

Título: A ASCESE DO CORPO NO FISCULTURISMO

Autores: Fabio Zobolli e Carlos Eduardo Raimundo da Silva

Apresentador: Carlos Eduardo Raimundo da Silva

Orientador: Fabio Zobolli

Grupo de pesquisa: UNIFEBE

Faculdade: UNIFEBE

Cidade: BRUSQUE

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Esta pesquisa busca analisar o processo de ascese através da subjetivação/objetivação do corpo dentro das academias de musculação da cidade de Brusque/SC tendo como foco os praticantes de fisiculturismo (body-building). Estes atletas submetem-se a treinamentos que ultrapassam muitas vezes a linha da qualidade de vida e bem estar, chegando a aproximar-se da morte devido a dietas restritivas, excesso de treinamento, uso indiscriminado de drogas visando uma hipertrofia e obtenção de grande volume muscular e baixíssimo percentual de gordura corporal. O que vemos hoje é um exacerbado culto ao corpo (corpolatria), que ultrapassa muitas vezes o limite da atividade física como fator de promoção de qualidade de vida, entrando indiscriminadamente nas academias como prática de “deseducação” física. A imagem corporal buscada dentro das academias e o valor atribuído a ela, remetem exatamente em que lugar o sujeito esta na sociedade, pessoas submetem-se a treinamentos de fisiculturismo simplesmente acreditando na imagem de corpo ideal pregadas pela cultura da estética. Exemplo disso é que hoje em dia não são poupados esforços para se delinear um grupo muscular ou perder um quilo a mais. A partir disso, nossa pesquisa está centrada no seguinte problema: De que forma se dá o processo de ascese na prática do fisiculturismo nas academias da cidade de Brusque? Tratasse de uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso de educação física da Universidade de Brusque. A pesquisa ainda em andamento consiste em um estudo de caso das academias da cidade acima citada. Como referencial teórico básico estaremos ancorados principalmente em Michel Foucault – onde trabalharemos os conceitos de subjetivação/objetivação e ascese – além de outros autores que trabalham com a educação física e a cultura corporal – Wanderelei Codo, Wilson A. Senne, Ana Márcia Silva, Denise Bernuzzi de Sant’Anna, dentre outros.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: A ENFERMAGEM E QUALIDADE DE VIDA DA GESTANTE

Autores: Rosemeire Damásio, Elizandra Ruaro

Apresentador: Eunice Nakamura

Orientador: Eunice Nakamura

Grupo de pesquisa: Grupo de Gestantes

Faculdade: UNIANDRAGE

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O parto é o momento mais esperado durante toda a gravidez. Nas últimas semanas a dúvida do que vai acontecer naquele momento tão esperado é o que mais persiste. Quais são os primeiros sinais de trabalho de parto? O presente estudo tem como objetivo conhecer a repercussão da aplicação de um processo de auto cuidado e informação, na saúde individual de um grupo de gestantes. O estudo foi realizado através de atividade prática de cuidado em saúde, desenvolvida com um grupo de dez gestantes, no período de março a abril de 2007. Numa abordagem qualitativa, o levantamento dos dados foi realizado pela observação participante com entrevista nas visitas domiciliares, delineadas pelo Referencial do Cuidado Holístico de Enfermagem. Através do processo de análise-reflexão-síntese, foram identificadas as repercussões do desenvolvimento do processo de auto cuidado e informação nas seguintes dimensões: a gestante com ela própria; e o que fazer ao sinal de trabalho de parto. A busca do conhecimento alicerçada na abordagem de se auto cuidar influenciou na ampliação do conceito de saúde e de cidadania no contexto das gestantes e dos seus familiares. A promoção de uma melhor qualidade de vida e informação as gestantes têm por finalidade conhecer e compreender as suas realidades, sem que isso, interfira nos momentos vivenciados para a realidade do parto. Sugere-se que os enfermeiros através de estudo e da sua prática, façam a utilização de abordagens de novos métodos de orientação, podendo contribuir para a construção do conhecimento, a promoção da saúde, confiança, segurança e melhor qualidade de vida, para as gestantes.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: QUALIDADE DE VIDA DE GRUPO DE IDOSOS DE CURITIBA

Autores: Rosemeire Damásio, Elizandra Ruaro
Apresentador: Eunice Nakamura
Orientador: Eunice Nakamura
Grupo de pesquisa: Grupo de Idosos de Curitiba
Faculdade: UNIANDRADE
Cidade: Curitiba
Estado: PR País Brasil

RESUMO

A população de idosos vem aumentando consideravelmente na última década. O processo de envelhecimento passa por diversas alterações fisiológicas que causam danos aos diferentes sistemas do organismo. Existem evidências científicas abundantes que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida de indivíduos. Esse estudo objetivou avaliar a satisfação de grupo de idosos em relação à sua qualidade de vida na Cidade de Curitiba. Os dados foram obtidos através de questionário, utilizando-se a técnica de entrevista. A amostra foi constituída por 20 idosos de classe média da cidade de Curitiba. As dimensões da qualidade de vida apontadas foram: conforto físico e psíquico, diminuição da dependência do idoso em relação à família, desenvolvimento pessoal e realização; relação com familiares; participação social; bem-estar físico e material; amizade e aprendizagem. Concluiu-se que a promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo, a valorização da autonomia e a preservação da independência física e mental do idoso, são de extrema importância para que o idoso viva a sua vida com dignidade e a melhor qualidade possível. Pode-se afirmar que o papel do idoso diante da sociedade, é de extrema importância, e a qualidade de vida da pessoa idosa depende do ambiente em que ela está inserida, ligado a um trabalho em conjunto, entre equipe de saúde, idoso e família.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: EFEITOS DA DANÇA DE SALÃO NA PRESSÃO ARTERIAL E NO BEM ESTAR
DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

Autores: LUCIENE STUANI; MARINÊS TERRA

Apresentador: LUCIENE STUANI; MARINÊS TERRA

Orientador: DANIELA BRANCO LIPOSCKI

Grupo de pesquisa: Núcleo de Estudo & Pesquisa em Educação Física – NEPEF

Faculdade: Faculdades Integradas FACVEST

Cidade: Lages

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: Com a diminuição gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, o indivíduo vai lentamente mudando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos relacionados a essa inatividade, podem acarretar o aparecimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão, contribuindo numa redução do desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de baixa auto-estima, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e solidão. A atividade física auxilia na reintegração destes indivíduos na sociedade e melhora o seu bem-estar geral. A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, pois favorece as recordações pessoais, apresenta uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribui para a expressividade e criatividade, é uma atividade física que pode ser desenvolvida nos programas para idosos, pois é de fácil aprendizagem, prazerosa e de interesse da maioria dos idosos. **Objetivo:** Verificar os efeitos da “Dança de Salão” na Pressão Arterial e no Bem-Estar de idosos sedentários. **Amostra:** Estudo transversal, com amostra de 50 idosos sedentários, com idades entre 70 e 90 anos, residentes numa instituição asilar. **Procedimentos:** Como instrumento de coleta de dados foram utilizados: Esfigmomanômetro Digital para mensuração da pressão arterial e a “Escala de autopercepção do bem-estar” elaborada pelo Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física para Idosos do Laboratório de Pedagogia do Movimento Humano da Escola de Educação Física e Esporte da USP – GREPEFI. As idosos participaram de 20 sessões de dança de salão, com duração de 30 minutos cada. Os dados foram coletados antes e após as sessões. O tratamento dos dados se deu através de estatística descritiva. **Resultados:** A pressão arterial média em repouso foi de 140/70mmHg e após as sessões foi de 130/80mmHg. A autopercepção de bem-estar inicial foi “regular” e após as sessões foi considerada boa em 65% das idosos. **Conclusão:** Os resultados evidenciados nesta amostragem sugerem que a dança de salão exerce benefícios para a pressão arterial, pois como percebeu-se após a atividade da dança a pressão arterial diminuiu, com relação a autopercepção de bem-estar concluiu-se que as idosos residentes em instituições asilares sentiram-se bem com a atividade da dança.

Palavras-chave: Dança de Salão. Bem-Estar. Idosas.

e-mail: terra_mari@yahoo.com.br

luciene.turbo@gmail.com

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS SEGUNDO
A GORDURA CORPORAL RELATIVA

Autores: Maruí Weber Corseuil, Raildo da Silva Coqueiro, Édio Luiz Petroski

Apresentador: Maruí Weber Corseuil

Orientador: Édio Luiz Petroski

Grupo de pesquisa: Núcleo de Cineantropometria e Desempenho Humano

Faculdade: Universidade Federal de Santa Catarina

Cidade: Florianópolis

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: Níveis de gordura corporal elevados estão associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, como as cardiovasculares, hipertensão, diabetes, dislipidemias, entre outras. Por outro lado, níveis de gordura extremamente baixos podem estar relacionados a distúrbios alimentares, doença pulmonar e alguns tipos de câncer. **Objetivo:** Verificar o estado nutricional (EN) de universitários, segundo sexo, utilizando a gordura corporal relativa (%G). **Métodos:** Estudo transversal que contou com uma amostra de 256 universitários (128 homens e 128 mulheres) de Florianópolis, Brasil, matriculados na disciplina Educação Física Curricular da Universidade Federal de Santa Catarina. Dados demográficos (sexo e idade) e antropométricos (espessura de dobras cutâneas) foram obtidos segundo procedimentos padronizados. O %G foi derivado subsequentemente e classificado da seguinte forma: %G ≥ 8 ou ≤ 22 e ≥ 20 ou ≤ 35 = adequado; < 8% ou > 22% e < 20% ou > 35% = inadequado, para homens e mulheres, respectivamente. A análise incluiu estatística descritiva e qui-quadrado para verificação das diferenças entre sexos, adotando-se nível de significância de 5%. **Resultados:** A média de idade dos indivíduos estudados foi de $22,7 \pm 3,4$ anos no sexo masculino e de $23,6 \pm 6,7$ anos no feminino. Os valores médios de %G foram $17,2 \pm 12,9$ e $25,1 \pm 4,6$ em homens e mulheres, respectivamente. A prevalência de EN inadequado foi maior em homens (46,1%) do que em mulheres (14,1%), com a diferença sendo bastante significativa ($p < 0,001$). A distribuição dos universitários de acordo com a categoria do EN para homens e mulheres, respectivamente, foi: %G < adequado, 21,9% e 11,7%; %G adequado (eutrófico), 53,9% e 85,9%; %G > adequado 24,2% e 2,3%. As diferenças nas proporções entre sexo foram significativas ($p < 0,001$). **Conclusão:** Os resultados mostraram que EN inadequado foi mais prevalente nos universitários do sexo masculino do que nos seus pares do sexo feminino. Outros estudos devem ser realizados para uma melhor compreensão dos fatores determinantes do quadro observado. Programas de atividade física e orientação nutricional devem fazer parte de estratégias de prevenção e promoção da saúde empregadas na universidade.

Palavras-chave: Composição corporal; Estado nutricional; Estudantes

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO DE TENISTAS EM
COMPETIÇÃO: um estudo de caso

Autores: Everson Pereira dos Santos, Júlio César Borges, Andrey Portela

Apresentador: Everson Pereira dos Santos

Orientador: Andrey Portela

Grupo de pesquisa: UNIGUAÇU

Faculdade: Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu - UNIGUAÇU

Cidade: União da Vitória

Estado: PR País Brasil

RESUMO

A ansiedade envolve padrões psicofisiológicos que incluem emoções desagradáveis e de tensão, que podem ser percebidas ao começar um jogo, num momento de decisão ou em uma situação nova. Este estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade-estado de tenistas durante competições, descrevendo o atleta quanto suas características pessoais e prática do tênis, identificando os níveis de ansiedade-estado, antes e após as partidas e sua influência nos resultados, Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva, aplicada, com características quantitativas e qualitativas. A mostra do tipo não-probabilística intencional contou com um atleta amador, com idade de 32 anos, natural e residente na cidade de União da Vitória-PR, tratando-se também como um estudo de caso. Para a coleta dos dados foi utilizada, uma entrevista semi-estruturada e o inventário de ansiedade-estado – IDATE. A estatística descritiva foi utilizada para o tratamento dos dados. Quanto a caracterização do participante, o mesmo é acadêmico do curso de Educação Física, praticante da modalidade há 8 anos, iniciando aos vinte e três anos, nunca se lesionou e sempre quis jogar tênis. Possui experiência em torneios de diferentes níveis, treina em média três vezes por semana, não possuindo patrocinador e, atualmente, disputa em média um torneio por mês. Quando perguntado como se define tecnicamente, definiu-se como um jogador de fundo, defensivo e de contra ataque. Emocionalmente considera-se tranquilo, sociável, com fé em Deus. Quando questionado sobre sua preparação para as competições observadas neste estudo, relatou que a parte física e psicológica estavam boas, mas faltou treinar com pessoas do mesmo nível de jogo, justificando os resultados através desta falta de treinamento. A média dos níveis de ansiedade-estado apresentada pelo tenista antes das partidas é de 36 pontos e de 31 após as competições. Quanto à influência da ansiedade no resultado das partidas, ficou difícil traçar um parâmetro, pois o tenista obteve somente uma vitória no transcórre do estudo. De maneira geral o atleta apresentou variações quanto aos níveis de ansiedade-estado nos vários momentos de coleta, podendo ser fruto de uma falta de planejamento de treinamento ou fatores que impossibilitem uma melhor preparação.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: O PRECONCEITO PERCEBIDO POR HOMENS PRATICANTES DE BALLE
CLÁSSICO

Autores: Cássia Ernani da Silva, Danúbia Marcela Strege, Andrey Portela

Apresentador: Danúbia Marcela Strege

Orientador: Andrey Portela

Grupo de pesquisa: UNIGUAÇU

Faculdade: Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu - UNIGUAÇU

Cidade: União da Vitória

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O Ballet Clássico nos lembra a bailarina delicada, porém, os homens também fazem parte desta atividade. Este estudo teve como objetivo descrever a percepção dos bailarinos sobre a prática do Ballet Clássico e a forma como a sociedade lhes observa, buscando caracterizá-los tanto pelas suas características pessoais, quanto pela dança, além de identificar fatores que os motivaram a iniciarem e permanecerem no ballet. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, aplicada, com característica qualitativa. O estudo foi realizado com homens que praticavam o Ballet Clássico a pelo menos quatro meses, com idades entre 14 e 22 anos, residentes em União da Vitória-PR e Cruz Machado-PR. A amostra do tipo não-probabilística intencional contou com 06 bailarinos, entre outubro e novembro de 2006. Para a coleta dos dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada. Para o tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva e principalmente análise de discurso. Os resultados indicam que a média de idade dos bailarinos é de 18,8 anos, 16,66% não estudam e 83,33% estudam. Todos praticam outros tipos de dança e pertencem a uma academia/grupo de dança. Além de outras danças, também praticam outras atividades físicas. O principal motivo para iniciarem e permanecerem no ballet foi o gosto por essa dança onde, a média de prática é de 4 anos e meio, e frequência de três vezes por semana, duas horas por dia. A idade com que iniciaram a prática varia de 10 a 22 anos. Somente um participante tem apoio total da família, enquanto os demais vivenciam a falta de apoio através da indiferença dos pais, ou através de críticas e incentivo para que parem de dançar. Todos relataram ter apoio dos amigos, independente do sexo. Quanto ao preconceito, 100% dos participantes afirmaram existir e que pode se manifestar de diferentes formas. Isto varia de acordo com a cultura social de cada grupo e está diretamente relacionado com a educação. Conclui-se que além de uma caracterização muito particular deste grupo e pelos motivos que os levaram a prática do Ballet Clássico, todos os participantes percebem o preconceito que a sociedade apresenta em relação a homens bailarinos.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CARACTERIZAÇÃO DOS PRATICANTES DE RAPEL DA REGIÃO DO
MUNICÍPIO DE UNIÃO DA VITÓRIA

Autores: Priscila Dhaianne Feijó, Rafael Eduardo Tremba, Andrey Portela
Apresentador: Priscila Dhaianne Feijó
Orientador: Andrey Portela
Grupo de pesquisa: UNIGUAÇU
Faculdade: Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu - UNIGUAÇU
Cidade: União da Vitória
Estado: PR País Brasil

RESUMO

As atividades físicas de aventura vêm se expandindo de forma espantosa. Essa busca ocorre devido ao desejo cada vez maior das pessoas de aproximar-se dos ambientes naturais e pela emoção. Dentre todas as modalidades de esportes de aventura, o rapel é uma delas. Este estudo teve como objetivo caracterizar os praticantes de rapel da região do município de União da Vitória – PR, tanto por suas características pessoais quanto pela prática desta modalidade. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo exploratório (Andrade, 1999). O estudo contou com praticantes de rapel do Curso de Educação Física da UNIGUAÇU, militares do 5º Batalhão de Engenharia de Combate Blindado, e demais praticantes, sem discriminação de sexo, idade e profissão. A amostra do tipo não-probabilística intencional (RÚDIO, 1993), contou com 33 praticantes. Utilizou-se um questionário misto com perguntas abertas e fechadas. Para o tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Como principais resultados: os participantes da pesquisa tem maior frequência de idade entre 21 a 25 anos, a maioria é do sexo masculino, 65,6% são solteiros, sendo 50% militares do Exército. Do total, 90,6% possuem conhecimento da prática do rapel na região do município de União da Vitória, e, para 50,3%, a o interesse de se profissionalizar e trabalhar com este esporte. O Tempo médio de prática desta modalidade é de 4 anos, porém, a frequência de prática é muito baixa podendo chegar a uma vez por ano. Quanto à iniciação, 46,8% iniciaram a prática no Exército, 43,7% com amigos praticantes e, 9,3% através de Cursos. Entre os pesquisados, 31,2% tem como principal motivo para praticar o rapel, a busca de fortes emoções, e para 75% deles, o principal local de prática são as cachoeiras da região. Conclui-se que as características dos praticantes de rapel desta região é bem diversificada e particular. A região apresenta um grande potencial para a prática deste esporte porém, a falta de conhecimento de locais de prática e a carente estrutura dos locais conhecidos, além do custo dos equipamentos e a falta de profissionais qualificados, são os principais fatores que limitam o desenvolvimento do rapel na região.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: OS INSTRUTORES DE ESPORTES DE AVENTURA E DA NATUREZA E SUA PERCEPÇÃO QUANTO AO NÍVEL DE ESTRESSE

Autores: Luis Henrique T. Vanucci, Andrey Portela

Apresentador: Luis Henrique T. Vanucci

Orientador: Andrey Portela

Grupo de pesquisa: LAPE - UDESC

Faculdade: Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Cidade: Florianópolis

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Os esportes de aventura e da natureza têm sido um atrativo crescente em todo mundo, e o mesmo vem ocorrendo na cidade de Florianópolis - SC. Além da demanda de profissionais qualificados, a carga de trabalho é intensa e com um risco eminente. Este estudo teve como objetivo identificar a percepção dos instrutores de Esportes de Aventura e da Natureza sobre seu nível de estresse, verificando a influência da prática dos Esportes de Aventura e da Natureza no estresse dos instrutores, além de descrever a atuação das empresas/operadoras de turismo de aventura no combate ao estresse dos seus funcionários. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, aplicada (CERVO e BERVIAN, 1996). Por se tratar do estudo de uma operadora de turismo de aventura de Florianópolis, caracteriza-se também como um estudo de caso. A população investigada foram instrutores de esportes de aventura e da natureza, do sexo masculino, idades entre 22 e 31 anos, com pelo menos seis anos de prática nas modalidades de paintball, rapel, arvorismo, trekking e mountain bike. A amostra foi composta por 05 instrutores que foram escolhidos através do processo de seleção não-probabilística intencional. O instrumento utilizado foi um questionário misto, adaptado de Andrade (2001). Para o tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva e análise de discurso. A partir dos dados obtidos conclui-se que os instrutores de esportes de aventura e da natureza conceituam estresse como sendo um desequilíbrio emocional e psicológico, fruto do excesso de trabalho. Estes, percebem seu nível de estresse como baixo, e relatam que a prática destes esportes contribui para o controle do estresse, o que, conseqüentemente, influencia positivamente no ambiente de trabalho. A empresa / operadora preocupa-se e proporciona a integração entre os colaboradores, porém, 60% dos participantes acreditam que poderia haver uma maior integração proporcionada pela empresa, além de maiores períodos de descanso, principalmente nos finais de semana, e implantação de uma sala de descanso.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS PROGRAMAS DE TREINAMENTOS
LINEARES E NÃO-LINEARES

Autores: Gilcieny Lauriana de Faria, Gustavo Martelo Cayres e Tiago Aparecido Pedrozo

Apresentador: Tiago Aparecido Pedrozo

Orientador: Lourdes Aparecida Martins

Grupo de pesquisa: Do curso de Educação Física da FUNEC

Faculdade: Fundação de Educação e Cultura de Santa Fé do Sul - FUNEC

Cidade: Santa Fé do Sul

Estado: SP País Brasil

RESUMO

Objetivo: analisar a diferença entre os programas de treinamento lineares e não lineares no trabalho de hipertrofia entre as alterações de ganho de massa muscular e percentual de gordura. Métodos: No sistema de treinamento não linear os treinos foram realizados cinco vezes por semana com 3 séries de 12, 10, 8, 6 e 4 repetições máximas, variando os treinos todos os dias. Foram trabalhados todos os grupos musculares divididos em treinos A, B e C. Foi utilizado como instrumento, o protocolo de Guedes e de Pollock, o qual analisou -se a composição corporal, dobras cutâneas e perímetros de cada indivíduo, sendo 5 mulheres e 5 homens com faixa etária média de 25 anos. Os dados foram coletados antes e após os indivíduos serem submetidos a um treinamento sistematizado, e analisados por uma estatística através de gráficos. Resultados: No sexo feminino, de acordo com a pesquisa, no treinamento linear aumentou-se 2,8% no peso atual, 0,9% no peso ideal, diminuindo 2% do peso gordo e aumentando 2,6% do peso magro, enquanto que no treino não linear aumentou em 3,8% no peso atual, 1,2% no peso ideal, diminuindo 3,1% no peso gordo e aumentando de 5% no peso magro. Já no sexo masculino o treinamento linear teve aumento de 0,4% no peso atual, 1% no peso ideal, diminuindo 4,4% no peso gordo e aumentando 2,2% do peso magro, enquanto que no treinamento não linear aumentou em 0,8% do peso atual, 1,9% no peso ideal, diminuindo 10,9% no peso gordo e aumentando em 3,2% no peso magro. Os maiores percentuais tanto no treinamento feminino quanto no masculino foram no ganho de massa magra e diminuição do peso gordo. Conclusão: Conclui-se, que o método não linear é mais eficaz, portanto, como se viu anteriormente é possível induzir hipertrofia de diversos modos, usando diversas variações motoras (exercícios) e fisiológicas (métodos de treinos). Podem-se usar estratégias que assegurem um ganho constante de massa muscular sem nos preocuparmos em atingir um número limitado de “picos”, garantindo que haja um progresso contínuo sem prejuízo dos ganhos futuros, ou seja, um “treinamento sustentável”.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: COMPARATIVO DE MULHERES FÍSICAMENTE ATIVAS E SEDENTÁRIAS COM IDADE ACIMA DE 50 ANOS EM QUALIDADE DE VIDA, CAPACIDADE FUNCIONAL E EQUILÍBRIO POSTURAL

Autores: Eliane Carla Kraemer, Gisele Cavalli, Alexandre C. Silvestrin, Paulo Eugênio Gedoz de Carvalho, Luis Eduardo Rodophi
Apresentador: Luis Eduardo Rodophi
Orientador: Olga Sergueevna Tairova
Grupo de pesquisa: Qualidade de vida e capacidade funcional no climatério
Faculdade: Universidade de Caxias do Sul
Cidade: Caxias do Sul
Estado: RS País Brasil

RESUMO

Objetivo: Realizar um estudo comparativo da capacidade funcional (CF), equilíbrio postural e qualidade de vida em mulheres fisicamente ativas e sedentárias de acordo com a faixa etária (50-59,60-69 e 70-81). Metodologia: Participaram no estudo 48 mulheres ativas (atividade física supervisionada 3 vezes por semana) com média de idade 61,51 + 8,33 anos e 96 mulheres sedentárias com média de idade de 62,08 + 7,89 anos. Aplicamos 1) o questionário SF-36 com análise de domínios de Capacidade Funcional, Dor, Aspectos Físicos e Estado Geral de Saúde; 2) Menopause Rating Scale; 3) auto-avaliação de atividades diárias (Spirduoso,1995). Todas as participantes realizaram o teste ergométrico máximo (protocolo de Bruce) e estudo estabilométrico na plataforma de força Accusway Plus (AMTI, 2001). Utilizamos o programa estatístico Instat. Resultados e conclusões: Houveram diferenças significativas entre a CF (VO₂ máx) das sedentárias e ativas a partir de 60 anos , em média 25,1ml/kg/min vs 29,0 ml/kg/min. No subgrupo > de 70 anos esta diferença aumentou de 18,1 ml/kg/min nas sedentárias para 24,9 ml/kg/min nas ativas. Avaliação dos questionários revelou que as mulheres ativas apresentaram uma melhor qualidade de vida em todos os domínios analisados, executando maior número de atividades diárias com facilidade 12,5 vs 7,1 no subgrupo > (de 70 anos), apresentou duas vezes menos queixas somáticas (escore 2,10 vs 3,55,p<0,001), duas vezes menos queixas psicológicas relacionadas com menopausa (escore 3,94 vs 7,82, p< 0,001), e menor índice de queixas urogenitais e sentem maior prazer sexual (escore 1,58 vs 3,82 p<0,01). Deste grupo, 24 mulheres-ativas e 48 mulheres-sedentárias realizaram os testes estabilométricos (teste com olhos abertos, com olhos fechados e teste de escada), sendo mensurado os parâmetros de velocidade média, DP de amplitude, e freqüência média de deslocamento ântero-posterior e lateral (eixos x e y) . As mulheres -sedentárias mostraram o maior desequilíbrio postural em todos os subgrupos, somente no teste com olhos fechados e na direção ântero-posterior grupo ativo e sedentário apresentou deslocamento de 6,115cm/s vs

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: OS IDOSOS APRESENTAM MENOR FLEXIBILIDADE DE OMBROS

Autores: MIRANDA, Walkiria C.; JUHL, Mauro R.; STIVAL, Adilson; CHAVES, Rodrigo;
ZANONI, João H. B.

Apresentador: MIRANDA, Walkiria C.

Orientador: João Henrique Bohn Zanoni

Grupo de pesquisa:

Faculdade: Prefeitura Municipal de Curitiba - Secretaria Municipal de Esporte e Lazer -
Regional Pinheirinho

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi avaliar o grau de flexibilidade de ombro em idosos do sexo masculino e feminino. Esta avaliação se realizou no Centro de Esporte e Lazer da Rua da Cidadania do Pinheirinho através do programa CURITIBATIVA. Participaram desse estudo 138 voluntários, divididos em dois grupos, o grupo A (masculino) é composto por sete componentes e o grupo B (feminino) por 131 integrantes, os quais participam das aulas de ginástica para a terceira idade, duas ou três vezes por semana com duração de sessenta minutos, no referido Centro de Esporte e Lazer. Como teste para a avaliação, utilizou-se como protocolo o teste de Alcançar atrás das costas. (Matsudo, 2000). Na posição em pé o idoso coloca a mão dominante por cima do mesmo ombro e alcança o mais baixo possível em direção ao meio das costas, palma da mão para baixo e dedos estendidos, cotovelo apontado para cima. A mão do outro lado é colocada por baixo e atrás com a palma virada para cima, tentando alcançar o mais longe possível numa tentativa de tocar ou sobrepor os dedos médios de ambas as mãos. Sem mover as mãos do idoso, o avaliador deve verificar se os dedos médios de cada mão estão em direção um ao outro. Não é permitido que o avaliado enlace os dedos e puxe as mãos. Deve-se fazer uma demonstração pelo avaliador e logo após o idoso escolhe a mão de sua preferência. O avaliado realiza duas tentativas para praticar e duas tentativas onde será aferido em centímetros (0,5 cm) a distância entre os dedos médios, sendo considerado para cálculo o melhor valor das duas. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios, os resultados positivos (+) representam as medidas da sobreposição dos dedos. Os valores estão representados abaixo para média (+) desvio padrão:

TABELA 1 – Caracterização da Amostra

idade tempo de prática peso estatura flexibilidade ombro

masculino 68,88 + 4,51 1,42+1,07 73,51+ 13,83 1,69+0,09 -7,50+10,75

feminino 62,65+7,58 3,90+3,38 68,81+11,65 1,55+0,06 -5,76+8,24

TABELA 2 – distribuição percentual e absoluta da amostra da flexibilidade do ombro

ótimo bom regular insuficiente

0 ou mais (-1) a (-5) (-6) a (-10) (-11) ou menos

Masculino absoluto 2 2 2 1

percentual 28,57 28,57 28,57 14,29

Feminino absoluto 38 30 31 32

percentual 29,01 22,90 23,66 24,43

Observa-se que apesar da amostra do sexo masculino ser bem inferior ao do feminino o resultado da flexibilidade é melhor no grupo feminino. Apesar do melhor índice de

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

flexibilidade em mulheres a predominância dos índices fraco e regular é alto tanto no grupo masculino quanto no grupo feminino. Nota-se que o índice ótimo e bom do grupo masculino é de 48,09 %, no grupo feminino é de 51,91 %, porém o desvio padrão é muito grande em relação ao valor absoluto obtido, demonstrando que essa qualidade física tem grande variação individual, sugerindo que a flexibilidade do ombro tem grande interferência da especificidade dos movimentos treinados e também de fatores genéticos. Concluímos que a flexibilidade de ombro tanto em um grupo quanto no outro apresentou grandes variações em seus resultados demonstrando a importância de melhorar a classificação dessa qualidade física sugerindo aos idosos praticar regularmente exercícios de alongamento para melhorar a flexibilidade do ombro.

Palavras-chaves: idoso, ombro, flexibilidade, Curitiba, gerontomotricidade.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CURITIBATIVA – AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO ESTÁTICO EM IDOSOS

Autores: STIVAL, Adilson; CHAVES, Rodrigo; JUHL, Mauro R.; MIRANDA, Walkiria C.; ZANONI, João H. B.

Apresentador: Adilson Stival

Orientador: João Henrique Bohn Zanoni

Grupo de pesquisa:

Faculdade: Prefeitura Municipal de Curitiba - Secretaria Municipal de Esporte e Lazer - Regional Pinheirinho

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi avaliar o grau de equilíbrio estático dos alunos idosos que participam das aulas de ginástica na Rua da Cidadania do Pinheirinho. Esta Avaliação faz parte do programa CURITIBATIVA e tem como finalidade levantar o perfil dos usuários das atividades oferecidas pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer em Curitiba. Participaram do teste 138 alunos, sendo 131 mulheres e 7 homens que fazem aulas de ginástica, duas ou três vezes por semana, com uma hora de duração. Para realização do teste, foi utilizado o protocolo para equilíbrio estático, onde o avaliado se posiciona em pé com as mãos na cintura, orientado a olhar um ponto fixo á frente. Ao sinal flexionar uma das pernas a sua escolha na altura do joelho e tentar manter a posição por trinta segundos. O avaliador coloca-se ao lado do idoso e aciona o cronômetro no início do movimento e trava ao primeiro contato do pé com o chão. A tentativa é desconsiderada quando o avaliado não consegue manter a posição inicial. Deve ser permitido tentativas até o avaliado conseguir estabilidade na posição estabelecida. Os valores são apresentados com média \pm desvio padrão e distribuídas percentualmente pela classificação do tempo permanecido na posição:

TABELA 1 – Caracterização dos indivíduos

Idade Tempo prática Peso Estatura Tempo de equilíbrio

Masculino 68,88 \pm 4,51 1,42 \pm 1,07 73,51 \pm 13,83 1,69 \pm 0,09 21,26 \pm 9,88

Feminino 62,65 \pm 7,58 3,90 \pm 3,38 68,81 \pm 11,65 1,55 \pm 0,06 21,24 \pm 9,83

TABELA 2 – Distribuição absoluta e percentual da amostra de acordo com a OMS

Ótimo 30 Bom 20 a 29,9 Regular 10 a 19,9 Insuficiente 9,9 ou menos

Masculino Absoluto 2 1 4 0

Percentual 28,57 14,29 57,14 0

feminino Absoluto 63 15 23 30

Percentual 48,09 11,45 17,56 22,9

Observando a amostra do sexo masculino verificamos que, embora não tenha nenhum caso de índice de insuficiente, o percentual do grupo no índice regular de 57,14% foi maior que os grupos com índice bom e ótimo de 42,06%. Já na amostra do sexo feminino houve uma predominância maior para os índices bom e ótimo com 59,54%, enquanto os índices regular e insuficiente com 40,46%. Analisando os resultados e sabendo que o processo de envelhecimento faz com que haja uma diminuição das reservas funcionais e fisiológicas do organismo e que estas alterações influenciam na diminuição das habilidades, ao executar uma tarefa como o simples ato de equilibrar-se acaba tornando-se um desafio para alguns idosos. Concluímos que mais de metade da amostra masculina estudada encontra-se em valores entre regular e insuficiente, sendo que, 40% das

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

mulheres apresentam essa característica e indicamos que sejam incluídos trabalhos de equilíbrio estático para o grupo de idosos avaliados nesse estudo.

Palavras chaves: Equilíbrio Estático, Curitiba, Envelhecimento, Idoso.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde
Editada por Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil
Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CURITIBATIVA - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM IDOSOS

Autores: CHAVES, Rodrigo; STIVAL, Adilson; JUHL, Mauro R.; MIRANDA, Walkiria C.
ZANONI, João H. B

Apresentador: Rodrigo Chaves

Orientador: João Henrique Bohn Zanoni

Grupo de pesquisa:

Faculdade: Prefeitura Municipal de Curitiba - Secretaria Municipal de Esporte e Lazer -
Regional Pinheirinho

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi verificar o Índice de Massa Corporal (IMC) de idosos do sexo masculino e feminino, o qual foi realizado no Centro de Esporte e Lazer da Rua da Cidadania do Pinheirinho através do programa CURITIBATIVA. Participaram 138 indivíduos voluntários, sendo 7 do sexo masculino e 131 do sexo feminino, que participam das aulas de ginástica para a terceira idade, duas ou três vezes por semana com duração de sessenta minutos. O protocolo adotado para os cálculos de IMC foi o proposto por Jackson & Pollock citado por Nahas (2001), utilizando-se de uma balança digital e um estadiômetro manual. O indivíduo ficou descalço posicionando-se de costas para o estadiômetro em posição anatômica, marcando a estatura em cm e o peso em kg. As características e valores estão descritos nas tabelas abaixo, em média \pm desvio padrão e distribuídas percentualmente pela classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS):

TABELA 1 – Caracterização dos indivíduos

Idade Tempo prática Peso Estatura IMC

Masculino 68,88 \pm 4,51 1,42 \pm 1,07 73,51 \pm 13,83 1,69 \pm 0,09 25,73 \pm 3,71

Feminino 62,65 \pm 7,58 3,90 \pm 3,38 68,81 \pm 11,65 1,55 \pm 0,06 28,47 \pm 5,22

TABELA 2 – Distribuição absoluta e percentual da amostra de acordo com a OMS

Abaixo do peso Normal Sobrepeso Obesidade Obesidade mórbida

Masculino Absoluto 0 3 2 2 0

Percentual 0 42,86 28,57 28,57 0

feminino Absoluto 1 28 57 43 2

Percentual 0,76 21,37 43,51 32,82 1,53

Observa-se que a maioria dos valores de IMC, 57,14% dos indivíduos do sexo masculino e 77,86% do sexo feminino encontram-se na classificação de sobrepeso, obesidade e obesidade mórbida, provavelmente isso acontece devido a fatores relacionados ao envelhecimento como o desequilíbrio energético e hormonal além da perda natural de massa magra e aumento do tecido adiposo. Chamamos atenção para a diminuição dos espaços intervertebrais no processo de envelhecimento, característico de indivíduos nessa faixa etária. A estatura é o divisor da equação de IMC (peso/estatura²) e diminuindo o divisor existe aumento nos valores podendo superestimar a classificação apresentada. Concluímos que em ambos os sexos há uma prevalência maior de indivíduos com peso acima do normal, mas que as alterações citadas acima afetam os parâmetros de avaliação antropométrica do idoso, sugerindo que se use pontos de corte específicos para a idade.

Palavras chaves: Índice de Massa Corpórea; Idoso; Ginástica; Envelhecimento.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: A UTILIZAÇÃO DA MÍDIA NA ESCOLA

Autores: Daniel Sartorato e Fabiana Foster

Apresentador: Daniel Sartorato

Orientador:

Grupo de pesquisa:

Faculdade:

Cidade: Florianópolis

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: Consideramos como mídia qualquer veículo de comunicação em massa como sendo, televisão, jornais, revistas, cinema, teatro, internet entre outros. Os conceitos e conteúdos trabalhados foram a intervenção da Mídia nas aulas de Educação Física na escola. As atividades desenvolvidas foram a Cobertura do evento - Gincana e Olimpíada da Escola Donícia Maria da Costa, através de entrevistas, filmagens e fotografias com pessoas envolvidas no evento. Objetivos: Proporcionar a uma turma de 2ª série com 29 alunos a vivência e experiência com novas tecnologias e analisar a participação, comportamento e postura da turma e das outras turmas num evento importante para a escola e para as crianças. Metodologia: um trabalho de filmagem e fotografia sobre a Gincana da Escola, na perspectiva dos alunos da turma 2ª série com entrevistas, filmagens e fotografias. O decorrer do trabalho foi dividido em algumas etapas conforme segue abaixo: 1ª etapa: Reunião com turma para dialogar e decidir o que poderia ser realizado com todo este material, onde foi decidido fazer um filme em torno de 15 minutos, e também foi escolhida uma música para compor o filme; 2ª etapa: reunião da turma para assistir e selecionar momentos das filmagens e fotos, sendo um momento muito privilegiado, esperado e divertido para as crianças, aonde vimos todo o material; 3ª etapa: organização da turma para efetuar a edição do material pré-selecionado para ir até o laboratório; 4ª etapa: Realização de uma sessão com a turma para mostrar o filme e dialogar o todo o processo. E posteriormente foram organizadas sessões demonstrativas com todas as turmas, professores, funcionários e pais na escola. Estratégias Iniciais: A utilização de novas tecnologias na escola com parceria com as professoras de sala, a coordenadora da Sala Informatizada e a direção da escola para execução do projeto; Divisão da turma em grupos e cada grupo ficarão responsáveis por uma função a cada dia como câmeras, assistentes, fotógrafos e repórteres; Filmar e fotografar a turma e as outras turmas no evento e entrevistas, depoimento de alunos, professores e funcionários. Recursos e materiais utilizados foram as câmera filmadora, máquina fotográfica e microfone. Algumas considerações finais: Em relação à aprendizagem, participação, envolvimento, cooperação e potencialidades no resultado do trabalho e a avaliação da turma após o trabalho apresentado para a mesma, depois de concluído. Assim percebemos que a escola pode (re)começar a trabalhar paralelamente com a mídia exercendo também um papel de veículo propagador de opinião. Conforme a mídia atual já tem mais influência nas pessoas de como ocorria no passado a escolarização aumenta consideravelmente o seu compromisso ético com a sociedade.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ALUNOS DOS CURSOS TÉCNICO-INTEGRADOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

Autores: Ivete Balen¹, Birgit Keller², Carlos Dario Alvim¹, Carlos Alberto Petroski¹, João Egdoberto Siqueira¹, Joyce Caroline Wojcik¹- 1- UTFPR; 2- Centro de Estudos do Movimento Humano

Apresentador: Joyce Caroline Wojcik

Orientador:

Grupo de pesquisa:

Faculdade: Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

INTRODUÇÃO: O sedentarismo e os altos índices de obesidade em adolescentes são hoje uma grande preocupação nos países em desenvolvimento. Devido à tecnologia e a outras conseqüências da vida moderna, os jovens permanecem maior número de horas sentados e, com isso, cada vez menos ativos, trazendo inúmeros problemas de saúde e qualidade de vida. **OBJETIVO:** Neste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar e comparar o perfil antropométrico dos alunos dos cursos técnico-integrados da UTFPR/Campus Curitiba com a literatura, observando se estão entre os índices desejáveis para os níveis de saúde. **METODOLOGIA:** A amostra foi constituída por 79 alunos dos cursos técnico-integrados de construção civil e gestão de pequenas e médias empresas, de ambos os sexos, com idade média de 14,94 anos e desvio padrão de 2,01 anos, sendo 38 do sexo masculino e 41 do sexo feminino. Para a coleta dos dados antropométricos foram usados: balança digital Filizola, estadiômetro, plicômetro Cescorf e fita métrica. Os dados foram coletados no Laboratório de Performance Humana da UTFPR/Campus Curitiba, no início do segundo semestre de 2006. Para análise estatística foi utilizada uma análise descritiva (médias e desvio padrão) com auxílio do programa SPSS 13.0. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os valores médios e desvio padrão das variáveis estudadas estão apresentados na tabela abaixo. Observa-se que os valores médios de IMC, relação cintura/quadril e percentual de gordura apresentam-se dentro dos índices normais que a literatura apresenta.

SEXO MASCULINO (N=38) FEMININO (N=41)

VARIÁVEIS MÉDIA D.P. MÉDIA D.P.

Idade 14,68 0,57 14,78 0,52

Peso 60,90 10,01 53,00 9,16

Altura 172,91 6,00 160,25 5,55

IMC 20,32 2,78 20,60 3,17

Relação -

Cintura/

quadril 0,76 0,03 0,70 0,03

% gordura 13,13 3,82 16,62 4,81

CONCLUSÃO: Conclui-se, neste estudo, que os estudantes dos cursos técnico-integrados da UTFPR/Campus Curitiba apresentam índices normais de IMC, relação cintura/quadril e percentual de gordura desejáveis para a saúde; ou seja, não apresentam valores médios de sobrepeso ou obesidade. Mesmo que nessa população haja casos

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

pontuais de menores ou maiores pesos, esses devem ser identificados e controlados.

Palavras-chaves: Índice de massa corporal, relação cintura/quadril e percentual de gordura.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Autores: SILVA, Irsané Oliveira; SILVA, Mauro Fernandes; SCHUTZ, James Frances

Apresentador: SILVA, Irsané Oliveira;

Orientador:

Grupo de pesquisa:

Faculdade: Faculdade de Educação Física - UniEVANGÉLICA

Cidade: Anápolis

Estado: GO País Brasil

RESUMO

O alongamento tem por finalidade conceder ao indivíduo a tranqüilidade e segurança de que os riscos de acidentes e lesões sejam minimizados, mesmo pessoas que apresentam problemas de saúde. O objetivo deste estudo foi apresentar a importância do alongamento para o exercício físico. Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior sua flexibilidade. É preciso respeitar certos limites. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não deve haver a preocupação em alongar até ao limite. Basicamente existem três métodos para alongar os componentes contráteis ou não-contráteis: alongamento passivo aplicado manualmente ou mecanicamente, inibição ativa e auto-alongamento. O auto-alongamento pode envolver alongamento passivo, inibição ativa ou ambos. Todos os procedimentos de alongamento devem ser precedidos de algum exercício ativo de baixa intensidade ou aquecimento terapêutico para aquecer os tecidos que serão alongados. O tecido cede mais facilmente ao alongamento se o músculo está aquecido quando a força de alongamento é aplicada (DEMARCHI, 2004). Nos exercícios físicos relacionados à saúde. A qualidade da agilidade, flexibilidade e força muscular dependem do método e da técnica de alongamentos empregada. Observamos que é extremamente importante realizarmos exercícios cotidianos de alongamento, no sentido de que eles concedem aos praticantes de exercícios físicos uma menor possibilidade de lesões musculares, se antes ou depois, existem controvérsias, mas o interessante é demonstrar que são imprescindíveis. A resposta elástica a um alongamento deve ser suave e chegar próxima a uma amplitude articular máxima e ser mantida a posição por pouco tempo, a fibras musculares se alongam e posteriormente quanto relaxada a postura, essas mesmas fibras voltam a sua posição e comprimento normais. Isto é chamado de resposta elástica da musculatura, esse cuidado deve ser obedecido, pois existem casos em que uma pessoa pode mesmo distender um músculo, já nos exercícios de alongamento.

Palavras Chave: Alongamento. Métodos. Exercícios.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: ANÁLISE DA RESISTÊNCIA A FLEXÃO DO TECIDO PERIARTICULAR DE JOELHOS DE RATOS APÓS DIFERENTES TEMPOS DE IMOBILIZAÇÃO

Autores: Nadion Rogério Indalêncio, Noé Gomes Borges Junior, Susana Cristina Domenech, Ana Paula Shiratori, Felipe Guadagnin e Angélica Zorthea

Apresentador: Nadion Rogério Indalêncio

Orientador: Noé Gomes Borges Junior

Grupo de pesquisa: LABIN - Laboratório de Instrumentação - CEFID, Universidade do Estado de Santa Catarina

Faculdade: UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina

Cidade: Florianópolis

Estado: SC País Brasil

RESUMO

A imobilização prolongada está associada a alterações na cartilagem e na cápsula articular, ligamentos, músculos e no complexo osso-ligamento. A literatura não é clara em relação ao tempo de imobilização onde inicia-se as alterações no tecido periarticular. O objetivo desta pesquisa é buscar o conhecimento destas informações para então poder definir tempos de imobilização mais seguros. A amostra foi composta por 16 ratos Wistar, adultos, distribuídos em quatro grupos aleatoriamente. Grupo 1 controle, grupo 2, 3 e 4 os animais foram imobilizados por 27, 33 e 40 dias respectivamente. A imobilização do membro posterior direito foi realizada através de engessamento desde a região torácica, abrangendo quadril e joelho em total extensão. Após período de imobilização os ensaios de flexão foram realizados utilizando-se a Máquina Universal de Ensaio EMIC® DL3000, com célula de carga de 500N, avaliando pico de força. Os resultados: controle 0,3N, imobilizados 27 dias 0,3N, imobilizados 33 dias 0,6N e imobilizados 40 dias 1,45N. O resultado encontrado na presente pesquisa mostrou que a imobilização trás prejuízos ao tecido periarticular somente a partir de 33 dias, estes resultados concordam com os encontrados por Trundel; Uthhoff (2000) que encontrou uma diferença significativa somente após 4 semanas de imobilização. Analisando os resultados pode-se afirmar que tempos inferiores a 27 dias de imobilização não trazem prejuízos as propriedades mecânicas do tecido periarticular, que a partir 33 dias já encontra-se instaladas alterações nestes tecidos que trazem aumento na rigidez e que com 40 dias esta rigidez torna-se muito intensa.

Palavras-chave: Imobilização, rigidez, ensaio mecânico.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CARACTERÍSTICAS PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR ACADÊMICOS DA
ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UNIVERSIDADE DO PARANÁ.

Autores: Giovanna Carla Interdonato, Rafael Barbaroto, Clóvis Côrrea Luiz Junior, Bianca
Miarka

Apresentador: Giovanna Carla Interdonato

Orientador: Bianca Miarka

Grupo de pesquisa: GEPLAM, Grupo de Estudo e Pesquisa em Lutas e Artes Marciais

Faculdade: Universidade Estadual de Londrina

Cidade: Londrina

Estado: PR País Brasil

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física regular é importante, pois produz alterações positivas no combate ou prevenção de doenças. Estudos correlacionam a prática de exercícios ao alto grau de escolaridade; a área de Educação Física é responsável por disseminar a prática de exercícios, porém não se sabe como é a prática de atividades nesses indivíduos. Objetivo: Verificar taxa de prática de atividade física de acadêmicos da área de educação física e analisar suas principais características. Metodologia: A amostra foi composta por 247 acadêmicos da área de educação física, 126 homens e 121 mulheres, com idade média de 21,94 \pm 3,25. Para coleta de dados, utilizou-se questionário, a análise estatística foi descritiva. Resultados: Os resultados mostram que 21,1% não praticam e 78,1% dos acadêmicos realizam atividade física. Com tempo de prática semanal médio de 6,49 \pm 5,82 horas. Características sobre as atividades, podem ser observadas nas tabelas 1 e 2, respectivamente.

Tabela 1.: Sistema energético utilizado em atividade física por acadêmicos de educação física

Sistema Energético %

Anaeróbio 30,8

Aeróbio 20,0

Combinação (Anaeróbio + Aeróbio) 27,3

Tabela 2.: Freqüência das principais atividades realizadas por acadêmicos de educação física

Atividade Física %

Treinamento com pesos 15,4

Vôlei 10,4

Futsal 6,5

Arte Marcial ou Luta 6,0

Futebol 5,7

Basquete 5,7

Considerações Finais: Através dessa pesquisa pode-se observar que a maioria dos acadêmicos pratica atividade física, no entanto as características são heterogêneas; desde a utilização de diferentes sistemas energéticos até a freqüência semanal. Sugerem-se novos estudos comparativos com outros públicos e ampliação epidemiológica.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ACADÊMICOS DA ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Autores: Clóvis Côrrea Luiz Júnior, Rafael Barbaroto, Giovanna Carla Interdonato, Bianca Miarka

Apresentador: Clóvis Côrrea Luiz Júnior

Orientador: Bianca Miarka

Grupo de pesquisa: GEPLAM, Grupo de Estudo e Pesquisa em Lutas e Artes Marciais

Faculdade: Universidade Estadual de Londrina

Cidade: Londrina

Estado: PR País Brasil

RESUMO

Introdução: A formação em Educação Física possibilita acessibilidade às informações sobre nutrição e atividade física. A melhor estratégia alimentar, para promover a saúde é obter nutrientes através da variedade de alimentos. Muitas vezes suplementos são consumidos sem devidas recomendações. A comercialização desses produtos cresce abruptamente, com tudo os benefícios do uso possuem poucas comprovações científicas.

Objetivo: Verificar a frequência da utilização de suplementos alimentares entre universitários na área de educação física e as indicações para o consumo. **Metodologia:** A amostra foi composta por 247 estudantes da área educação física (51% homens e 49% mulheres) com uma média de idade de 21,94 \pm 3,25. Realizou-se análise estatística descritiva. **Resultado:** Pode-se visualizar a distribuição do consumo de suplementos alimentares por acadêmicos de Educação Física, na figura 1. As indicações para utilização suplementar podem ser visualizadas na tabela 1.:

Tabela 1.: Indicação para utilização de suplementos alimentares

Indicadores %

Instrutor 4,9

Treinador 3,6

Amigos 2,8

Vendedor da Loja 2,0

Nutricionista 2,0

Com relação à compra do suplemento, 13,4% disseram comprar em loja específica seguido por 4% academias e 1,6% farmácias. Considerações finais: Observou-se um número de usuários de suplementos alimentares alto. Poucas foram as indicações para utilização e provieram de instrutores, treinadores, amigos, vendedores e por fim nutricionistas; os mais indicados para tal. Sugerem-se estudos sobre os esclarecimentos relacionados à suplementação alimentar e a importância da orientação de profissionais especializados para devida indicação. Pois a utilização inapropriada pode acarretar em prejuízos à saúde.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: SUPLEMENTOS ALIMENTARES, INGESTÃO E ADEQUAÇÃO DE CONSUMO

Autores: Rafael Barbaroto, Giovanna Carla Interdonato, Clóvis Côrrea Luiz Júnior, Bianca Miarka

Apresentador: Rafael Barbaroto

Orientador: Bianca Miarka

Grupo de pesquisa: GEPLAM, Grupo de Estudo e Pesquisa em Lutas e Artes Marciais

Faculdade: Universidade Estadual de Londrina

Cidade: Londrina

Estado: PR País Brasil

RESUMO

Introdução: Quando o consumo de alimentos em uma dieta é limitado, a suplementação de substratos é útil para se alcançar as Doses Diárias Recomendadas. Pesquisas apontam para o uso inadequado de suplementação por pessoas com alimentação apropriada. **Objetivo:** Verificar quais os suplementos consumidos por indivíduos que suplementam, e os motivos para o uso. **Metodologia:** Participaram desse estudo 65 indivíduos consumidores de suplementos alimentares (18,46% mulheres, 81,54% homens), com idade $21,15 \pm 3,25$, média e desvio padrão. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário. Os valores foram analisados por estatística descritiva. **Resultados:** Diante do número total de consumidores, 98,47% praticavam atividades físicas regulares, com frequência semanal em média de $6,49 \pm 5,82$. Os principais motivos para suplementação, estão descritos na tabela 1.

Tabela 1.: Descrição dos principais motivos para uso de suplementos alimentares

Motivos %

Reposição Hídrica 27,50

Ganho de Massa Muscular 15,07

Otimização Rendimento 7,50

Reposição energética 5,65

A tabela 2, demonstra os principais suplementos consumidos divididos por grupo de substratos, adaptação de ROCHA (1998).

Tabela 2.: Suplementos utilizados pela amostra

Suplemento %

Protéicos ou Aminoácidos 30,76

Carboidratos e repositores energéticos 15,38

Hipercalóricos 15,38

Isotônicos 15,38

CLA (outros) 4,6

Vitaminas e Minerais 3,07

Considerações Finais: A maioria dos suplementos consumidos eram protéicos ou aminoácidos, os quais podem causar desequilíbrios metabólicos, quando ingeridos inadequadamente. Contraditoriamente, os principais motivos apontados pelos usuários é a reidratação e o ganho de massa; desnecessário diante da quantidade de treinamento semanal.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: BRINCADEIRAS DE RUA ADAPTADAS PARA A ESCOLA

Autores: Sidiane Maria Scheid, Noemi Pavão Pacífico, Marcia Cristina Senem Bertholdo,
Vanderleia da Rosa, Douglas Dias Ferreira

Apresentador: Sidiane Maria Scheid

Orientador: Marco Aurélio da Silva Silveira

Grupo de pesquisa:

Faculdade: União de Ensino do Sudoeste do Paraná - UNISEP- FAED

Cidade: Dois Vizinhos

Estado: PR País Brasil

RESUMO

Devido aos grandes desenvolvimentos tecnológicos, principalmente na área de eletrônicos as crianças estão levando uma vida sedentária sem aproveitar a infância, passam o dia todo em frente ao computador, televisão, vídeo-game, ou até por falta de espaço para brincar, pois onde encontrávamos parques, campos de futebol, e outros espaços de lazer encontramos agora imensos arranha-céus, ou ainda por não saber do que brincar. Vemos nisso a oportunidade de pesquisar e aplicar as brincadeiras de rua que eram realizadas por seus pais e hoje adaptá-las para a realidade escolar, são atividades como queimada, amarelinha e esconde-esconde. Nas aulas de educação física a criança tem incentivo e oportunidades de realizar atividades lúdicas que envolvem muitos movimentos, e ao aprenderem novas brincadeiras a criança têm interesse em repeti-las nas horas de lazer com os amiguinhos, dando com isso continuidade no desenvolvimento psicomotor, pois são elas que criam as regras das brincadeiras e adaptam ao seu espaço, passando a ser uma criança mais ativa.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: TRILHA NA ILHA: UMA ABORDAGEM NA ÁREA DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Autores: Fábio Jorge Santos de Castro (CA/UFSC), Mario Cesar Pires (CA/UFSC), Ana Cristina de Araújo Waltrick (CA/UFSC), Antônio Farias Filho (CA/UFSC), Edna Aparecida Goulart Pires (CEFET-SC)

Apresentador: Fábio Jorge Santos de Castro (CA/UFSC)

Orientador:

Grupo de pesquisa: Núcleo de Estudos em Atividade Física (NEAF)

Faculdade: Universidade Federal de Santa Catarina

Cidade: Florianópolis

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: atualmente o estilo de vida é o que determina a longevidade e a qualidade de vida das pessoas. Nesse aspecto, a atividade física tem um importante papel na prevenção de doenças que associada a outros comportamentos positivos pode ser benéfica para a saúde. Para praticar atividade física não é preciso ser necessariamente habilidoso, basta uma simples caminhada, elemento básico e mais natural do ser humano. **Objetivo:** propiciar à comunidade escolar do Colégio de Aplicação (CA/UFSC) e do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina (CEFET/SC) a prática da atividade física através da caminhada em trilhas localizadas na Ilha de Santa Catarina. **Amostra:** composta por alunos de 5ª a 8ª série do ensino fundamental do CA/UFSC e de 1ª a 3ª série do ensino médio do CA/UFSC e do CEFET/SC. **Procedimentos:** este projeto é caracterizado como inter-institucional pois envolve o CA-UFSC e o CEFET-SC na disciplina de Educação Física por meio do Núcleo de Estudos em Atividade Física (NEAF). O referido projeto está sendo desenvolvido em duas etapas: na primeira foram definidas as trilhas que farão parte do projeto tendo por base o grau de dificuldade (relevo e distância). A segunda etapa compreenderá a realização das trilhas com programação e orientações para a caminhada em trilhas realizadas pela equipe do referido projeto. **Resultados:** uma identificação prévia das trilhas foi realizada tendo como referência as publicações existentes na área, a vivência e a experiência dos integrantes da equipe do projeto Trilha na Ilha. Das várias trilhas que existem na Ilha de Santa Catarina, foram selecionadas sete trilhas contemplando as regiões norte, sul, leste e central próximo à Lagoa da Conceição. Após a seleção das trilhas foi realizado o seu reconhecimento propriamente dito in loco para adaptar as trilhas às faixas etárias e respectivas séries de acordo com o grau de dificuldade estabelecido pelo relevo e a distância. **Discussão e Conclusão:** com a conclusão da segunda etapa, espera-se que as trilhas selecionadas e as orientações para a caminhada em trilhas atendam o objetivo proposto neste estudo.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: PERFIL DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS DA UNIVILLE

Autores: Paulo Roberto Jannig¹, Ana Claudia Cardoso¹, Eriberto Fleischmann¹, Carla Werlang Coelho^{1,2}, Iransé Oliveira Silva³

Apresentador: Paulo Roberto Jannig

Orientador: Eriberto Fleischmann - Carla Werlang Coelho

Grupo de pesquisa: LAFIEX

Faculdade: Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE¹ - Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC/Joinville² - Centro Universitário Evangélica - UniEVANGÉLICA.

Anápolis - Goiás³

Cidade: Joinville

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: Programas de exercícios supervisionados para idosos podem trazer benefícios no âmbito físico, psicológico e social melhorando a qualidade de vida desta população. A Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE) vem desenvolvendo ações através de programas de extensão e pesquisa que beneficiem a população de idosos da cidade de Joinville. O Programa de Atividade Física e Saúde para Idosos da UNIVILLE (PAFSI) é um projeto de pesquisa que objetiva avaliar os componentes da aptidão física para a saúde e aplicar um programa de atividades físicas especializadas para idosos na universidade. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é apresentar um perfil dos idosos participantes do PAFSI inerentes ao Índice de Massa Corporal (IMC) e Relação Cintura/Quadril (RCQ). **Metodologia:** A amostra foi composta por 33 idosos, (25 mulheres e 8 homens) com idade média de 63,45±3,89 (média±desvio padrão) anos, com média de peso de 71,17±8,65 kg e média de estatura de 158,73±7,31 cm. Todos são voluntários participantes do PAFSI. Para coleta de dados foi utilizado o Laboratório de Fisiologia do Exercício (LAFIEX) na UNIVILLE. Para mensuração do peso e da estatura foram utilizados uma balança digital (FILIZOLA) e um estadiômetro digital (SOEHNLE), respectivamente. As medidas das circunferências da cintura e do quadril foram coletadas através de uma fita métrica comum. A relação Peso/Estatura² foi utilizada para cálculo do IMC, e a razão das medidas da circunferência da cintura e do quadril, respectivamente, foi utilizada para cálculo da RCQ.

Resultados: os resultados encontram-se na tabela 1.

Tabela 1. Resultado das variáveis estudadas

Sexo Nº Amostral IMC Classificação

do IMC RCQ Classificação da RCQ

Homens 8 29,38±2,23 Risco Elevado 0,95±0,06 Moderado

Mulheres 25 27,84±2,58 Risco Elevado 0,86±0,07 Alto

*média±desvio padrão

Discussão e Conclusão: Os resultados indicam que tanto os idosos homens quanto as mulheres apresentam um IMC classificado como risco elevado para a saúde (CORBIN & LINDEY, 1994); já no RCQ, os homens encontram-se numa situação de risco moderado e as mulheres de alto risco para doenças coronarianas (BRAY & GRAY, 1988). Importante ressaltar que este perfil do grupo possibilitará direcionar as atividades do PAFSI durante o

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

ano de 2007 para melhorar estes indicadores, já que um dos principais objetivos deste programa é trabalhar os quatro componentes da aptidão física para a saúde. Portanto, conclui-se que o perfil da composição corporal é uma variável que precisa ser modificada para melhorar os indicativos de saúde deste grupo de idosos.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: ESTUDO COMPARATIVO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM NADADORES

Autores: Guilherme Gonçalves Ferreira; Birgit Keller; Ricardo Weigert Coelho

Apresentador: Guilherme Gonçalves Ferreira

Orientador: Birgit Keller; Ricardo Weigert Coelho

Grupo de pesquisa: Centro de Estudos Exercício e Esporte - UFPR

Faculdade: Educação Física UFPR

Cidade: Curitiba

Estado: PR País Brasil

RESUMO

Introdução: Sabe-se que vários fatores podem influenciar na performance dos atletas, e nos últimos anos, pesquisadores estão se preocupando cada mais com os aspectos psicológicos. Objetivo: O objetivo do estudo é analisar a ansiedade, o estresse percebido e os sintomas de estresse em nadadores durante o período de treinamento (PT) e período pré-competitivo (PC), além de relacionar a colocação destes no campeonato selecionado. Metodologia: Participaram do estudo 23 atletas do sexo masculino e 18 do sexo feminino com idade média de 16,70 (d.p.= 2,52) anos, participantes da Taça Paraná 2006 e Jogos Abertos de Santa Catarina 2006. Foram empregados 4 instrumentos: anamnese, Inventário de Ansiedade Estado, Inventário de Estresse Percebido (PSS-14) e Inventário das Reações Fisiológicas do Estresse. Foram feitas duas coletas de dados: uma, 7 semanas antes (PT) e outra 1 dia antes da competição (PC). Para análise estatística foi empregada uma análise descritiva (média e desvio padrão), uma correlação de Pearson para verificar a relação das variáveis estudadas com o resultado final da competição, uma ANOVA a um nível de $p < 0,05$ para comparar as variáveis entre os sexos e um Teste t para verificar a diferença no PT e PC. Resultados: Os resultados em relação aos sintomas de estresse mostram que os atletas do sexo masculino obtiveram sintomas baixos, tanto no período de PT como no período PC, enquanto do sexo feminino apresentaram sintomas moderados. Em relação ao estresse percebido, os atletas do sexo masculino e feminino, tanto no PT e PC apresentaram níveis moderados. A ansiedade aumentou de baixa para moderada entre os dois períodos, tanto no sexo masculino como feminino. Verificou-se, para os sintomas de estresse no PT e PC, uma diferença significativa entre os sexos, $F(1,40)=5,312$, $p=0,027$ e $F(1,40)=4,566$, $p=0,039$, respectivamente. O estresse percebido e a ansiedade não demonstraram diferenças significativas entre os sexos nos dois períodos. Houve diferença significativa em todas as variáveis quando comparados PT e PC. Entre as variáveis e a colocação não houve correlação. Conclusão: Conclui-se neste estudo que os atletas do sexo feminino apresentaram mais sintomas de estresse que os atletas do sexo masculino. Observou-se também que no PC os níveis de sintomas de estresse, estresse percebido e ansiedade são maiores que no PT.

Palavras-chaves: estresse, ansiedade e nadadores.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: PERFIL DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO CAMINHAR PARA SAÚDE DA UNIVILLE

Autores: Daniela de Farias Bruno¹, Lisiane Neubert de Souza¹, Maykon Engelke¹, Eriberto Fleischmann¹, Carla Werlang Coelho^{1, 2}

Apresentador: Daniela de Farias Bruno

Orientador: Eriberto Fleischmann - Carla Werlang Coelho

Grupo de pesquisa: LAFIEX

Faculdade: Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE¹ - Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC/Joinville²

Cidade: Joinville

Estado: SC País Brasil

RESUMO

Introdução: As atividades físicas orientadas por profissionais capacitados proporcionam excelentes benefícios para os praticantes, tais como mudanças morfológicas e metabólicas. Um programa regular de caminhada se torna uma atividade perfeita, pois é acessível a qualquer pessoa, e pode ser praticada em qualquer horário e sem gasto nenhum. O Projeto Caminhar para Saúde (PCS) foi elaborado para atender essas pessoas e tem como objetivo avaliar os indivíduos que praticam atividades físicas na Avenida Beira Rio, na cidade de Joinville, prescrevendo e acompanhando a prática de acordo com a individualidade biológica. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é apresentar um perfil dos praticantes de caminhada do Projeto Caminhar para Saúde, da cidade de Joinville, inerentes ao Índice de Massa Corporal (IMC) e Relação Cintura/Quadril (RCQ). **Metodologia:** A amostra foi composta por 45 participantes do PCS (26 homens e 19 mulheres), com as seguintes médias e desvios padrões: idade de 44,8+15,7 anos, massa corporal de 75,7+16,7 kg e estatura de 1,70+0,09 m. Para mensuração do peso e da estatura foram utilizados uma balança digital (PLENNA) e um estadiômetro digital (SOEHNLE), respectivamente. As medidas da circunferência da cintura e do quadril foram coletadas através de uma fita métrica. A relação Peso/Estatura² foi utilizada para cálculo do IMC, e a razão das medidas da circunferência da cintura e do quadril, respectivamente, foi utilizada para o cálculo da RCQ. **Resultados:** os resultados encontram-se na tabela 1.

Tabela 1. Resultado das variáveis estudadas.

Sexo Amostra

IMC Classificação IMC RCQ Classificação RCQ

Homens 26 27,7±4,0 Risco Moderado 0,92±0,08 Muito Alto

Mulheres 19 23,9±4,1 Ideal 0,78±0,1 Moderado

*média+desvio padrão

Discussão e Conclusão: Os resultados indicam que os homens apresentam um IMC classificado como risco moderado à saúde, já as mulheres estão classificadas com IMC ideal. Na RCQ, os homens encontram-se numa situação de risco muito alto e as mulheres de risco moderado para doenças coronarianas. Importante ressaltar que esse perfil dos participantes do PCS nos possibilitará melhorar esses indicadores. Portanto, conclui-se que o perfil do IMC dos homens e a RCQ dos homens e das mulheres precisam ser modificados para melhorar os indicativos de saúde deste grupo de pessoas.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O SEU CONHECIMENTO SOBRE
ESTERÓIDES ANABOLIZANTES

Autores: Edilson Schlosser; Andrey Portela

Apresentador: Edilson Schlosser

Orientador: Andrey Portela

Grupo de pesquisa: UNIGUAÇU

Faculdade: Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu - UNIGUAÇU

Cidade: União da Vitória

Estado: PR País Brasil

RESUMO

A busca de corpos esculpidos à base de remédios está levando jovens saudáveis a um vício muitas vezes sem volta que é o uso dos esteróides anabolizantes. O abuso desse medicamento não é novidade, mas o maior problema é a adesão às drogas em academias. O risco não está somente no tipo da droga, na sua qualidade e necessidade, mas também na prescrição incorreta, onde, muitos profissionais desqualificados e não credenciados para essa função, estão indicando e prescrevendo estas substâncias. Este estudo teve como objetivo investigar se os professores de Educação Física que atuam em academias possuem conhecimento farmacológico sobre os esteróides anabolizantes, sobre a prescrição e, analisar a opinião deles sobre o consumo destas drogas por praticantes de musculação. Para Rudio (1992), trata-se de uma pesquisa de Campo, Descritiva, Aplicada. A população investigada foram os Profissionais de Educação Física de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, instrutores de academias (Modalidade de musculação) das cidades de Porto União-SC e União da Vitória-PR, não levando em conta o tempo de experiência profissional nesta área. A amostra do tipo não-probabilística intencional contou com 10 professores. O instrumento aplicado foi um questionário misto com as seguintes categorias: Caracterização e Histórico dos Participantes; Conhecimento Técnico. A coleta ocorreu no mês de outubro de 2006. Os dados foram descritos em tabelas de frequência simples e percentuais da amostra, bem como a transcrição dos principais depoimentos. Conclui-se que 80% dos participantes afirmam possuir conhecimento sobre esteróides anabolizantes, e 20% relatam não possuir conhecimento algum. Porém, 60% dos participantes afirmam não possuir conhecimento sobre a farmacologia dos esteróides. 40% relatam que seu conhecimento sobre o assunto é restrito, sabendo algo sobre alguns efeitos colaterais e as formas de administração. Todos afirmam não ter efetuado prescrição nem indicação destas drogas, até porque não possuem conhecimento sobre como fazê-lo. 10% relatam ser a favor da utilização de esteróides anabolizantes quando se trata de atletas de alto nível, mas somente com acompanhamento médico especializado. Para 90% a utilização dessas substâncias é uma agressão ao corpo, sendo totalmente contra seu uso, salvo o tratamento de doenças.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE 1º PERÍODO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA 2007 DA UNISEP

Autores: Douglas Dias Ferreira ; Mariam Bonatto Araldi; Michelle Fabiulla da Silva;
Roberto Macari Junior

Apresentador: Michelle Fabiulla da Silva

Orientador: Erasmo Paulo Miliorini Ouriques

Grupo de pesquisa:

Faculdade: UNISEP - União de Ensino do Sudoeste do Paraná

Cidade: Dois Vizinhos

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O estilo de vida do indivíduo relaciona-se diretamente com os hábitos alimentares, nível de atividade física, comportamento em prol a saúde, relacionamentos, controle de stress. Em virtude dessas afirmações procurou-se verificar o perfil de estilo de vida de acadêmicos, observando pontos positivos e negativos em seu cotidiano, avaliando, se os conhecimentos adquiridos durante a graduação influenciaram nos hábitos e estilo de vida. Fizeram parte deste estudo descritivo 45 pessoas do primeiro período de Educação Física 2007 da Unisep. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário "perfil do estilo de vida individual" aplicado no "pentágulo do bem estar" (NAHAS, 2003). Na análise dos resultados utilizou-se estatística descritiva e porcentagem. Constatou-se que das 45 pessoas questionadas a média das respostas foi de 1,23 em nutrição; 1,55 em atividade física; 1,73 em comportamento preventivo; 2,29 em relacionamento social; 1,75 em controle do stress. Considerava-se "0" quando o hábito não faz parte do estilo de vida; 1 quando às vezes; 2 quase sempre verdadeiro no comportamento; 3 a afirmação é sempre verdadeira no dia a dia, faz parte do estilo de vida. Observaram-se resultados muito baixos nos componentes questionados, espera-se que no decorrer do curso com as matérias ministradas e com a vivência prática, estes resultados sejam mais satisfatórios em um próximo estudo.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

Título: A PERCEPÇÃO DOCENTE ACERCA DOS JOGOS ENQUANTO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO 3º E 4º CICLOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Autores: Ms. Gisely Rodrigues Brouco

Apresentador: Ms. Gisely Rodrigues Brouco

Orientador:

Grupo de pesquisa:

Faculdade: UNOPAR - Universidade Norte do Paraná

Cidade: Londrina

Estado: PR País Brasil

RESUMO

O jogo é o elemento mais adequado e o que melhor atende as necessidades de transformação da Educação Física dentro da escola, onde são estabelecidas possibilidades muito variadas para incentivar o desenvolvimento humano em suas diferentes dimensões, trazendo a cultura mais próxima dos alunos que vivenciam essas práticas; porém as formas tradicionais de ensino não têm dado a devida importância para o mesmo. O jogo como conteúdo na Educação Física escolar poderá vir a aproximar mais os alunos para um convívio em sociedade, trabalhando para a construção de um "MUNDO MELHOR". Atualmente, nota-se uma deturpação do real significado do jogo na sociedade contemporânea, a qual estabelece relações de competitividade, onde o lúdico e muitas das manifestações culturais estão sendo perdidas e esquecidas. Essa situação é decorrente da redução dos objetivos de ensino do jogo, ao campo esportivo, no qual o que prevalece é a iniciação esportiva prematura, visando o alto rendimento atlético. Infelizmente a maioria dos professores principalmente nas escolas públicas, não aplicam os jogos como conteúdo em suas aulas, causando uma monotonia na Educação Física escolar, porque sempre são aplicadas as mesmas atividades esportivas como: futebol, voleibol, etc. proporcionando aos alunos um certo estresse porque todos os anos são aplicados os mesmos conteúdos. Para tal, esse estudo objetivou por meio de uma pesquisa de cunho qualitativo, demonstrar que os jogos podem ser aplicados como conteúdo proporcionando uma alternativa que venha a aprofundar os conhecimentos dos educandos, trazendo assim para dentro da escola alunos mais comunicativos e expressivos no ritmo que o jogo é inserido no currículo. Para tal foi aplicado um questionário contendo sete questões fechadas a quinze professores de Educação Física do 3º e 4º ciclos do Ensino Fundamental em escolas da rede pública estadual no município de Curitiba, no trimestre do ano de 2007. Os resultados encontrados comprovam que na visão docente, a aplicação dos jogos como conteúdo pode ser considerado muito importante para o desenvolvimento de vários aspectos e valores nos alunos, na busca de cidadania. Portanto, acredita-se que o professor que utiliza os jogos como conteúdo em suas aulas de Educação Física escolar, consegue não só cumprir a função da escola que é a de transmitir o conhecimento sistemático pela sociedade, como também ele pode transmitir e produzir uma cultura, ter objetivos cognitivos, auxiliar na compressão do entendimento de como esta foi produzida, auxilia na convivência com as pessoas, além de dar um prazer enorme às crianças que jogam, possibilitando assim, sua formação integral.

REVISTA JOPEF

Revista Científica JOPEF – Online, Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 | Número 2 | Ano 02

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.