceitos relevantes para sua formação, além de proporcionar momentos prazerosos. Brincando a criança tem a oportunidade de se tornar um adulto mais amoroso, superando problemas de relacionamento, o brincar, também, proporciona prazer, transforma conhecimentos prévios adquiridos, sem que ela precise se preocupar com recompensa ou castigo. Com a brincadeira a criança potencializa suas capacidades, tais como: atenção, imaginação, imitação, memória, desenvolve também sua identidade e autonomia, aprendendo, assim, enfrentar situações do dia-a-dia. O brinquedo é essencial na infância, inclusive por proporcionar hábitos saudáveis e uma boa qualidade de vida aos praticantes, porém muitas das instituições de ensino não estão dando o seu devido valor, limitam-se apenas em alfabetizar precocemente as crianças desvalorizando o preparo das mesmas para as necessidades básicas e sua socialização, não levando em conta que o ato de brincar oferece novas alternativas, que estimulam o desenvolvimento intelectual e cognitivo. Além disso, desconsideram que a brincadeira proporciona à criança uma vida saudável e livre, onde ela pode descobrir o mundo, organizar emoções, desenvolver a coragem de arriscar, tornando-se assim uma criança com autonomia e segurança, capaz de estabelecer vínculos sociais, culturais e evitando que, futuramente, ela seja alvo de discriminação e exclusão.

**EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTE E SAÚDE INTERLIGADAS EM UMA MISSÃO: A
DANÇA COMO MAIOR EXPRESSÃO DA ALMA**

JOCIMAR ANTUNES
VÂNIA ROSCZINIESKI BRONDANI

O presente estudo tem como objetivo instigar reflexões quanto ao fazer pedagógico do professor de Educação Física. Mais especificamente elencar elementos que discutam estratégias de ação que gerem nos alunos superação de seus medos e limitações, assim como de elevar a autoestima através da dança, melhorando seu desempenho escolar, sua saúde, qualidade de vida e seu convívio social. A pesquisa é fundamentada em pressupostos teóricos que a caracterizam como estudo de revisão e abordam a relevância e a aplicabilidade destes elementos na escola e na sociedade como um todo, intentando a constituição de cidadãos sensíveis à arte e que tenham sonhos que transcendam suas realidades, já que as atividades corporais expressivas, vão além do simples ato físico, extravasam sentimentos e emoções através das atividades que envolvam a Dança. Dessa forma, este estudo buscou contribuir para a superação de dificuldades no delineamento de novas estratégias metodológicas e contribuiu, também, para que novas pesquisas fossem desenvolvidas à luz do conhecimento da Dança nas aulas de Educação Física. Não direcionando, desse modo, as aulas somente ao ensino do esporte, possibilitando o desenvolvimento artístico e com isso a motivação intrínseca, valorizando o potencial criativo e espontâneo do aluno. Espera-se, finalmente, que por meio desse estudo, proposto e de estratégias sugeridas para a aprendizagem a partir do Conteúdo Estruturante, Dança, seja possível oportunizar momentos de reflexão, que por sua vez, remetam a uma visão ampla do tema em questão para os profissionais de Educação Física, pois através dessa prática, pode-se até quebrar os bloqueios que a própria sociedade impôs e com isso, quem sabe, “transformar” vidas.

A DANÇA ENQUANTO MÉTODO DE EDUCAÇÃO E MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES

AMANDA DE PAULA ZIMMER
ESTELA MARIS ROTHER ROCHA
VÂNIA ROSCZINIESKI BRONDANI

A dança é uma das mais antigas e belas artes, vem da necessidade do homem de expressar seus sentimentos. O ensino da dança vai além de simples gestos soltos na música, é um processo de desenvolvimento cognitivo, disciplinar, afetivo, social e moral. Então com intuito de obter um material voltado á dança enquanto método de educação, foi realizado um estudo descritivo, realizado através de coleta de dados por meio de um questionário aplicado em uma escola de dança do município de Ivaiporã/PR. Foram entrevistados 50 alunos de ambos os sexos, no período de 13 à 16 de setembro de 2010, tendo uma média de idade de 13,34. Sendo possível concluir, de acordo com os resultados, que a maioria dos entrevistados apresentou diferenças depois da prática da dança. E que esta influencia e auxilia muito a vida de crianças, adolescentes, jovens e adultos. A dança é uma expressão de sentimento, de emoção que não pode ser conjugada em palavras, a dança é para ser apreciada, compreendida e sentida. Ao analisar a dança como método de educação e refletir sobre sua influência na vida das pessoas verificou-se melhora a partir da prática da dança, realizando paralelo a isso um estudo sobre a dança e dança na educação, para que essa dimensão possa ser incentivada e a prática da dança seja um fator favorável para a vida das pessoas aprimorando seu crescimento, desenvolvendo hábitos saudáveis que proporcionam melhora na qualidade de vida, educação e desenvolvendo uma forma de se pensar a dança como maneira de processar o conhecimento das crianças em suas diversas áreas educacionais.