

01 - ASSOCIAÇÃO DO ESPORTE DE RENDIMENTO NA PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ATLETAS

IGLESIA PATRÍCIA DIAS LOPES¹;

LEYLA REGIS DE MENESES SOUSA CARVALHO²;

1 - Bacharel do Curso de Graduação em Educação Física. Teresina / PI – Brasil

2 - Mestre em Educação Física. Orientadora e Professora da UNINASSAU. Teresina/PI - Brasil
UNINASSAU – Teresina (PI) - Brasil
leyla.regis@hotmail.com

ABSTRACT:

Body image can be defined as a multidimensional construct that broadly describes the internal representations of body structure and physical appearance, in relation to ourselves and others. The athletes of the performance sport also suffer with the socio-cultural pressures moved by an ideal physical body and with aesthetic concerns. The objective of the study was to verify the association of the sport of income in the perception and satisfaction of body image in women athletes, participated in the research 26 female athletes aged between 18 to 35 years who practiced the following modalities Sports football, handball and futsal. For this purpose, it was used as a female silhouettes scales (FHS) instrument, proposed by Kanno (2009). Data were presented through descriptive statistics (mean, minimum value, maximum value and standard deviation). The set of scales were displayed to the athletes to make their evaluative proposals of silhouettes with the following question: which silhouette but looks like you currently (Real image)? And what silhouette would you like to have (Ideal image)? The respective results suggest that female athletes identify with the silhouette (10) component considered endomorphous (overweight) and idealized silhouette (2) mesomorphic component (Hypertrophide), resulting in a discrepancy of value (8), Considered high and with high dissatisfaction. Thus, we conclude that, when we associate the practice of sports with the perception of body image, it is observed that although athletes of a competitive level, capable of performing complex and striking motor tasks, this does not guarantee protection against distortions in their Body perception. The athletes idealize bodies similar to those recommended by the media, which is characterized by a muscular body, strong and with greater volume and lower amount of body fat, which despite experiencing an intensive training routine and with high levels of activity Physical, does not guarantee a positive perception of body image.

Keywords: Body, Sport; Body Image; Women,

RESUMO:

A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. As atletas do esporte de rendimento também sofrem com as pressões socioculturais movidas por um corpo físico ideal e com preocupações estéticas. O objetivo do estudo foi verificar a associação do esporte de rendimento na percepção e satisfação da imagem corporal em mulheres atletas, participaram da pesquisa 26 atletas do sexo feminino com idade entre 18 a 35 anos que praticavam as seguintes modalidades esportivas futebol, handebol e futsal. Para tanto, utilizou-se como instrumento Escalas de Silhuetas Feminina (ESF), proposta por Kanno (2009). Os dados foram apresentados através da estatística descritiva (média, valor mínimo, valor máximo e desvio padrão). O conjunto de escalas foram exibidas às atletas para que fizessem suas propostas avaliativas de silhuetas com o seguinte indagação: Qual silhueta mas se parece com você atualmente (Imagem Real)? E qual silhueta gostaria de ter (Imagem Ideal)? Os respectivos resultados sugerem que as atletas do sexo feminino se identificam com a silhueta (10) componente considerado endomorfo (sobrepeso) e idealizaram silhueta (2) componente mesomorfo (hipertrofiada), resultando uma discrepância de valor (8), considerada alta e com insatisfação elevada. Desta forma, conclui-se que, ao associarmos a prática dos esportes com a percepção da imagem corporal observa-se que embora atletas de nível competitivo, capazes de realizar tarefas motoras complexas e marcantes, isso não garante proteção contra distorções na sua percepção corporal. As atletas idealizam corpos semelhantes aos preconizados pela mídia, que se caracteriza por um corpo musculoso, forte e com maior volume e menor quantidade de gordura corporal, que apesar de vivenciar uma rotina de treino intensiva e com alto níveis de atividade física, não garante uma percepção positiva da imagem corporal.

Palavras-chave: Corpo, Esporte; Imagem corporal; Mulheres

02 - AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM: CONFLITO ENTRE TEORIA E PRÁTICA EM UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TERESINA NO PIAUÍ.

DANILO HÁVINER MACHADO RODRIGUES; LARISSA FERREIRA DA SILVA;

JENYFFER KELLY ALVES LIMA; NATHALIA REGINA LEÃO BRITO.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL.

laryssemarinho@hotmail.com

ABSTRACT:

Introduction: Evaluation is the process in which the evaluator seeks information that will be transformed into absolute data in order to reach the desired goal. Objective: to identify the reality of appraisal of learning in a municipal school. Methodology: bibliographical review as theoretical reference and a field research with a questionnaire in the form of an interview. Outcome and Discussion: There has been a divergence as to what is Learning Assessment and what it is for in the school; between teachers and students. Conclusion: It was noticed that the school has a well-structured Political-Pedagogical Project (PPP).

KEY WORDS: Evaluation; Learning; PPP; Conflict.

RESUMO:

Introdução: Avaliação é o processo em que o avaliador busca informações que serão transformadas em dados absolutos no intuito de se chegar ao objetivo desejado. Existe três modalidades de avaliação: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Cumulativa. Onde que cada critério se distingue, basicamente, uma da outra, dependendo do lugar que a avaliação ocupa em relação à ação docente. Objetivo: identificar a realidade da avaliação da aprendizagem em uma escola da rede municipal de ensino da cidade de Teresina – Piauí, localizada no bairro Mocambinho

e comparar a teoria com a prática atual. Metodologia: foi uma revisão bibliográfica como referencial teórico e uma pesquisa de campo com um questionário em forma de entrevista, aplicado ao representante do corpo de diretores da escola, ao professor da disciplina de Educação Física e a um grupo de três crianças de ambos os sexos aleatoriamente escolhida. Resultado e Discussão: Houve uma divergência no que diz respeito sobre o que é Avaliação de Aprendizagem e para que serve a mesma na escola; entre os docentes e os discentes. A escola visitada na pesquisa no ponto de vista das correntes teóricas, diverge dos pensadores da avaliação da aprendizagem, pois está atrelada a um programa institucionalizado da SEMEC. Mas caberia a direção da escola, de forma paralela solucionar tal problema, adicionando no seu PPP e na disciplina de Educação Física uma avaliação de aprendizagem adequada para os alunos. Conclusão: notou-se que a escola conta com um Projeto Político-Pedagógico (PPP) bem estruturado, nas quais não existe normas para avaliação na disciplina de Educação Física, mas conta com um programa de incentivo ao ensino regido pela Secretaria Municipal de Educação onde a prioridade não está no foco da disciplina de Educação Física, mas de outras disciplinas como a Matemática e a Gramática.

PALAVRAS-CHAVES: Avaliação; Aprendizagem; PPP; Conflito.

03 - RESPOSTAS AUTONÔMICAS DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM INDIVÍDUOS SUBMETIDOS A UMA SESSÃO DE CROSSFIT® E COLD PRESSOR TEST.

DANILO HÁVNER MACHADO RODRIGUES; LARISSA FERREIRA DA SILVA;
JENYFFER KELLY ALVES LIMA; NATHALIA REGINA LEÃO BRITO; MOISÉS TOLENTINO BENTO DA SILVA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL.
laryssemarinho@hotmail.com

ABSTRACT: Introduction: Currently CrossFit® is a highly visible training method in the world, high intensity exercises that run quickly and repeatedly. Objective: To evaluate changes in heart rate and blood pressure before and after a CrossFit® session. Methodology: quantitative research; Alertness Questionnaire; blood pressure monitor; cardiac monitor. Results and Discussion: The study demonstrated that the use of the Cold Pressor Test protocol, after the CrossFit® training session, was fundamental to obtain rapid responses in the variation of the Blood Pressure. Conclusion: We conclude that the study contributes to the growing literary body regarding the effectiveness of CrossFit®.

KEY WORDS: CrossFit; HIIT; Heart rate.

RESUMO: Introdução: Atualmente o CrossFit® é um dos métodos de treinamento mais difundidos e com grande visibilidade em todo o mundo, dentro do método de treinamento de alta intensidade, pode de forma positiva influenciar nas respostas cardiovasculares, via sistema nervoso autonômico simpático e parassimpático modificando a pressão arterial. A principal hipótese para se estudar os possíveis efeitos de uma sessão de CrossFit®, sobre as respostas cardiovasculares, seria uma eventual adaptação hemodinâmica, culminando inclusive em prevenção de eventos cardíacos futuros. Objetivo: Avaliar as alterações da variação da frequência cardíaca e da pressão arterial com utilização do Cold Pressor

Test, durante e após uma sessão de CrossFit®. Metodologia: Foi realizada uma pesquisa quantitativa, com 9 indivíduos praticantes de CrossFit® com tempo de treinamento de cinco meses a um ano. Como critérios de inclusão: Ter idade entre 25 a 35 anos; não ter histórico de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, câncer, entre outros. Instrumentos de coleta de dados: Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q); monitor de Pressão Arterial Digital Automático de Pulso Z-46 (Tech Line); Monitor Cardíaco Polar RS800CX. Resultado e discussão: O presente estudo, demonstrou que o uso do protocolo Cold Pressor Test (CPT), após a sessão de treinamento de CrossFit®, foi fundamental para obtenção de respostas mais rápidas na variação da Pressão Arterial. Além disso, a magnitude da resposta da PA a um CPT na PA periférica e central foi atenuada após uma sessão prévia do treinamento. Conclusão: Concluímos que estudo contribui para o crescente corpo da literatura referente a eficácia do CrossFit®, como método de treinamento de alta intensidade. Observamos respostas favoráveis referentes à melhora e a eficácia da variação da frequência cardíaca em repouso e da pressão arterial basal. Houve uma resposta melhorada da recuperação da FC e da PA após o Cold Pressor Test e pós-treinamento.

PALAVRAS-CHAVES: CrossFit; HIIT; Frequência Cardíaca.

04 - REVISÃO DE LITERATURA: O EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS

OLIVEIRA, ARIELSON ALVES MONTEIRO; SILVA, ALLAN KARDEC PEREIRA;
OLIVEIRA, DIOGO MURIEL AGUIAR OLIVEIRA; TEIXEIRA, LETÍCIA QUEIROZ; LIMA, TON WELLYN DRUMOND COSTA;
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO- UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.
tonndru@hotmail.com

ABSTRACT: The elderly population is growing, according to the World Health Organization (who), where aging is a process marked by the decline of the functionality of various systems of the human body gradually. Thus the present work has as objective to describe the benefits of physical exercise on health promotion for the elderly. This study is a literature review, where they were raised 10 articles of which were selected 05 being, these published in recent years (2010-2017) in scientific journals that were available in the data base of the Scielo and google academic. The search criteria of the material if notice productions in Portuguese language being used in isolation and/or combined the following key words: elderly, health promotion and physical activity. Among the obtained results it was possible to observe that studies suggest that the quality of life increases with physical activity practice, improves functional fitness of elderly and physical skills such as strength of upper and It was the coordination with major changes, also claim that the end of the activities realized improved self-esteem and knowledge about health among the elderly. Against the above, studies have shown that the practice of exercise brings an improvement in the quality of life, as for example: functional capacity, decreased anxiety and stress, thus ensuring greater longevity for this special group, being indispensable the need physical education professionals to monitor and draw up appropriate routine activities, respecting the needs and physical condition of each individual.

Keywords: Elderly; quality of life; physical exercise.

RESUMO: A população idosa vem crescendo, de acordo com a

Organização Mundial de Saúde (OMS), onde o envelhecimento é um processo marcado pelo declínio da funcionalidade de diversos sistemas do organismo humano gradativamente. Sendo assim o presente trabalho tem como objetivo descrever os benefícios do exercício físico na promoção da saúde do idoso. Este estudo constitui uma revisão bibliográfica, onde foram levantados 10 artigos dos quais foram selecionados 05 sendo, estes publicados nos últimos anos (2010 - 2017) em sites de revistas científicas que estivessem disponíveis na base dados da Scielo e google acadêmico. Os critérios de busca do material se deram por produções na língua Portuguesa sendo utilizados de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: idosos, promoção da saúde e atividade física. Dentre os resultados obtidos foi possível observar que estudos sugerem que a qualidade de vida aumenta com a prática de atividade física, ocorre uma melhora da aptidão funcional geral das idosas, sendo que as aptidões físicas como força de membros superiores e coordenação foram as que obtiveram maiores alterações, afirmam também que ao final das atividades percebeu-se melhora da autoestima e do conhecimento sobre saúde entre os idosos. Ante o exposto, os estudos demonstraram que a prática de exercício traz uma melhora na qualidade de vida, como por exemplo: proteção da capacidade funcional, diminuição da ansiedade e do estresse garantindo assim uma maior longevidade para este grupo especial, sendo imprescindível a necessidade do profissional de educação física para acompanhar e elaborar atividades rotineiras adequadas, respeitando as necessidades e condições físicas de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVES: Idoso; qualidade de vida; exercício físico.

05 - EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA APRENDIZAGEM MOTORA: UM ESTUDO PILOTO

ÉRICO JEAN MOURA ALVES¹; CARLOS MATHEUS DE MOURA ALVES¹;
ALLAN LENON DUTRA FEITOSA¹; DAVI CARLOS MOURA¹; GIORDANO MARCIO GATINHO BONUZZI^{1,2}

1 – Universidade Estadual do Piauí (Campus Prof. Barros Araújo). Curso de licenciatura em Educação Física – Picos – PI – Brasil

2 – Laboratório de Comportamento Motor – Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil
giordanomb@gmail.com

ABSTRACT: Motor learning is considered as processes that are associated with practice and/ or experience which induces an improvement in the motor performance which is relatively permanent. Scientific findings have associated aerobic exercise with better motor performance and learning during motor skill acquisition, but it still need more investigation about these neuromodulation processes. In this pilot study we ran an investigation about aerobic exercise effects on the learning of volleyball service. We identified that the group who perform aerobic exercise immediately after the practice of the volleyball service shows better condition of the motor performance in the retention test.

RESUMO: Introdução: A aprendizagem motora é definida como uma série de processos associados com a prática e/ ou a experiência que levam à uma mudança relativamente permanente na capacidade de desempenhar uma habilidade motora. Sabe-se que uma série de fatores podem influenciar este processo, dentre eles, a prática de exercício aeróbio tem sido apontada como uma possível estratégia de neuromodulação que pode favorecer este processo. Objetivo: Investigar o efeito do exercício aeróbio na aprendizagem de uma habilidade motora Metodologia: Realizou-se um estudo piloto contando com a participação de 7

participantes jovens, universitários, de ambos os sexos. Estes foram divididos em 2 grupos. Grupo Exercício (GEX) n= 4, e Grupo Controle (GC) n= 3. Ambos os grupos praticaram o saque por baixo do voleibol, sendo o objetivo da tarefa atingir um cone disposto no centro de um alvo alocado na quadra oposta. O protocolo experimental foi composto por um pré-teste de 5 tentativas, seguido de 15 blocos de prática de 5 tentativas, um pós-teste de 5 tentativas, e um teste de retenção realizado após 24 horas, composto por um bloco de 5 tentativas. A variável dependente do presente estudo foi o erro radial. Foi realizada análise descritiva dos dados, por meio da média da média dos blocos de tentativa. Resultado: As análises preliminares deste estudo apontaram que apenas o GEX apresentou a persistência da melhora do desempenho no teste de retenção, o que corrobora com a hipótese de que o exercício aeróbio pode influenciar positivamente a consolidação da memória motora Conclusão: Os resultados preliminares apontam que o exercício aeróbio pode vir a ser uma estratégia de neuromodulação interessante para a aprendizagem de habilidades motoras. Contudo, cabe o aumento do tamanho amostral para conclusões mais robustas. PALAVRAS-CHAVES: Aprendizagem Motora. Exercício Aeróbio. Consolidação.

06 - GINÁSTICA ESCOLAR: RELATANDO EXPERIÊNCIAS DE BOLSISTAS DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

SILVA, DAYARA GONÇALVES PEREIRA Da1; SILVA, DAIANA LEITE PINHEIRO1;
SILVA, ROSELLE DOS SANTOS1; COSTA, DÉBORA CRISTINA COUTO OLIVEIRA2;
1 - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ- UESPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL;
2 - SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO PIAUÍ, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL;
dayaragoncalves@hotmail.com

ABSTRACT:Gymnastics is one of the main characteristics of the curriculum of science and culture, which is lively in culture. The summary summarizes the results of the experiments of the residences that are programmed in the computer program according to the Gymnastics. For example, it is a destructive control for movement when full volume stories are given, ie, refractory values such as improved fitness. As teaching strategies: lectures, and directed study. We are building durable and experimental applications that are important for the meaning of specific factors.

RESUMO: A Ginástica é uma unidade temática do componente curricular Educação Física e assim como, as demais práticas corporais, deve ser vivenciada como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Este resumo tem como objetivo apresentar o relato de experiências de um grupo de residentes do Programa Residência Pedagógica (PPR) sobre a prática docente no ensino da Ginástica. A intervenção ocorreu em uma escola pública de ensino médio e de tempo integral, situada no centro de Teresina. Participaram das aulas 41 alunos de uma turma do terceiro ano. Inicialmente as residentes e preceptora realizaram o planejamento do bimestre, momento em que foram discutidas estratégias e metodologias

para aplicação do conteúdo. Houve pesquisas em material didático, discussões, distribuição cronológica do conteúdo do bimestre e planejamento de dezesseis sessões. Em seguida, as residentes, sob supervisão da preceptora, iniciaram as aulas. Foram seis aulas teóricas destacando-se o movimento ginástico ao longo da história, precursores e classificação e um total de dez aulas práticas, em ambas, teóricas e práticas, houve reflexões sobre: o funcionamento do organismo humano afim de reconhecer e modificar as atividades corporais; valorização da ginástica como recurso para melhoria da aptidão física; noções fisiológicas promovidas por meio da ginástica e discussões acerca da necessidade de manutenção e/ou aquisição da saúde por meio do lazer ativo. Como estratégias de ensino utilizou-se aulas expositivas, grupos de discussão e estudo dirigido. Os escolares tiveram oportunidade de se expressar utilizando diferentes formas de linguagem (oral, visual, escrita e corporal). Os saberes construídos durante a experiência no PRP foram importantes para estabelecer relações significativas entre teoria e prática e permitiram vivenciar situações reais inerentes à prática docente.

PALAVRAS-CHAVES: residência pedagógica; ginástica; escola.

07 - RESPOSTAS AGUDAS DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA (PAS) E DIASTÓLICA (PAD) APÓS SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MÉTODO BI-SET EM MULHERES JOVENS NORMOTENSAS.

CAIO SILVESTRE DE SOUSA LIMA; FELIPE RODRIGUES DE OLIVEIRA;
JOÃO PEDRO BARROS DE FREITAS; ROSEANE DO DESTERRO DE ABREU; JANE MARIA SILVA CARVALHO;
CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI, TERESINA - PIAUÍ - BRASIL
lads@uninovafapi@outlook.com

ABSTRACT:Post-exercise hypotension (PEH) is an acute benefit of the practice of resistance training. To analyze the acute responses of blood pressure after a strength training session. 15 normotensive women, strength training practitioners, mean age of 26.40 years (+5.85), submitted to a resistance training session, using bi-set method, checking BP before, post and 15, 30 and 45 minutes post-exertion. HPE was only observed in SBP at 30 and 45 minutes and DBP was at 30 minutes. Based on this study it is possible to say that the bi-set method is a non-medicated resource of BP control.

RESUMO: Introdução: A hipotensão pós-exercício (HPE) é um dos benefícios agudos da prática do treinamento resistido, e sua magnitude e duração dependem de fatores como métodos, intensidade, duração entre outros. Objetivo: Analisar as respostas agudas da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) após sessões de treinamento de força no método bi-set em mulheres jovens normotensas. Metodologia: Participaram do estudo quinze mulheres normotensas, praticantes de musculação, com idade média de 26,40 anos (+5,85), as quais foram submetidas a uma

sessão de treinamento resistido, sendo utilizado método bi-set. Foi verificado a PA antes, pós e 15, 30 e 45 minutos pós-esforço. Os dados foram analisados através de média e desvio padrão no programa Estatístico R, versão 3.3.3. Resultados: O método Bi-set demonstrou uma resposta na PAS e PAD tendo uma elevação pós-teste de 19,00mmHg (+10,58) e 1,87mmHg (+7,09), respectivamente. Após 15 minutos apresentou uma redução de 0,27mmHg (+9,90) na PAS e 0,67mmHg (+9,71) na PAD quando comparado aos valores pós exercício. Aos 30 minutos verificou-se uma hipotensão de -2,73 (+9,26) na PAS e -0,33mmHg (+8,47) na PAD. Após 45 minutos a redução foi de -3,66 (+11,31) na PAS e na PAD os valores voltaram a subir com 0,67mmHg (+10,12). Dessa forma, só foi observado HPE na PAS nos 30 e 45 minutos, já a HPE na PAD foi verificada apenas aos 30 minutos. Conclusão: Com base neste estudo é possível que o método bi-set seja um meio não medicamentoso de controle da PA, quando aplicado ao treinamento de força em mulheres hipertensas.

Palavras chaves: Treinamento de força, Hipotensão, Pressão Arterial.

08 - RESPOSTAS AGUDAS DA PRESSÃO ARTERIAL APÓS EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA MEMBROS INFERIORES E MEMBROS SUPERIORES EM ADULTOS JOVENS.

ISABEL FONSECA SOARES; JANDSON STANLEY ALVES VIANA;
YANDALA COSTA SANTOS; JANE MARIA SILVA CARVALHO;
CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI, TERESINA - PIAUÍ - BRASIL;
ladsuninovafapi@outlook.com

ABSTRACT:The physiological responses of the Blood Pressure during the resistance exercise brings in questions that intensify. To investigate the acute responses of blood pressure after resisted exercises for lower and upper limbs in young adults. The study was carried out with 10 young men, practicing bodybuilding. SBP during the bench press exercise had a much more pronounced increase than in the Leg Press ($\Delta SR = +7.65$ mmHg and $\Delta LP = +5.15$ mmHg). Both upper limb exercise and lower limb exercise showed a decrease in arterial pressure, the latter showed a greater hypotensive effect in SBP and DBP.

RESUMO: Introdução: As respostas fisiológicas da Pressão Arterial durante o exercício resistido traz indagações que se intensificam, pois a procura por esse tipo de treinamento tem crescido, e a importância de ter um controle sob os níveis pressóricos e os métodos que irão ser utilizados durante a prática é diretamente proporcional à qualidade do exercício. Objetivo: Investigar as respostas agudas da pressão arterial após exercícios resistidos para membros inferiores e superiores em adultos jovens. Metodologia: O estudo foi realizado com 10 homens jovens, praticantes de musculação, normotensos, com idade média de 23,7 anos (+1,16). Foram realizadas avaliação antropométrica e dois exercícios

resistidos: membros superiores (Supino Reto - SR) e outro para membros inferiores (Leg Press - LP). Foi monitorado a pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) em repouso, imediatamente após o exercício (IAS), posteriormente aos 15, 30 e 45 minutos. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva no programa Excel da Microsoft Office (2016). Resultado: Os resultados indicaram que a PAS durante o exercício supino reto teve um aumento bem mais acentuado do que no Leg Press ($\Delta LP = -13$). Já na PAD, houve aumento durante o exercício no Leg Press de +11,25mmHg, apresentando uma hipotensão a partir dos 15 minutos com duração até os 30 minutos ($\Delta LP = +5,15$ mmHg), em contra partida, o exercício que menos elevou foi o que apresentou efeito hipotensor com maior magnitude e duração a partir dos 15 minutos ($\Delta SR = +7,65$ mmHg e $\Delta LP = -5,9$ mmHg). Conclusão: O estudo demonstrou que tanto o exercício de membros superiores, quanto dos membros inferiores apresentaram declínio da Pressão Arterial, no entanto esse último mostrou maior efeito hipotensor tanto para PAS quanto para PAD. Esse fato pode ser relevante para a melhor prescrição de exercícios resistidos para indivíduos que necessitam de controle da pressão arterial.

Palavras Chave – treinamento resistido; respostas hemodinâmicas; hipotensão.

09 - NÍVEL DE MOTIVAÇÃO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL DO ESTADO DO MARANHÃO

MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR (ORIENTADOR); JANE MARIA CARVALHO (ORIENTADORA); CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ, Teresina, Piauí, Brasil; afdc94@hotmail.com

ABSTRACT: The aim of this research was to analyze the motivation levels for football professionals from a professional soccer team. Twenty athletes participated in this study. The collection instrument used was the Motivation Scale for Sport. The results are show in average and standard deviation format: Intrinsic motivation (6.00 ± 1.43); Intrinsic objectives (6.00 ± 0.90); Stimulant experience (6.50 ± 1.12); Extrinsic motivation (4.75 ± 1.68); Introjection (5.50 ± 1.56); Personal growth (4.75 ± 1.86); Demotivation (1.50 ± 1.7). This scale allows people to identify themselves as potential potentials while striving to help influence performance.

RESUMO: Introdução: Descobrir os motivos que influenciam na performance dos atletas, é de extrema importância durante o processo de planejamento das sessões de treinamento. Vários são os aspectos que podem interferir no desempenho dos atletas, tais como: Aspectos físicos, técnicos, táticos e emocionais. Nos esportes coletivos é de grande valia entender o comportamento individual de um grupo de atletas. Objetivo: Esta pesquisa teve como objetivo analisar os níveis de motivação de atletas profissionais de futebol de uma equipe de futebol do estado do Maranhão. Metodologia: Participaram da amostra 20 atletas (Idade: 29,31 \pm 3,17; Peso corporal: 78,90 \pm 13,25; Massa Gorda: 16,47 \pm 3,13; Estatura: 1,78 \pm 0,09) que participaram da disputa do campeonato estadual da

primeira divisão do futebol maranhense de 2018. O instrumento de coleta utilizado foi a Escala de Motivação para o Esporte-SMS. Para análise da normalidade dos dados utilizou-se o teste Shapiro-Wilk. Após o registro dos dados, foi realizada a quantificação dos escores por agrupamento de questões, para uma posterior análise. Resultados: A seguir, as respostas registradas por agrupamento de perguntas, e o seu escore apresentado em formato de média e desvio padrão: Motivação intrínseca para conhecer novos métodos de treinamento ($6,00 \pm 1,43$); Motivação intrínseca para atingirem objetivos traçados ($6,00 \pm 0,90$); Motivação intrínseca para experiências estimulantes no esporte ($6,50 \pm 1,12$); Motivação extrínseca de regulação externa a recompensas oriundas por vitórias ($4,75 \pm 1,68$); Motivação extrínseca de introjeção em momentos de falha ($5,50 \pm 1,56$); Motivação extrínseca de identificação e crescimento pessoal ($4,75 \pm 1,86$); Demotivação para o esporte ($1,50 \pm 1,17$). Conclusão: Esta escala permite a comissão técnica identificar tendências de comportamento dos atletas e do grupos, sendo de grande ajuda no intuito de explorar as potencialidades dos mesmos, bem como tentar corrigir os aspectos emocionais negativos que possam influenciar o desempenho.

Palavras chave: Motivação; Atletas; Futebol.

10 - INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DIABETES MELLITUS TIPO I E II: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

ANGELA CAMARGO VASCONCELOS (ORIENTADORA); ELYSON HENRIQUE LOPES CHAVES; EMERSON OLIVEIRA SOUSA; ISABEL FONSECA SOARES; CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ, TERESINA – PIAUÍ – BRASIL; ladsuninovafapi@outlook.com

ABSTRACT: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease that causes hyperglycemia, as a result of disorders in insulin secretion (type I) or its action (type II). Influence of physical exercise. A bibliographic study, 8 scientific articles, 2013 to 2017. In type I diabetes, there was a greater glycemic reduction induced by continuous aerobic exercise (45.5 and 41.8%) than intermittent aerobic exercise (28.8% and 7%), but there was no consensus. In type II diabetes, significant reduction of fasting glycemia, insulin resistance and hb1ac, and dynamic, static or resistance exercise. Regardless of the nature of the energy route used in the exercise.

RESUMO: Introdução: A diabetes mellitus (DM) é uma doença metabólica que provoca hiperglicemia, como resultado de desordens na secreção insulínica (tipo I) ou em sua ação (tipo II). A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) ou imunomediada é causada pela deficiência completa da secreção de insulina causada pela deterioração autoimune da célula- β pancreática. Já a diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é ocasionada pela insuficiência da produção de insulina, para compensar sua resistência insulínica. O exercício físico tem se mostrado um aliado no controle da DM, onde este promove inúmeros benefícios ao indivíduo diabético. Objetivo: Identificar a influência do exercício físico na Diabetes Mellitus Tipo I e II. Metodologia: Estudo bibliográfico com base em 8 artigos científicos, do período de 2013

a 2017, coletados nas bases de dados da Capes, Scielo, Rbne, Pubmed. Para a pesquisa dos artigos utilizou-se os descritores diabetes mellitus, diabetes mellitus tipo 1, diabetes mellitus tipo 2, exercício físico, treinamento resistido e treinamento aeróbico, nos idiomas inglês e português. Resultado: Na diabetes tipo I verificou-se uma maior redução glicêmica induzida pelo exercício aeróbico contínuo (45,5 e 41,8%) do que aeróbico intermitente (28,8 e 7%) e os resultados apontam que não existe consistência nos achados, não havendo evidência científica suficiente e consistente. Já na diabetes tipo II observou-se valores significativos quanto a redução da glicemia de jejum, da resistência à insulina e da hb1ac e exercício físico de caráter dinâmico, estático ou resistido, promovem adaptações a curto e a longa prazo com respeito à ação da insulina. Conclusão: Para o auxílio no controle do diabetes as pesquisas ainda não afirmam qual modalidade de exercício é mais adequada. No entanto, os estudos apontam que independente do caráter da via energética utilizada no exercício, o tempo de prática do indivíduo ainda parece ser o fator mais relevante para o controle da doença.

Palavras chaves: diabetes mellitus; diabetes mellitus tipo 1; diabetes mellitus tipo 2; exercício físico; treinamento resistido e treinamento aeróbico.

11 - RESPOSTA HEMODINÂMICA AGUDA APÓS TREINAMENTO RESISTIDO COMBINADO EM HOMENS NORMOTENSOS.

CLAUDENILSON DE SOUSA ROCHA; MARCUS VINICIUS CARDOSO COSTA; VALDINAR DE SOUSA SILVA; CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ, TERESINA – PIAUÍ – BRASIL; ladsuninovafapi@outlook.com

ABSTRACT: Physical exercise causes changes in energy consumption by the muscle during exercise. CT is the combination of aerobic and resistance training. Hemodynamic response in a CT session in young men. 9 male subjects, mean age of 26 years (+4.28); 5 minutes on treadmill; resistance training; 20 minutes of matting. Monitoring PA, FC and DP, in pre and post CT sessions. There was a hypotensive effect in reducing SBP and DBP, -5.89mmHg and -1.89mmHg, respectively, but there was an increase in FC of 23.22bpm, which increased the value of the DP by +2261.78. Decrease in SBP, DBP, characterizing the hypotensive effect.

RESUMO: Introdução: O exercício físico provoca alterações no consumo de energia pelo músculo durante o exercício, além de ajustes metabólicos que levam a adaptações cardiovasculares. Com isso, é comum ocorrer a redução nos níveis pressóricos após uma sessão de treinamento e tal resultado é conhecido como efeito hipotensor pós exercício, mas esse efeito pode ser maior após uma sessão específica de Treinamento Combinado (TC). O TC é a junção do treinamento aeróbico com o resistido. Objetivo: Analisar a resposta hemodinâmica aguda após treinamento combinado em homens normotensos. Metodologia: Realizado com 9 indivíduos do gênero masculino, normotensos, com idade média de 26 anos (+4,28) e praticantes de musculação há 28 meses (+13,42), de uma

academia da zona leste, em Teresina – PI. Após aquecimento prévio na esteira ergométrica com duração de 5 minutos, foi iniciado o treinamento com os exercícios na seguinte ordem: supino reto, puxador frontal, desenvolvimento, leg press 45°, cadeira extensora e flexora horizontal, todos realizados em 3 séries de 12 repetições com o intervalo de descanso de 1 minuto, com 50% de 1RM seguido de 20 minutos de esteira ergométrica, com 70% da frequência máxima cardíaca. Foi realizado o monitoramento de Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Diastólica (PAD), Frequência Cardíaca (FC) e Duplo Produto (DP), em repouso e após 20min após sessão de TC. Os resultados foram analisados através da estatística descritiva, no programa Excel 2017. Resultado: Os resultados apresentaram um efeito hipotensor após treinamento combinado, mostrando redução de PAS e PAD, de -5,89mmHg e -1,89mmHg, respectivamente. Observou-se elevação da FC de 23,22bpm e do DP em 2.261,78, o que demonstra maior ativação cardiovascular ao esforço. Conclusão: O estudo demonstrou que o treinamento combinado pode gerar HPE em indivíduos treinados normotensos, além de gerar adaptações cardiovasculares importantes para o melhor condicionamento.

Palavras Chave – Exercício Físico, Respostas Hemodinâmicas, Treinamento Resistido.

12 - COMPARAÇÕES ENTRE AS PRESSÕES PLANTARES DE CORREDORES FUNDISTAS E VELOCISTAS DO PIAUÍ

JOÃO WESLEY SILVA MAGALHÃES; CARLOS CÉSAR CASTRO ARAÚJO JÚNIOR ; JOSÉ EDUARDO TORRES SALES; AURELIANO MACHADO DE OLIVEIRA (ORIENTADOR); JANE MARIA SILVA CARVALHO (ORIENTADOR); CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI, TERESINA – PIAUÍ – BRASIL
LADSUNINOVAFAPI@OUTLOOK.COM

ABSTRACT: Baropodometry measures the distribution of static plantar pressure. Compare, through the Baropodometry test, possible differences between the footsteps of founding runners and sprinters. The study included 8 males, 4 fundists and 4 sprinters, with a mean age of 19.25 years (± 2.76). Data were collected by means of an Electronic Baropodometer. The average contact surface of the sprinter runners is greater than those of the founding runners, both static and dynamic, the same for mean static and dynamic pressure. The founding runners possess the pattern of plantar pressure backfoot and the forefoot sprinter runners.

RESUMO: Introdução: A corrida apresenta características diferentes para cada corredor, desenvolvidas por meio de hábitos naturais ou adquiridos devido a repetição do mesmo exercício por longos períodos. A Baropodometria, mensura a distribuição da pressão plantar estática durante o ortostatismo e oferece dados qualitativos da distribuição dessa pressão segmentar no retopé, mediopé e antepé. Objetivo: Comparar, através do teste de Baropodometria, possíveis diferenças entre as pisadas de corredores fundistas e velocistas. Metodologia: Participaram do estudo 8 indivíduos do gênero masculino, atletas de corrida, sendo 4 fundistas e 4 velocistas, com idade média de 19,25 anos ($\pm 2,76$). A coleta de dados se

deu pelo teste de pisada por meio de um Baropodômetro Eletrônico, com auxílio do software FootWork, em situação estática e dinâmica, as variáveis consideradas na estabilômetria foram superfície de contato (SC) e pressão média (PM), medidas em cm^2 e Quilopascal (Kpa), respectivamente. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) do programa Excel da Microsoft Office 2013. Resultados: Os resultados demonstraram que, a média da superfície de contato das pisadas dos corredores velocistas são maiores que as dos corredores fundistas, tanto na análise estática: $110,63 \text{ cm}^2 (\pm 5,4)$ e $98,45 \text{ cm}^2 (\pm 11,62)$, quanto dinâmica: $121,73 \text{ cm}^2 (\pm 7,7)$ e $104,25 \text{ cm}^2 (\pm 9,6)$, respectivamente. Mesma observação foi encontrada para a média da pressão média estática: $50,68 \text{ Kpa} (\pm 8,04)$ e $47,05 \text{ Kpa} (\pm 11,2)$, e dinâmica: $202,32 \text{ Kpa} (\pm 27,2)$ e $123,8 \text{ Kpa} (\pm 36)$. Conclusão: Os corredores fundistas possuem o padrão de pressão plantar com apoio inicial predominantemente pelo retopé; ao contrário dos corredores velocistas, que contactam inicialmente com o antepé. Esse fato é relevante para a prevenção de lesões em corredores, bem como, na melhoria de seu treinamento para um maior desempenho.

Palavras Chave – Pressão Plantar, Corrida, Baropodometria.

13 - PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS E OS TEMAS TRANSVERSAIS NAS ESCOLAS.

ALLIA GLINNIA SILVA TEIXEIRA 1; DHARA ELLEN VELOSO ALVES 1; GLINNIA SLARA SILVA TEIXEIRA 2; PAULO JEFTE DOS SANTOS PRIMAVERA 3; JOÃO HENRIQUE DA ROCHA DANTAS 2;
1 - Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil
2 - Universidade Federal do Piauí – UFPI, Teresina, Piauí, Brasil
3- Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU, Teresina, Piauí, Brasil
alliaglinne@gmail.com

ABSTRACT: Among the necessary reforms in the improvement of education in the country, we can list the proposal of curricular reform, aiming at an improvement in the educational quality, comprising complex factors in what concerns the educational practice in its different realities. It is therefore open to the possibility of other topics of interest for viable action through transversality. Thus, all areas end up educating in social issues, through their idealizations and values, as well as the different forms of evaluation, a form of work that adopt the teaching practice and its different situations (MEC / SEF, 1998). KEY WORDS: REFORM, CURRICULAR PROPOSAL, EDUCATION, TEACHER, PHYSICAL EDUCATION.

RESUMO: Dentre as reformas necessárias na melhoria do ensino no País, podemos elencar a proposta de reforma curricular, visando uma melhoria na qualidade educacional compreendendo fatores complexos no que dizem respeito à prática educacional em suas diferentes realidades. Dessa maneira faz-se necessário não só a reforma curricular do Projeto Político Pedagógico das Escolas – Público/Privadas, também há necessário do envolvimento do corpo docente, onde o professor tem papel primordial na formação dos indivíduos, através da organização concebida na proposta e a melhor utilização da mesma e as diferentes realidades (BRASIL, 1998). Dessa forma, Silva (2010) ao afirmar que "a questão central que serve de

plano de fundo para qualquer teoria do currículo é a de saber qual conhecimento deve ser ensinado" podemos levar em conta a magnitude dos assuntos abordados e organizados nos parâmetros, pois os mesmos são maleáveis e passíveis de se lidar. Por conseguinte é dada abertura à possibilidade de outros temas de interesse para viável ação através da transversalidade, onde em seu contexto os Temas Transversais estão inseridos, temas esses que são: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual, que também Trabalho e Consumo. Esses temas devem ser tratados pela Educação física e por todas as outras disciplinas escolares (BRASIL, 1997; 1998). Conforme Santos, Bispo e Omena (2005), estes são alguns aspectos a constituir numa proposta pedagógica na área das ciências, contidas no meio escolar, que funcionam como um norte, pois se aliam com as demandas sociais da atualidade, atrelando diferentes metodologias para o encaixe mais viável do ensino. Sendo assim todas as áreas acabam por educar em relação às questões sociais, por meio de suas idealizações e valores que permeiam seus conteúdos os conduzindo, bem como as diferentes formas de avaliação, a uma forma de trabalho que adotam a prática docente e suas diferentes situações (MEC/SEF, 1998). PALAVRAS – CHAVE: REFORMA, PROPOSTA CURRICULAR, EDUCAÇÃO, PROFESSOR, EDUCAÇÃO FÍSICA.

14 - APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL MAIOR EM TERESINA

NASCIMENTO, MATEUS VICTOR IBIAPINA GOMES ¹; SOTERO, MATEUS SOARES ¹; FERREIRA, AMANDA ALMEIDA ¹; MENESES, YULA PIRES DA SILVEIRA FONTENELE DE ²; UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ- UESPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL
matheus-sotero@hotmail.com

Abstract: METHODOLOGY: A descriptive, quantitative, cross-sectional study was carried out with a sample of 62 students from 8th to 9th elementary school. To evaluate the physical fitness related to health were used the tests of horizontal jump, sit and reach, abdominal RML and BMI. RESULTS: In the abdominal RML test, 75% of male students and 67% of female students presented a risk zone. In the horizontal jump test, 64% of male students and 82% of female students showed weak results in the flexibility test, 85% of male students and 94% of female students had a healthy zone.

Keywords: Physical fitness; Health; Sedentary Lifestyle

RESUMO: Introdução: A aptidão física relacionada a saúde é muito estudada, contudo há escassez de pesquisas que tratam da aptidão física relacionada ao desempenho motor que, o que dificulta a elaboração de programas de educação física e esportes voltadas para faixa etária escolar no Brasil. Tem-se observado grande evasão na educação física escolar e decréscimo nos índices de saúde devido ao sedentarismo de crianças e jovens. Objetivo: Descrever a aptidão física relacionada à saúde de

estudantes do ensino fundamental maior em Teresina. Metodologia: Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo de corte transversal com uma amostra de 62 estudantes de 8º ao 9º anos do ensino fundamental. Para avaliação a aptidão física relacionada à saúde foram utilizados os testes sentar e alcançar, RML abdominal, IMC. Resultados: No teste RML abdominal 75% dos estudantes do gênero masculino e 67% dos estudantes do gênero feminino apresentaram zona de risco, no teste de flexibilidade 85% dos estudantes do gênero masculino e 94% dos estudantes do gênero feminino apresentaram zona saudável. Conclusão: Observou-se que 71% em RML abdominal dos alunos estão abaixo do esperado para a sua faixa etária de acordo com seus respectivos gêneros. Foi observado que em RML abdominal os alunos de gênero masculino apresentaram pior desempenho assim como no nível de flexibilidade; entretanto foi observado, que os alunos de ambos gêneros apresentaram em sua maioria uma aptidão física abaixo da média esperada para sua faixa etária.

Palavra – Chave: Aptidão física; Saúde; Sedentarismo

15 - INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM INDIVÍDUOS DEPRESSIVOS

FRANCISCO DE FREITAS DUTRA NETO; MARIA CAROLINA PESSOA ALMEIDA; MATHEUS BARROS RIBEIRO; OCINAYRA KALINE CABRAL VELOSO; RENAN ROOSEVELT DE CARVALHO BORGES; CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO - UNIFSA – Teresina (PI) – Brasil ; carolpessoa11@hotmail.com

ABSTRACT: According to the World Health Organization (who), over 300 million people currently suffer with depression. In Brazil, it is estimated that 5.8% of the population are affected by the disease. In General, depression can be defined as a mood disorder that is characterized by lentificação of psychic processes, depressive mood and/or irritable (associated with the anxiety and anguish), energy reduction (discouragement, tiring easily), partial or total inability to feel joy and/or pleasure, indifference, apathy or psychomotor agitation, difficulty concentrating and thoughts of negative slant, with loss of the ability to plan the future and change the judgment of reality. The objective of the present study is to analyze the influence of physical exercise in people who suffer from depression. The survey was of bibliographic type using scientific articles published over the past 11 years between the years from 2007 to 2018 in the scientific databases of Google Scholar. 22 articles were found, but all were selected 05 articles with a view to the inclusion and exclusion criteria. In search for the articles were used in isolation and/or combined the following key words: depression, physical activity and health promotion. Inclusion criteria were included any and all articles that dealt with the physical exercise and depression in young adults and the elderly and were deleted any and all articles that dealt the Association of exercise with depression, anxiety and stress in children and adolescents. Regardless of the chosen activity, the practice of regular exercise contributes positively to lower levels of depression, as well as contributing to a healthier lifestyle. It is concluded that in addition to the physiological benefits, exercise brings also psychological benefits, such as: improved sense of well-being, self-esteem, mood and mainly the reduction in levels of depression and improves the quality of life. **Keywords:** Depression; Physical Exercise; Health promotion.

RESUMO: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem atualmente com a depressão. No Brasil, a

estimativa é que 5,8% da população sejam afetadas pela doença. De uma maneira geral, a depressão pode ser definida como um transtorno de humor que se caracteriza por lentificação dos processos psíquicos, humor depressivo e/ou irritável (associado à ansiedade e a angústia), redução de energia (desânimo, cansaço fácil), incapacidade parcial ou total de sentir alegria e/ou prazer, desinteresse, apatia ou agitação psicomotora, dificuldade de concentração e pensamentos de cunho negativo, com perda da capacidade de planejar o futuro e alteração do juízo de realidade. O objetivo do presente estudo é analisar a influência do exercício físico em pessoas que sofrem com depressão. A pesquisa realizada foi do tipo bibliográfico utilizando artigos científicos publicados nos últimos 11 anos compreendidos entre os anos de 2007 a 2018 nas bases de dados científicos do Google Acadêmico. Foram encontrados 22 artigos, porém só foram selecionados 05 artigos, tendo em vista os critérios de inclusão e exclusão. Na busca pelos artigos foram utilizados de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: depressão, exercício físico e promoção da saúde. Nos critérios de inclusão, foram incluídos todos e quaisquer artigos que tratavam do exercício físico e depressão em adultos jovens e idosos e foram excluídos todos e quaisquer artigos que tratavam da associação do exercício físico com depressão, ansiedade e estresse em crianças e adolescentes. Independentemente da atividade escolhida, a prática de exercício físico regular contribui de forma positiva para diminuir os níveis de depressão, além de contribuir para um estilo de vida mais saudável. Conclui-se que além dos benefícios fisiológicos, o exercício acarreta também benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, autoestima, humor e principalmente a diminuição dos níveis de depressão e melhora na qualidade de vida. **Palavras chave:** Depressão; Exercício Físico; Promoção da saúde.

16 - APLICAÇÃO DE TESTES DA APTIDÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIAS DE BOLSISTAS DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

SOTERO, MATHEUS SOARES; SILVA, ROSSELE DOS SANTOS; COSTA, DÉBORA CRISTINA COUTO OLIVEIRA ; SOUSA, ANTÔNIO EDINEY SANTOS; SOUSA, JOÃO VICTOR DA SILVA; UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ- UESPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL a.edineysousa@gmail.com

ABSTRACT: This summary aims to present the experiences of a group of Residents Pedagogical Residence Program (PPR) on the application of physical fitness tests in schoolchildren. The intervention occurred in a public high school and full-time school located in Teresina-PI. 118 high school students participated of tests. Theoretical classes present the functioning of the organism, the importance of physical exercise, NCDs and sedentary lifestyle. The students participated in the physical tests. The protocol PROESP-BR project Sport Brazil was followed. Motor performance tests was performed. After the tests, they knew their physical abilities as well as strategy for the gymnastics content.

Keywords: physical fitness; school children; tests

RESUMO: Introdução: A aptidão física é a capacidade de realizar tarefas diárias com pouco esforço. Apresentar uma boa aptidão física, especialmente na adolescência, pode representar redução das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo estas as principais causas de mortalidade na maioria dos países. **Objetivo:** apresentar o relato de experiências de um grupo de residentes do Programa Residência Pedagógica (PPR) sobre a aplicação de testes de aptidão física em escolares. **Metodologia:** É um estudo descritivo cuja intervenção ocorreu em uma escola pública de ensino médio e de tempo integral, situada no centro de Teresina. Os testes foram aplicados com 118 alunos de quatro

turmas do segundo ano, com faixa etária de 16 a 18 anos. Inicialmente, em sala de aula, aconteceram quatro aulas teóricas destacando o funcionamento do organismo humano, a importância da prática regular de exercícios físicos, as DCNT e sua relação com sedentarismo. Nas quatro aulas seguintes os alunos foram convidados, por turma, a realizar os testes de aptidão física. Os residentes seguiram o protocolo PROESP-BR 2016 projeto Esporte Brasil e optaram por realizar os testes de aptidão física relacionada à saúde. **Resultados:** Ao estudar e planejar os conteúdos importantes para compreensão de como aplicar e avaliar os testes no ambiente escolar, os residentes perceberam a importância da fundamentação teórica e a compreensão por parte dos escolares das ações motoras desenvolvidas. Em sala de aula os testes foram avaliados, de modo que, os escolares tiveram acesso ao resultado geral da primeira etapa. Para os residentes a avaliação foi importante para que os escolares tivessem oportunidade de conhecer suas capacidades físicas ao analisar, discutir, refletir sobre o seu nível de aptidão bem como foi fator motivacional e estratégico para a abordagem inicial ao conteúdo seguinte, ginástica. **Conclusão:** Vivenciar todos os momentos do ambiente escolar mostrou-se como fortalecedor dos vínculos entre os conhecimentos construídos no ambiente acadêmico a realidade do mercado de trabalho. **Palavras chaves:** aptidão física; escolares; testes

17 - QUALIDADE DE VIDA, EXERCÍCIO FÍSICO E LÚPUS: TENDÊNCIAS PARA MULHERES

ESDRAS ALVES NASCIMENTO ARAUJO; DOMINGOS JAQUES DE MELO NETO; ISAMARA FRANCO COSTA; SADNA SILVA ELOI BARROSO DOS SANTOS; ALYSON FELIPE DA COSTA SENA; FACULDADE DE EDUCAÇÃO SÃO FRANCISCO, Pedreiras, Maranhão, Brasil. afcs@faesf.com.br

Abstract: Identify through a literature integrative review the main methods of physical exercise applied to improve the quality of life of women with SLE. The consultation of articles has done in the following databases: LILACS, SCIELO, and PUBMED, accessed in 2019. Five articles were considered valid after the inclusion and exclusion criteria. The main tools adopted to quantify the quality of life of SLE patients are SF-36 and BDI. The most proposed physical exercises was the aerobic exercises 2-3 times a week, with moderate intensity. Aerobic exercises were more used because the greater possibility of control of the training variables.

Resumo: Introdução: Lúpus Eritematoso Sistemico (LES) é uma enfermidade que incide principalmente em mulheres. Aparentemente, há uma correlação entre fatores genéticos e fenotípicos como exposição ao raios ultra violeta, aspectos socioeconômicos, níveis educacionais, qualidade e estilo de vida. Esta interação pode influenciar diretamente na velocidade de manifestação da doença, podendo modificar de forma drástica o dia-a-dia de seus portadores. **Objetivo:** Identificar por meio de uma revisão integrativa de literatura os principais métodos de exercício físico aplicados para propor melhorias na qualidade de vida de mulheres com LES. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se por ser uma revisão integrativa da literatura científica. A consulta de artigos científicos foi realizada nas seguintes bases de dados: LILACS, SCIELO, PUBMED,

acessadas de fevereiro a maio de 2019. Nove artigos foram considerados válidos após os critérios de inclusão e exclusão adotados, dos quais após uma leitura prévia do conteúdo e exclusão por não haver afinidade com o tema, restaram 5 artigos. **Resultados:** As principais ferramentas adotadas para qualificar e quantificar a qualidade de vida dos portadores de LES são os questionários SF-36 (Short-Form Health Survey) e o BDI (Beck Depression Inventory). Os exercícios físicos mais propostos são exercícios aeróbios com frequência de 2 a 3 vezes por semana, com intensidade moderada (65%-75% da FCmáxima), e duração de 30-50 minutos, com 5-10 minutos de aquecimento e mesmo tempo de volta à calma. Exercícios resistidos quando propostos possuíam frequência de 3 vezes por semana, duração de cerca de 30 minutos, com intensidade moderada (65%-75% de 1RM). **Conclusão:** Exercícios aeróbios, tendem a ser mais utilizados por existir uma maior possibilidade de controle das variáveis de treinamento que os exercícios resistidos. Observa-se que a prática de exercício físico periodizado e acompanhado por um profissional auxiliou na melhoria do componente mental dos voluntários, além de servir como um potencializador dos mecanismos imunomoduladores homeostáticos. **PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida, exercício físico, lúpus, mulheres.

18 - A ASSOCIAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM TRABALHADORES

ERICA WANESSA BRITO LOPES; GUSTAVO TEIXEIRA BARBOSA;
ISMAEL DOS SANTOS SILVA; ISRAEL RODRIGUES DE ALMEIDA; MARIA DE DEUS SOUSA DIAS;
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO - UNIFSA - Teresina (PI) - Brasil
gustavoteixeirabs@gmail.com

ABSTRACT: Nowadays, stress is increasingly influencing sociocultural, psychological, and biological aspects. These aspects determine how individuals perceive that the impact of physical exercise can: reduce anxiety, improve well-being, improve mood, increase the ability to deal with psychosocial stress factors and decrease stress states. Therefore, the objective of this study is to analyze the importance of physical exercise in the reduction of stress in workers. The research carried out was of the bibliographic type, scientific articles published in the last 10 years in Brazil, in the databases Scielo, Brazilian Journal of Science and Movement and Google Scholar, 9 articles were isolated and / or conjugated with the following descriptors physical education in health promotion of psychosomatic diseases, but only 05 articles were used for this study. The selection criterion for the publications of the research subjects was only this one that deals with the knowledge of the association of physical exercise in the reduction of stress in workers that were published in the last 10 years in Brazil, between 2009 and 2019. The researches found suggest that the activity physics contributes to a better quality of life and well-being, but it is necessary to be performed regularly so that it contributes positively to the lives of workers. Key words: Stress; Physical exercise; Worker.

RESUMO: Atualmente o estresse vem influenciando cada vez mais os

aspectos socioculturais, psicológicos, biológicos, sendo esses aspectos que determinam como os indivíduos se percebem que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da ansiedade, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de estresse e diminuir os estados de tensão. Sendo assim o objetivo deste estudo é analisar a importância do exercício físico na redução do estresse em trabalhadores. A pesquisa realizada foi do tipo bibliográfico, foram utilizados artigos científicos publicados nos últimos 10 anos no Brasil, nas bases de dados Scielo, Revista Brasileira Ciência e Movimento e Google Acadêmico, foram encontrados 9 artigos de forma isolada e/ou conjugada com os seguintes descritores educação física na promoção da saúde de doenças psicossomáticas, mas somente 05 artigos foram utilizados para este estudo. O critério de seleção das publicações dos sujeitos da pesquisa foi somente este que tratam do conhecimento da associação do exercício físico na redução do estresse em trabalhadores que foram publicados nos últimos 10 anos no Brasil, entre 2009 a 2019. As pesquisas encontradas sugerem que a atividade física contribui para uma melhor qualidade de vida e bem-estar, mas é necessária ser realizada regularmente para que venha contribuir de forma positiva na vida dos trabalhadores.

Palavras chave: Estresse; Exercício Físico; Trabalhador.

19 - O MOVIMENTO ESCOTEIRO E A COLABORAÇÃO NOS FATORES DE DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO JOVEM.

IVENS RONNIER CATUNDA MAGALHÃES VIEIRA; FRANCISCA MILENA MESQUITA FERREIRA;
GÉSSICA MARA MATIAS DE ALCÂNTARA; RAIANA MARA MOTA DOS SANTOS; ALISSON SLIDER DO NASCIMENTO DE PAULA;
Centro Universitário Inta (UNINTA), Sobra/Ceará/Brasil. ivensronniermagalhaes@hotmail.com

ABSTRACT: Considering the educational purpose of the Scout movement focused on the contribution of "education for life", so that the child or young person assumes his or her own development, collaborating with the realization of potentialities, through a set of values based on Promise and in the Girl Scout Laws, making them responsible, collaborative and useful citizens in the society in which they live. Believing that in this way such children and young people will benefit in terms of their personal development, especially in character, getting an improvement in their aspects, in addition to socialization with their neighbor, before the society in which they live.

RESUMO: INTRODUÇÃO: O Escotismo é um Movimento de educação não formal, que contribui no complemento da formação da criança ou do jovem, é voltado para crianças e jovens entre as faixas etárias de 06 anos e meio (desde que alfabetizados) à 21 anos (incompletos), divididos em ramos, que conta com a participação de adultos voluntários. OBJETIVO: O presente estudo, tem como objetivo reconhecer a contribuição do Movimento Escoteiro para o desenvolvimento da criança e do jovem, visando a melhoria das potencialidades físicas, sociais, afetivas, espirituais, cognitivas e caráter. METODOLOGIA: Trata-se de um estudo bibliográfico com abordagem qualitativa em que todas as fontes

configuraram-se de domínio público. A técnica de pesquisa utilizada tratou-se da análise de conteúdo. RESULTADOS E DISCUSSÃO: A importância do Movimento Escoteiro vem da preocupação com que a criança ou o jovem assuma o próprio desenvolvimento das potencialidades, contribuindo no complemento da formação, tornando-os melhores cidadãos, através de atividades em equipe, por meio das seis áreas do desenvolvimento do jovem: física, afetiva, caráter, espiritual, intelectual, social. CONCLUSÃO: Considerando-se o propósito educativo do movimento escoteiro focado na contribuição da "educação para a vida", para que a criança ou o jovem assuma seu próprio desenvolvimento, colaborando com a realização das potencialidades pessoais e sociais, por meio de um conjunto de valores baseados na Promessa e nas Leis Escoteiras, através das práticas do trabalho em equipe, do aprender fazendo e no contato da vida ao ar livre com a natureza, tornando-os cidadãos responsáveis, colaborativos e úteis na sociedade em que vivem. Acreditando-se que dessa forma tais crianças e jovens irão se beneficiar no que diz respeito ao seu desenvolvimento pessoal, especialmente no caráter, obtendo uma melhoria em seus aspectos, além da socialização com o próximo, perante a sociedade em que vivem.

PALAVRAS-CHAVES: Desenvolvimento; Movimento Escoteiro; Criança e Jovem.

20 - BLOOD PRESSURE AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS OF A PUBLIC SCHOOL OF TERESINA

CLARA ANDRESSA DE ARAÚJO BARROS; ANTÔNIO WESLEY CARNEIRO FERNANDES;
CARLOS ALBERTO DE JESUS FONSECA FILHO; PEDRO IVO DOS SANTOS CRUZ CARDOSO; VÂNIA SILVA MACEDO ORSANO;
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUI-UFPI-Teresina-PI-Brasil
Claraandressa34@gmail.com

ABSTRACT: Hypertension is a degenerative disease that increases blood pressure in the vascular walls and has intimate relationship with dyslipidemia and nutritional status. It is now known that treatment can occur in two ways, either pharmacologically or by physical exercise.

KEYWORDS: blood pressure, nutritional status, hypertension, adolescents

RESUMO: Introdução: A hipertensão arterial é atualmente considerada um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, constituindo um dos principais indicadores de mortalidade e morbimortalidade, podendo estar associada ao estado nutricional. Objetivo: Avaliar e correlacionar o estado nutricional e pressão arterial em adolescentes de uma escola pública em Teresina. Métodos: Estudo descritivo e transversal que avaliou adolescentes com idade entre 14 a 18 anos. Foram avaliados estado nutricional através do cálculo do índice de massa corporal (IMC) (Conde e Monteiro, 2006) e pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), convertidos em percentis para sua classificação (NHBPEP, 2005). Os dados foram analisados por meio da correlação de Pearson, com nível de significância $p < 0,05$ e análise percentual. Resultados: foram avaliados 35 adolescentes, (24 meninas e 11 meninos). Verificou-se que 62,9 % da

amostra apresentou pré hipertensão, onde 70,8 % das meninas foram classificadas como normoponderais e apenas 4,2% com excesso de peso e 25% com baixo peso. Entre os meninos constatou-se que 90,9% eram normoponderais e 9,1% apresentaram baixo peso. A massa corporal (MC) se associou de forma significativa e positiva com a estatura (EST) ($r=0,66$; $p=0,000$), IMC ($r=0,84$; $p=0,000$) e PAD ($r=0,59$; $p=0,000$). A pressão arterial sistólica se correlacionou de forma significativa e positiva com MC ($r=0,36$; $p=0,033$) e EST ($r=0,43$; $p=0,01$). A PAD se correlacionou de maneira significativa e positiva com as variáveis de EST ($r=0,66$; $p=0,000$), IMC ($r=0,34$; $p=0,041$) e PAS ($r=0,58$; $p=0,000$). Conclusão: A associação positiva entre as variáveis de MC, EST, IMC com PAS e PAD demonstra ser imprescindível o controle do estado nutricional e o constante monitoramento da pressão arterial para prevenir alterações na mesma. Faz-se necessário uma intervenção nas escolas públicas para a conscientização e prevenção da hipertensão arterial, bem como para promoção de um estilo de vida mais saudável.

PALAVRAS CHAVES: pressão arterial, estado nutricional, hipertensão, adolescentes

21 - FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ATUAÇÃO VOLTADA À INCLUSÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA NO ÂMBITO ESCOLAR

IVENS RONNIER CATUNDA MAGALHÃES VIEIRA; CYNIAIDE TIMBÓ ARAÚJO;
RAYARA MARJORY DOS SANTOS; EVERTON SIQUEIRA DE SOUSA; ALISSON SLIDER DO NASCIMENTO DE PAULA;
Centro Universitário Inta (UNINTA), Sobra/Ceará/Brasil. ivensronniermagalhaes@hotmail.com

ABSTRACT: This article aims to relate the performance of the physical education teacher focused on the inclusion of the disabled in the school context. However, throughout the historical constitution of school physical education in Brazil the emphasis on sports performance pointing directly to the exclusion of those who could not successfully develop the experiences proposed by sports content. Considering that education should be inclusive, physical education must also turn to the phenomenon of inclusion of students with special needs in school, ensuring participation and active and inclusive learning. The Physical Education teacher must learn to deal with inclusion by ensuring the participation and learning of all.

RESUMO: INTRODUÇÃO: Pretende-se neste artigo relacionar a atuação do professor de educação física voltada à inclusão do deficiente no âmbito escolar. Todavia, ao longo da constituição histórica da educação física escolar no Brasil a ênfase no rendimento esportivo apontando diretamente para efetivação da exclusão daqueles que não conseguissem desenvolver com êxito as vivências propostas pelo conteúdo esportivo. Tendo em vista que a educação deve possuir um caráter inclusivo, a educação física deve-se, também, voltar-se ao fenômeno da inclusão dos alunos com necessidades especiais na escola, garantindo a participação e aprendizagem ativa e inclusiva. OBJETIVO: evidenciar as possibilidades da intervenção do(a) professor(a) de educação física no processo de inclusão de alunos com necessidades especiais. METODOLOGIA:

Desenvolveu-se um estudo de natureza bibliográfica com abordagem qualitativa. A técnica de pesquisa utilizada tratou-se da análise de conteúdo, como bases de dados para a coleta de aporte teórico-bibliográfico: Portal Capes periódicos, Scielo, Scopus e ERIC. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Na educação física permeou-se uma visão homogeneizada pela busca do rendimento e da competição. Quem não conseguia se adequar ao desempenho esperado ou não se enquadrava no padrão físico eram excluídos das vivências das aulas de educação física. Consequentemente, a educação física encorpou uma racionalidade exclusiva para os alunos considerados "normais" decorrendo na exclusão dos alunos que apresentassem necessidades especiais. Nessa acepção, a educação física deve ser pensada não apenas como um esporte, mas também no cotidiano dos alunos por meio da interdisciplinaridade em que o professor pode contribuir no desenvolvimento individual e coletivo de cada aluno. O professor de Educação física deve aprender a lidar com a inclusão garantindo a participação e aprendizagem de todos. CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclui-se que a Educação Física deve ser adaptada a todos os tipos de alunos, mesmo sem necessidade especial, visto que as metodologias de ensino possibilitam uma intervenção que atinja qualitativamente o aluno e sua relação com o conteúdo da educação física, isto é, a cultura corporal. PALAVRAS-CHAVES: Formação; Educação Física; Inclusão.

22 - ANÁLISE BIOMECÂNICA DECORRENTE DO DELINEAMENTO DE TIROS ACUMULATIVOS DE 40 METROS

OLEONIL DA COSTA PEREIRA; VITÓRIA CAROLINA OLIVEIRA SOUSA;
DIESSICA LIMA ARAÚJO; CÍCERO EDUARDO MOTA MESQUITA DA SILVA; RODRIGO DIAS;
Associação de Ensino Superior do Piauí - AESPI, Teresina - PI - Brasil. rdiasd@gmail.com

ABSTRACT: Introduction: The knowledge of biomechanics can additionally assist in the interpretation of the inherent responses to energy metabolism and physical performance. Objectives: To evaluate the modulations of biomechanical variables due to cumulative shots of 40 meters without the design of a previous heating. Methodologies: An individual of the masculine gender was used (age = 19 years, height = 165 cm, body mass = 55 kg). The subject was subjected to 15 maximum shots of 40 meters separated by recovery intervals of 3 minutes. Results and Conclusion: The time increased, with speed/acceleration decreasing until approximately the seventh shot (C7) compared to the initial shot (C1), from the eighth to the fifteenth shot (C8, C9, C10, C11, C12, C13, C14 and C15), these variables tended to stabilize.

Keywords: biomechanics; cinemetry; and fatigue.

RESUMO: Introdução: Para que a síntese de ATP ocorra, os sistemas energéticos, no caso, a creatina fosfato, glicólise anaeróbica e oxidativa, funcionam mutuamente, porém, em proporções diferenciadas, a depender da relação entre volume e intensidade do esforço bem como dos períodos de recuperação entre os estímulos, culminando em diferenciadas respostas no que diz respeito ao limiar a fadiga. Ademais, o conhecimento da biomecânica, no caso específico, da cinemetry, pode adicionalmente auxiliar na interpretação das respostas inerentes ao metabolismo

energético e desempenho físico. Objetivos: Avaliar as modulações de variáveis biomecânicas (cinemetry) decorrente de tiros acumulativos de 40 metros sem o delineamento de um aquecimento prévio. Metodologias: Foi utilizado um indivíduo do gênero masculino (idade = 19 anos; estatura = 165 cm; massa corporal = 55 kg). O indivíduo foi submetido a 15 tiros máximos de 40 metros separados por intervalos de recuperação de 3 minutos. Ademais, a fim de garantir o esforço máximo ao longo de todo o percurso de 40 metros, havia uma distância adicional de mais 20 metros, para que somente a partir desse referido ponto, o indivíduo iniciasse a desaceleração. Ao final de cada tiro, foi aferido o tempo gasto (segundos). Ademais, ao final de cada tiro, foi determinada em tempo real, a velocidade média (m.s), aceleração média (m.s²), índice de fadiga inerente ao tempo ($\Delta\%$ comparado ao primeiro tiro) e índice de fadiga inerente a aceleração ($\Delta\%$ comparado ao primeiro tiro), índice de fadiga inerente a velocidade ($\Delta\%$ comparado ao primeiro tiro). Resultados e Conclusão: O tempo aumentou, sendo que, a velocidade/aceleração diminuíram até aproximadamente o sétimo tiro (C7) em comparação ao tiro inicial (C1), sendo que, do oitavo tiro até o décimo quinto tiro (C8, C9, C10, C11, C12, C13, C14 e C15) notoriamente as referidas variáveis apresentaram tendência a estabilização.

Descritores: biomecânica; cinemetry e fadiga.

23 - INFLUÊNCIA DA ACUPUNTURA NA MELHORIA DO DESEMPENHO DESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA

SILVA, ROSELY MODESTO
Prefeitura Municipal de Teresina – SEMEC, Teresina-PI, Brasil.
roselymodesto@hotmail.com

ABSTRACT: Acupuncture has been gaining ground in the world of sports because of its benefits such as analgesia and psychic improvement. It aims to investigate the influence of acupuncture on improving athletic performance. Integrative review, where selected 15 publications in the scientific databases from 2013 to 2018, and books. Acupuncture favors high-performance athletes on several factors: before competition decreases anxiety, increasing levels of strength, endurance, RML, speed, reduces post-workout fatigue, other metabolic and physiological changes. It was concluded that the effects of Acupuncture on athletic performance cover physiological and psychic alterations of the athlete, providing greater performance. Key-words: Acupuncture. Sport performance. Yield.

RESUMO: INTRODUÇÃO: A Acupuntura, prática milenar terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem ganhado espaço no mundo do esporte, tendo em vista os seus efeitos benéficos tanto no que se refere à analgesia quanto na melhoria do aspecto psíquico do indivíduo. OBJETIVO: Considerando-se tais aspectos, o presente estudo teve como objetivo principal investigar a influência da Acupuntura na melhoria do desempenho atlético. METODOLOGIA: Consistiu em uma revisão integrativa que teve como propósito a investigação e análise de publicações relevantes mais recentes no que se refere à temática em

questão. Foram selecionadas 15 publicações, dentre elas: artigos, dissertações e teses de doutoramento coletadas nas bases de dados científicos: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico, no período de 2013 a 2018, bem como livros que versavam sobre a temática proposta, visto que a maioria dos estudos coletados constatou a eficácia da acupuntura para a melhoria da qualidade de vida e desempenho de atletas de alto rendimento. RESULTADOS: Os resultados obtidos constataram que a acupuntura, seja ela sistêmica, auricular ou elétrica, pode favorecer atletas de alto rendimento em vários fatores: no período de pré-competição diminuindo os níveis de ansiedade e preparando-os para as competições, aumentando os níveis de força, resistência, RML, velocidade, dentre outras alterações metabólicas e fisiológicas, assim como também pode reduzir a fadiga pós-treino consideravelmente. CONCLUSÃO: Considerando-se o fato de os estudos nessa área serem ainda incipientes, foi possível constatar que os efeitos da Acupuntura sobre a melhoria do rendimento e desempenho desportivo abrangem não somente alterações fisiológicas na estrutura física, mas também psíquica do atleta o que pode proporcionar ganhos significativos no seu desempenho e nos resultados alcançados. Palavras-chaves: Acupuntura. Desempenho desportivo. Rendimento.

24 - A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE ADAPTADO COMO TEMÁTICA DE INCLUSÃO SOCIAL: UMA PRÁTICA DE BOLSISTAS DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA.

GONÇALVES, CLÁUDIO FERNANDO GOMES; SOUSA, AUCILENE MARIA COSTA DE; MOURA, ANDRÉ ALEXANDRE LIMA; COSTA, DÉBORA CRISTINA OLIVEIRA COSTA; Universidade Estadual do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil; aucilenecosta10@gmail.com

ABSTRACT: This summary aims to report on the teaching experience of scholars of Pedagogical Residence Program with athletics, focusing on social inclusion of the visually impaired. The Regency was developed with 60 students from 7^o and 8^o year of elementary school, a school in the southern city of Teresina. Gave himself 4 lectures and practical classes 6, the planning of the same answer in the BNCC proposals skills according to the objects knowledge's for each grade. Residents have experienced accessibility assurance actions to resume indiscriminately, the simulation promoted discussions in class about how to see each other and integrate without discriminating.

Key words: Physical disability, Athletics, School.

RESUMO: O atletismo é um conjunto de atividades esportivas que engloba várias habilidades motoras, encontra-se na categoria esporte de marca. Este resumo tem como objetivo relatar a experiência docente de bolsistas do Programa Residência Pedagógica (PRP) em desenvolver o conteúdo atletismo com abordagem à inclusão social de deficientes visuais. A experiência docente foi desenvolvida com 60 alunos do 7^o e 8^o ano do ensino fundamental, de uma escola municipal, localizada na zona sul de Teresina. Diante da necessidade de vivenciar, em ambiente escolar, situações do cotidiano optou-se por realizar aulas simulando a deficiência relatada pelos escolares como, aquela presente em seu próprio convívio

social, sendo a deficiência visual a de maior representatividade. Diante da escolha estabeleceu-se que a cada aula seria realizado um sorteio para escolha dos falsos deficientes (usuários de vendas durante a aula). Visto que em nenhuma turma havia presença de deficientes visuais. Foram ministradas 4 aulas teóricas e 6 aulas práticas, o planejamento das mesmas atendeu as habilidades propostas na BNCC de acordo com os objetos de conhecimento para cada série. Houve disputa entre os escolares a fim de vivenciar a experiência vendados. As habilidades de EF67EF03 a 07 foram desenvolvidas priorizando a 05 sobre estratégias para solucionar desafios e 06 que trata das diferentes manifestações no aspecto comunitário/lazer, ressaltando possibilidades de inclusão dentro e fora do ambiente escolar. Por meio dessa prática os escolares vivenciaram ações desafiadoras no esporte e na área social, perceberam dificuldades de obedecer a comandos, deslocamentos, dificuldades de equilíbrio e a necessidade de buscar alternativas para o exercício do seu deslocamento e interação social. Os residentes tiveram a oportunidade de vivenciar ações de garantia da acessibilidade ao currículo de forma não discriminatória, a simulação foi importante para discussões em sala de aula sobre como ver o outro e como integrar sem discriminar.

Palavras Chaves: Deficiência Física, Atletismo, Escola.

25 - DANÇA NA ESCOLA: DESPERTANDO NOVOS CONHECIMENTOS

CÍNTIA SILVA DE ANDRADE; CYNAIDE TIMBÓ ARAÚJO; RAYARA MARJORY DOS SANTOS; WELLINGTON SÁVIO DO NASCIMENTO SIQUEIRA; ANDREIA PAGANI MARANHÃO; Centro Universitário – UNINTA. Sobral-CE. Brasil; andradecintia492@gmail.com

ABSTRACT: The insertion of dance into the school environment is an action that seeks to develop motor, imaginary and creative capacities of children and adolescents. It is through the body that your emotions can be shared in an inclusive way that is, through groups new knowledge and perceptions can be worked out. Despite new thoughts and practices, dance is still perceived as a female practice, especially by the male gender. Another problem, when it comes to dance at school, is the disdain of some teachers from other specific areas, considering this practice, just as a "recreation practice." Among these episodes it is a challenge for the Physical Education teacher to work on innovative methodologies to encourage and change the concept that many have about the dance class at school.

RESUMO:INTRODUÇÃO: A inserção da dança no ambiente escolar é uma ação que procura desenvolver capacidades motoras, imaginárias e criativas de crianças e adolescentes. É através do corpo que suas emoções podem ser compartilhadas de uma forma integradora, ou seja, por meio de grupos podem ser trabalhados novos saberes e percepções. Apesar de novos pensamentos e práticas, a dança ainda é percebida como uma prática feminina, principalmente pelo gênero masculino. Outro problema, quando se trata de dança na escola, é o menosprezo de alguns professores de outras áreas específicas, considerando essa prática, apenas como uma "prática de recreação". **OBJETIVOS:** Objetiva-se com esse trabalho, identificar a relevância da prática da dança na escola além de quebrar o pensamento retrógrado de que dançar é apenas uma

recreação e apenas a figura feminina é considerada ideal para esta prática. **METODOLOGIA:** Através de pesquisas bibliográficas, busca-se trazer conteúdos sobre a relevância da dança no âmbito escolar e as diferentes formas que a mesma pode ser utilizada. Os critérios de busca utilizados na elaboração desse resumo, foram a partir de títulos relacionando ao tema proposto. As fontes de dados foram o consultadas na Google Acadêmico, destacando 3 artigos, tendo como critério de avaliação artigos relacionados a influências da dança, conceitos e desafios sobre essa prática. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Nota-se no ambiente escolar quando o professor de Educação Física inicia a aula utilizando o tema DANÇA, é perceptível o desinteresse dos meninos na prática, onde alguns se recusam a realizar a atividade. Sendo assim, o professor para quebrar esse pensamento retrógrado de que apenas meninas dançam, acaba recorrendo a mudança de nomenclatura para atrair mais esses alunos, ou seja, a aula que era denominada como DANÇA passa-se a ser muitas vezes de "Práticas Rítmicas". Consideravelmente, o maior desafio do professor é conseguir convencer e provar os benefícios da dança, deste modo, novas metodologias de aulas são de fato importantíssimas para sanar esse conceito. **CONCLUSÃO:** Para enfatizar a influência da dança nas escolas, faz-se necessário também esforço dos professores de Educação Física para elaborar aulas de forma inovadora, que trabalhem integração entre alunos, relações culturais e sociais e principalmente aulas que os alunos possam desenvolver suas capacidades imaginárias e criativas. **Palavras-chave:** dança na escola; escola; dança.

26 - RELATO DE EXPERIÊNCIA DO FAZER DOCENTE DE RESIDENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PROGRAMA DE RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

LEARTE, MARIA CLÁUDIA PEREIRA; MARQUES, RAMILA BESERRA; SANTOS JUNIOR, ROBERTO CARLOS PEREIRA; SOARES, FRANCISCO DOUGLAS MOURÃO; FERREIRA JÚNIOR, FRANCISCO DAS CHAGAS SOUSA; UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – UESPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL claudinhalearte@yahoo.com.br

ABSTRACT: The Pedagogical Residency Program is one of the actions that integrate the National Teacher Education Policy and aims to improve the practical training in undergraduate courses, promoting the appropriation of the academic in the School of Basic Education. The purposes of this study is to report the experiences of the teaching of residents of Physical Education of the State University Estadual of Piauí. The practice began in September 2018, at the Zacarias de Góis State Center for Integral Time, with the students of the last two years of high school. It began with a period of observation and organization for the insertion of residents in the school environment, with the support and assistance of a preceptor, a teacher of Physical Education at the institution. In 2019, at the beginning of the school year, a new experience was possible due to participation in all school planning with managers and teachers, which differs from the previous semester and from all the experiences with internships, reaffirming the Residência Pedagógica as an opportunity program to bring the academic closer to the teacher. Difficulties were founded in the actual practice, such as planning, replanning, administration of class time, class domain and knowledge of the systematization of contents of the Base Nacional Comum Curricular, both the students' acceptance of these contents and the different approaches for each series. With the changes that have been occurring in the process of Teaching Physical Education, characterized by curricular and methodological extensions, the Residência Pedagógica presents itself as a program to improve the teaching practice of future education professionals.

Keywords: Pedagogical Residence; Teaching Practice; High School.

RESUMO: O Programa de Residência Pedagógica é uma das ações que integram a Política Nacional de Formação de Professores e objetiva aperfeiçoar a formação prática nos cursos de licenciatura, promovendo a apropriação do acadêmico na escola de Educação Básica. Este estudo propõe relatar as experiências do fazer docente dos residentes de Educação Física da Universidade Estadual do Piauí. A prática teve início em setembro de 2018, no Centro Estadual de Tempo Integral Zacarias de Góis, com estudantes do segundo e terceiro ano do Ensino Médio. Iniciou-se com um período de observação e organização para a inserção dos residentes no ambiente escolar, com o apoio e auxílio de uma preceptora, professora de Educação Física da instituição. Em 2019, no início do ano letivo, foi possível uma nova experiência devido a participação em todo o planejamento escolar com gestores e docentes, o que difere do semestre anterior e de todas as vivências com estágios, reafirmando a Residência Pedagógica como um programa de oportunidades para aproximar o acadêmico do fazer docente. Encontrou dificuldades na prática profissionalmente dita, tais como planejamento, replanejamento, administração do tempo de aula, domínio de turma e conhecimento da sistematização de conteúdos da Base Nacional Comum Curricular, tanto a aceitação dos alunos a esses conteúdos como as diferentes abordagens para cada série. Com as transformações que vem ocorrendo no processo de ensino da Educação Física, caracterizadas pelas ampliações curriculares e metodológicas, a Residência Pedagógica apresenta-se como um programa de aprimoramento da prática docente de futuros profissionais da educação.

Palavras-chave: Residência Pedagógica; prática docente; Ensino Médio.

27- RESPOSTA DA GLICEMIA FRENTE AO EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTEIRA COM MUDANÇAS NA INTENSIDADE DO ESFORÇO: UM RELATO DE CASO

DIESSICA LIMA ARAÚJO; OLEONIL DA COSTA PEREIRA;

CÍCERO EDUARDO MOTA MESQUITA DA SILVA; VITÓRIA CAROLINA OLIVEIRA SOUSA; RODRIGO DIAS;

Associação de Ensino Superior do Piauí - AESPI, Teresina - PI - Brasil. rdiasd@gmail.com

ABSTRACT: Introduction: Glycemic modulation is credited for the secretion of hormones such as adrenaline, cortisol, insulin and glucagon. Objectives: To evaluate the glycemic response to exercise on treadmill with changes in intensity. Methodologies: The intensity of the effort (10 minute walk + 5 minute running + 5 minute walk + 5 minute running + 10 minute walk) was monitored based on the heart rate reserve (RFC), and the maximum heart rate (MHR), estimated by the formula $FCM = 208 - (0.7 \times \text{age})$. The glycaemia was delineated at rest (C1) and at 10 (C2), 15 (C3), 20 (C4), 25 (C5), 30 (C6) and 35 (C7) minutes throughout the intervention. Results and Conclusions: The glycaemia was modulated by changes in intensity during exercise.

Keywords: heart rate; intensity of effort and metabolism.

RESUMO: Introdução: A modulação glicêmica é creditada pela secreção de hormônios como adrenalina, cortisol, insulina e glucagon, hormônios estes, associados a condição alimentar bem como ao estresse do exercício, sendo importantes contribuintes para a demanda metabólica ao esforço. Objetivos: Avaliar a resposta glicêmica frente ao exercício em esteira com mudanças na intensidade. Metodologias: Foi utilizado um indivíduo do sexo feminino (idade = 21 anos; estatura = 169 cm e massa corporal = 63 kg). A intensidade do esforço (caminhada de 10 minutos +

corrida de 5 minutos + caminhada de 5 minutos + corrida de 5 minutos + caminhada de 10 minutos) foi monitorada tendo como base, a reserva da frequência cardíaca (RFC) e a frequência cardíaca máxima (FCM), estimada pela fórmula $FCM = 208 - (0.7 \times \text{idade})$. A glicemia foi delineada em repouso (C1) e nos momentos 10 (C2), 15 (C3), 20 (C4), 25 (C5), 30 (C6) e 35 (C7) minutos ao longo da intervenção. Resultados e Conclusão: A frequência cardíaca e o consumo de oxigênio aumentaram ao longo do esforço (C2, C3, C4, C5, C6 e C7) em comparação a condição de repouso (C1), entretanto, ao final do esforço (C7), tanto a frequência cardíaca como o consumo de oxigênio apresentaram diminuição em relação ao momento precedente (C6). Quanto a glicemia, esta notoriamente apresentou oscilações ao longo do esforço (C2, C3, C4, C5, C6 e C7) em comparação a condição de repouso (C1). Chama-se atenção que, a glicemia apresentou queda proeminente (C6) em comparação ao momento precedente (C5), com retorno aos valores iniciais ao final do esforço (C7). A glicemia foi modulada pelas modificações da intensidade ao longo do esforço.

Descritores: frequência cardíaca; intensidade do esforço e metabolismo.

28 - MASCULINIDADE CONTEMPORÂNEA: NO CONTEXTO EXECUTIVO

CARVALHO, Raphael Ferry de Oliveira Moreira;

MOREIRA, Emanuela Ferry de Oliveira;

Universidade Federal do Piauí-UFPI - Teresina, Piauí, Brasil raphaferry@gmail.com

ABSTRACT:

Objectives: To understand how men's masculinity is represented, in the face of hegemonic models, in the current corporate scope. Methodology: It is characterized by being exploratory, bibliographic and field, the interviews were carried out, in its entirety, with 10 men, executives, managers, coordinators and advisors who exercise leadership position. The interviews occurred in the period from January 2019 to February 2019, were recorded and occurred in the workplace result: through the interviews it was possible to know the work environment of the executive man, his responsibilities, the context Social representation in which it is inserted and the social representations that lead to a new society.

Keywords: masculinity, contemporaneity, behavior

RESUMO: Introdução: Historicamente, características da masculinidade hegemônica foram construídas. É no cenário histórico da Revolução Industrial, no século XVIII, que a organização e a empresa moderna nascem. Nesta época, o trabalho era exercido de forma racional e objetivo demandando, na maioria de suas atividades, força física e por consequência um corpo másculo para exercê-lo. Contemporaneamente, a sociedade é influenciada para a desconstrução da masculinidade hegemônica, questionando seus privilégios e características, apesar do comportamento dos homens liderar o contexto organizacional da sociedade em que estamos inseridos. Objetivos: Compreender como se

representa a masculinidade dos indivíduos homens, face aos modelos hegemônicos, no âmbito corporativo atual. Metodologia: O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa exploratória, bibliográfica e de campo, as entrevistas foram realizadas com perguntas sobre a trajetória pessoal profissional, a rotina profissional, a caracterização do homem no mundo corporativo, a identidade organizacional, relações sociais no ambiente de trabalho e rotina da vida pessoal, em sua totalidade, com 10 (dez) homens de negócios, executivos, gerentes, coordenadores e assessores – os quais exercem cargo de liderança nas empresas do setor de produção ou de serviços. As entrevistas ocorreram no período de janeiro de 2019 a fevereiro de 2019, tiveram duração média de 60 minutos, foram gravadas e ocorreram no local de trabalho dos entrevistados do território brasileiro. Resultado: Através das entrevistas foi possível conhecer o ambiente de trabalho do executivo homem, suas responsabilidades, o contexto social em que está inserido e as representações sociais que o conduzem na sociedade atual. Conclusão: Através das entrevistas foi possível identificar que os homens possuem atributos e características socialmente construídos, assim como, se conseguiu verificar que a masculinidade hegemônica está enraizada no dia a dia do ser humano, porém, favorável a mudanças com uma nova perspectiva da representação social no ambiente corporativo, permitindo constantes avaliações deste novo comportamento evolutivo.

Palavras Chave: Masculinidade, contemporaneidade, comportamento

29 - SOBRE AS QUESTÕES ADMINISTRATIVAS, DE MARKETING E DE MERCADO: UM ESTUDO NA ÁREA DO FITNESS

MOREIRA, Emanuela Ferry de Oliveira;

CARVALHO Raphael Ferry de Oliveira Moreira;

Faculdade do Piauí- FAPI - Teresina, Piauí, Brasil emanuela.ferry@yaho.com.br

ABSTRACT:

Objectives: To show the relationship between physical education, administration, Marketing. Methodology: Literature review available at Sportdiscus and Ebsco, Scielo, SFGV, Spell, FCA, Biberg, Folha de Sao Paulo, Época online magazine, Physical Education Portal, Fitness Brazil, administration books. The searches comprised: sports administration, Administration, Sports Management, Marketing, physical Education, Fitness and Wellness Market, Fitness, Wellness in Brazil, physical educator, professional market, Administration, Physical educator between October/2017 to October/2018. Result: The academies sector is expanding with millions in investments, however, lack of management and Marketing professionals to interpret market needs and optimize service delivery.

Keywords: administration, sports Administration, Marketing,

RESUMO: Introdução: Com o crescimento do mercado consumidor cada vez mais exigente pelos benefícios estéticos e de performance (fitness), quanto pelo bem-estar e saúde (wellness), a necessidade de conhecimento sobre administração de academias se apresenta cada vez mais relevante. Objetivos: O presente estudo buscou, principalmente, mostrar a relação interdisciplinar existente entre a Educação Física, a Administração e o Marketing, assim como apresentar o uso dos recursos organizacionais para alcançar objetivos na administração de academias no processo de planejar, organizar, dirigir e controlar de maneira eficiente e

eficaz. Metodologia: Para o desenvolvimento do estudo, foi utilizada como metodologia a Revisão de literatura, realizada nas principais bases de dados na área de esporte disponíveis na Sportdiscus e Ebsco, Scielo, SFGV, Spell, FCA e Biberg, além de material recolhido nos principais portais de notícias nacionais como Folha de São Paulo e Revista Época online, e os sites do Portal da Educação Física e Fitness Brasil, referências do mercado fitness nacionais e livros de Administração. As buscas se deram com as seguintes palavras-chave: Administração esportiva, Administração, Gestão esportiva, Marketing, Educação Física, Mercado Fitness e Wellness, Fitness e Wellness no Brasil, Educador físico, Mercado Profissional, Estáticas do mercado fitness, Administração e Physical educator no espaço temporal de outubro de 2017 a outubro de 2018. Resultado: Observamos que o setor de academias possui características de expansão com milhões em investimentos, porém, falta atenção destas empresas em ter um profissional de Administração e de Marketing que possam interpretar as necessidades de gerenciamento e do mercado e otimizar a prestação de serviço. Conclusão: Notou-se dificuldades na interpretação de aspectos administrativos como: visão, missão, liderança, estratégias e tomadas de decisões por ausência de conhecimentos dos processos administrativos das academias e principalmente pela deficiência de profissionais específicos da Administração e do Marketing para assegurar a demanda e as necessidades do mercado. Palavras Chave: Administração, Administração esportiva, Marketing,

30 - SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

PINHEIRO, LUANA SILVA; LINHARES, INGRIDE SOUSA;
NASCIMENTO, MATEUS VICTOR IBIAPINA GOMES DO; MOISÉS MENDES DA SILVA;
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – TERESINA- PIAUÍ- BRASIL lulie.lps@gmail.com

ABSTRACT: Objective: To present some reflections on the causes and risks of the development of Burnout Syndrome in university professors in order to understand the impacts that this pathology can cause on the professionals and the maintenance of their employment. Methodology: 15 papers were reviewed among articles and dissertations on the topic in question written in the last 5 years. Results: In the majority of the researches the teachers already presented at least one favorable degree for the development of the syndrome. They also emphasized the development of more research in order to clarify the scarcer topics of diagnosis.

Key- words: Burnout syndrome, University professors, Mental health.

RESUMO: Introdução: A profissão de professor é considerada uma das mais estressantes, com forte incidência dos sintomas que resultam na Síndrome de Burnout, que é definida como uma síndrome psicológica associada ao severo estresse ocupacional. A incidência desta patologia nos docentes interfere diretamente no ambiente escolar pois possui

grandes chances de afetar o alcance das metas pedagógicas. Objetivo: Apresentar algumas reflexões sobre as causas e riscos do desenvolvimento da Síndrome de Burnout em professores universitários a fim de compreender os impactos que essa patologia pode causar nos profissionais e na manutenção do seu emprego. Metodologia: Foram revisados 15 trabalhos dentre artigos e dissertações sobre a temática em questão escritos nos últimos 5 anos. Resultados: Na maioria das pesquisas os docentes já apresentavam pelo menos um grau favorável para o desenvolvimento da síndrome. Elas enfatizavam também o desenvolvimento de mais pesquisas a fim de esclarecer os tópicos mais escassos que foram os de diagnóstico e do tratamento. Conclusão: A maioria dos estudos analisados apontou que os professores universitários já apresentam algum sintoma desencadeador da Síndrome de Burnout e que medidas preventivas e de tratamento devem ser providenciadas. Palavras – chave: Síndrome de Burnout, Professores universitários, Saúde mental.

31 - COMPARAÇÃO DA PERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE DANÇA E MUSCULAÇÃO DO SEXO FEMININO

ARIEL PEREIRA DA ROCHA; MAYRA DA SILVA VIANA; LEYLA REGIS DE MENESES SOUSA CARVALHO;
Faculdade Maurício de Nassau – Teresina (PI) – Brasil leyla.regis@hotmail.com

ABSTRACT: Body Image is defined as the perceptions, thoughts and feelings of an individual regarding their own body. Thus such components are usually driven by social factors, such as the media, which lead women to express a composite of concerns and dissatisfaction with their body image, directly influencing the search for a better physical appearance. Therefore, the objective of this study was to compare body image satisfaction in female dance and bodybuilders. The research carried out was of the bibliographic type, using scientific articles published in the last 5 years in Brazil, between the years of 2013 to 2018, in the databases Scielo, Pubmed and Medline, 70 articles were found using isolated and / or conjugated form the following descriptors: women, body image, dance and bodybuilding, but only 09 articles were used for this study. It was observed that the dance practitioners had a higher level of satisfaction with their body image, while the bodybuilders showed greater dissatisfaction, manifesting greater concern with the body and with some body parts, since these idealized a perfect body, in which the priority is to define and increase muscle mass. According to the articles researched, it was observed that dance practitioners, besides being more satisfied with their bodies, showed greater concern with their well-being and quality of life, while bodybuilders showed greater dissatisfaction with the body of with specific body parts such as gluteus, thigh and legs, which are more idealized in the acquisition of muscular definition by the female context of bodybuilders.

Keywords: Dance. Exercise Training. BodyImage. Bodybuilding.

RESUMO: A Imagem Corporal é definida como as percepções, pensamentos e sentimentos de um indivíduo a respeito do seu próprio

corpo. Assim tais componentes são geralmente orientados por fatores sociais, como os meios de comunicação, que conduzem as mulheres a manifestarem um composto de preocupações e descontentamento com a sua imagem corporal, influenciando diretamente na busca de uma melhor aparência física. Sendo assim o objetivo deste estudo foi comparar a satisfação da imagem corporal em praticantes de dança e musculação do sexo feminino. A pesquisa realizada foi do tipo bibliográfica, utilizando artigos científicos publicados nos últimos 05 anos no Brasil, compreendido entre os anos de 2013 à 2018, nas bases de dados Scielo, Pubmed e Medline, foram encontrados 70 artigos utilizando de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: mulheres, imagem corporal, dança e musculação, porém foram utilizados somente 09 artigos para este estudo. Foi observado que as praticantes de dança apresentaram um maior nível de satisfação com sua imagem corporal, enquanto que as praticantes de musculação apresentaram maior insatisfação, manifestando maior preocupação com o corpo e com algumas partes corporais, uma vez que, estas idealizam um corpo perfeito, no qual tem como prioridade a definição e o aumento da massa muscular. De acordo com os artigos pesquisados observou-se que as praticantes de dança além de serem mais satisfeitas com seu corpo demonstraram maior preocupação com seu bem estar e qualidade de vida, enquanto que, as praticantes de musculação, manifestaram uma maior insatisfação com o corpo de forma geral e com determinadas partes corporais específicas como: glúteo, coxa e pernas, partes estas mais idealizadas na aquisição da definição muscular pelo contexto feminino praticantes de musculação.

Palavras-chave: Dança, Imagem Corporal, Mulher, Musculação

32 - BODY COMPOSITION AND ANTHROPOMETRIC PROFILE OF WOMEN WHO PRACTICE WATER AEROBICS

JHAEL VICTOR DE SOUSA; BRUNA SILVA COSTA;
FRANCISCO CARLOS CARVALHO BRANCO SOBRINHO; THIAGO MATHEUS DA SILVA SOUSA; LUÍZ FILIPE COSTA CHAVES;
UNIVERSIDADE CEUMA, SÃO LUIS, MARANHÃO, BRASIL - jhaelvictordesousa@gmail.com

ABSTRACT: The analysis of body composition is used to quantify some components that structure the human body, it is made by the division of the total Body Mass Index (BMI) in two parts, the Fat Body Mass Index (BMI) and the Lean Body Mass Index (LBMI). Decreased fat free mass, bone mineral density and increased adiposity are evident with increasing chronological age in women. This paper aims to describe the Anthropometric Characteristics and Body Composition of women that practice water aerobics. The sample of the present study was composed of 18 women, aged between 34 and 67 years old who practiced water gymnastics classes at the Centro Especializado em Reabilitação - CER (Specialized Center for Rehabilitation). The participants were submitted to body composition evaluation (% G). To measure the thickness of skinfolds, the clinical compass of the Sanny brand was used. The equation used to predict the fat relative index was the Durnin & Womersley (1974) for individuals (16 to 72 years old), and for waist circumference measurements the Sanny brand anthropometric tape was used. For the measures of weight (kg) and height (m) the anthropometric scale of the Welmy brand was used. The results showed that 66.67% (12) of the evaluated women had high values of fatness, while 33.33% (6) presented values within the benchmarks. After analyzing the anthropometric RCE, it can be observed that 88.89% (16) of the participants presented indexes above the reference values, while 11.11% (2) presented values within the normal patterns. Through this study it was possible to conclude that the evaluated women have high body fat indexes, and their ratio between waist and height (RCE) brought forward parameters above of the reference. **Keywords:** Body Composition, Anthropometry; Women; Water Aerobics.

RESUMO: A composição corporal serve para quantificar os componentes estruturais do corpo humano, fracionando a massa corporal total (MCT) em massa gorda (MG) e massa corporal magra (MCM). Diminuição da massa livre de gordura, densidade mineral óssea e aumento da adiposidade são evidente com aumento da idade cronológica em mulheres. Este trabalho tem por objetivo descrever as características antropométricas e da composição corporal de mulheres praticantes de hidroginástica. A amostra do presente estudo foi constituída de 18 mulheres, com idade entre 34 a 67 anos, inseridas em aulas de hidroginástica no Centro Especializado em Reabilitação (CER). As participantes foram submetidas à avaliação da composição corporal (%G e RCE). Para mensurar a espessura de dobras cutâneas foi utilizado o compasso clínico da marca Sanny. A equação utilizada para a predição da gordura relativa foi a de Durnin & Womersley (1974) para indivíduos (16 a 72 anos), e para as medidas de circunferência da cintura foi utilizado a fita antropométrica da marca Sanny. Para as medidas de massa corporal (kg) e estatura (m) utilizou-se a balança antropométrica da marca Welmy. Os resultados demonstraram que 66,67% (12) das mulheres avaliadas apresentaram valores elevados em relação à gordura relativa, enquanto 33,33% (6) apresentaram valores dentro dos padrões de referência. Após a análise da variável antropométrica RCE, pode-se observar que 88,89% (16) das participantes apresentaram índices acima dos valores de referência, enquanto 11,11% (2) apresentaram valores dentro dos padrões de normalidade. Através do estudo realizado foi possível concluir que as mulheres avaliadas possuem elevada gordura corporal, sendo também que o indicador antropométrico (RCE) apresentou parâmetros acima da referência. **Palavras-chave:** Composição corporal, Antropometria; Mulheres e Hidroginástica.

33 - EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY WOMEN

BRUNA SILVA COSTA; IVANALSON RIBEIRO GUTERRES; ANA CAROLINE CABRAL SERRA; GLEYCE KELLE CARDOSO PINHEIRO; LUÍZ FILIPE COSTA CHAVES; UNIVERSIDADE CEUMA, SÃO LUIS, MARANHÃO, BRASIL - Brunasc_vg@hotmail.com.br

ABSTRACT: Functional Capacity as the ability to perform day-to-day physical activities with independence, safety and without feeling excessive fatigue. This ability is important in the whole life, especially when we are getting older, because the body gets naturally weaker. The practice of good physical exercises gives back the fitness to do simple daily activities that elderly people are not able to do as they used to do. This research was made in order to verify the effects of functional training on the functional capacity in a group of elderly women. The study was carried out with 15 elderly ladies, aged between 60 and 75 years old, that started a functional training program at the Center of Integral Attention to Elderly Health. The participants trained twice a week for about 45 minutes during eight weeks. The functional capacity of those ladies was measured through two tests of their physical responses made while they practiced usual daily activities, such as sit down, get up and walk, in a few seconds or for 6 minutes. The results obtained showed that the investigated elderly women had a significant improvement in their functional abilities and in their life quality. The conclusion was that functional training programs contribute to the maintenance and improvement of the functional capacity of the elderly, because it permits to have a better posture, more muscles resistance, balance and body coordination. It provides greater independence and

ensuring them a better quality of life. **Keywords:** Functional training; functional capacity; and elderly people.

RESUMO: Capacidade funcional é a capacidade de realizar atividades do dia-a-dia com independência, segurança e sem fadiga excessiva. Verificar os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosas. O estudo foi realizado com 15 idosas, com idade entre 60 à 75 anos, inseridas em um programa de treinamento funcional no Centro de Atenção Integral à Saúde do Idoso (CAISI). As participantes treinaram duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, durante oito semanas. A capacidade funcional das idosas foi mensurada através de dois testes, aferidos por tempo em segundos, que se assemelham com os principais movimentos da vida diária: Sentar e levantar e caminhada de 6 minutos. Os resultados obtidos demonstraram que as idosas investigadas apresentaram melhoras significativas na capacidade funcional. Conclui-se que programas de treinamento funcional colaboram para a manutenção e melhoria da capacidade funcional de idosas, proporcionando maior independência e assegurando a elas melhor qualidade de vida. **Palavras-chave:** Treinamento funcional, capacidade funcional e idosas

34 - LINGUA BRASILEIRA DE SINAIS - LIBRAS E A ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: NECESSIDADE EMERGENTE DE COMUNICAÇÃO

BRUNO DE MIRANDA SOUZA; CONCEIÇÃO DE MARIA CARVALHO MENDES; LEONOR MARIA E SILVA PALHA DIAS DE ARAUJO; MARIA ONEIDE LINO DA SILVA; ESTÉLIO SILVA BARBOSA; UNIFACEMA – MARANHÃO-BRASIL - esteliosilvabarbosa@hotmail.com

ABSTRACT: Many deaf people for their communication make use of the LIBRAS, through the law 10.436 of April 24, 2002 that language becomes obligatory. This work aims to foment the frequency of deaf people in the academies and knowledge of pounds by the professional of physical education that work in these academies. Field research was used, with questionnaires structured in four academies in the city of Caxias and seven professionals of physical education. We concluded that the deaf are slowly attending the gymnasiums of bodybuilding, this requires a reflection, a reflection on the part of the professionals who work in these academies seeking the necessary knowledge in the area of LIBRAS

KEY WORDS: LIBRAS. Communication. Inclusion. Personal trainer. Academies.

RESUMO: Introdução Os surdos utilizam a Língua de Sinais para se comunicarem (FELIPE, 2007). Segundo Gesser(2009) a LIBRAS pela lei 10.436, de 24 de abril de 2002 passa a ser uma língua de aprendizagem obrigatória para interação entre o surdo e a sociedade ouvinte. As acadêmias de musculação, possuem uma clientela diversificada e não devem estar alheias à inclusão de pessoas surdas. Objetivos fomentar a existência de clientes surdos em acadêmias de musculação. Apresentar a importância da aprendizagem de LIBRAS pelos profissionais de educação física. Descreve o conhecimento específicos de sinais em LIBRAS na área da educação física para a comunicação com o surdo.

Metodologias. Empregou-se como metodologia uma pesquisa de campo, com questionários estruturados e aplicados em quatro acadêmias no município de Caxias-MA, envolvendo sete profissionais de educação

física. O aporte da revisão bibliográfica em livros, e leis embasam a temática frente aos objetivos. Resultados. Os resultados revelaram que, das acadêmias investigadas, apenas duas têm clientes surdos, dois surdos um em cada uma. Dos profissionais de educação física pesquisados, apenas dois orientaram surdos em suas atividades físicas com o uso de LIBRAS. Sobre o conhecimentos na área de LIBRAS pelos profissionais dessas acadêmias, apenas três deles conhecem um pouco de LIBRAS, por conta da experiência vivenciada com esses surdos na própria academia. Sobre a importância de aprender LIBRAS para o processo de comunicação com o surdo, todos os sujeitos da pesquisa reconhecem ser importante a aprendizagem da LIBRAS. Indagados sobre o conhecimento específicos de sinais em LIBRAS na área da educação física, somente três possuem conhecimento de sinais relacionados a educação física. Simon (1995), em sua obra "O curso de licenciatura em educação física", afirma que nenhum curso forma um profissional com todos os conhecimentos necessários para sua atuação no mercado, qualquer profissão requer sempre uma formação continuada. Conclusão. Concluímos afirmando que as pessoas que trabalham em acadêmias de musculação precisam possuir mais conhecimentos em LIBRAS para melhor se comunicar com os surdos. A Conference of Executives of American Schools for the Deaf, est. 1868 defende que toda pessoa tem o direito de comunicar, de receber comunicação em sua língua de origem. Faz-se necessário que os profissionais que trabalham nessas acadêmias venham buscar formação profissional na área de LIBRAS.

35 - CINÉTICA DA REMOÇÃO DO LACTATO CIRCULANTE DECORRENTE DA RECUPERAÇÃO PASSIVA E ATIVA APÓS TIROS MÁXIMOS COM MUDANÇAS DE DIREÇÃO NO FUTEBOL DE CAMPO

VITÓRIA CAROLINA OLIVEIRA SOUSA; FABIO MOREIRA VALCAZARA; ROMULO PINHEIRO; ANDRÉ LUÍS RODRIGUES SANTOS; RODRIGO DIAS; Associação de Ensino Superior do Piauí - AESPI, Teresina - PI - Brasil. - rdiasd@gmail.com

ABSTRACT: Introduction: As regards anaerobic glycolysis, the lactate formed from pyruvate is the final product. Objectives: To evaluate the kinetics of removal of circulating lactate from different types of recovery (passive and active) after maximum shots with changes of direction in field soccer. Methodologies: After maximum shots with changes of direction in soccer field, one subject was submitted to a passive recovery condition (remaining seated for 15 minutes) and another to active recovery (effort for 15 minutes at 40-45% VO₂max estimated). The circulating lactate was collected before (Pre), immediately after (Post) as well as 5, 10 and 15 minutes after the interventions. Results and Conclusion: The concentrations of circulating lactate with respect to the passive recovery condition presented higher values in comparison to the active recovery. **Keywords:** lactate; football and metabolism.

RESUMO: Introdução: A ressíntese de adenosina trifosfato (ATP) é induzida por diferentes sistemas de produção de energia, sendo eles, creatina-fosfato, glicólise anaeróbica e oxidativo, apresentando relação importante frente a proporção entre os períodos de estímulo e recuperação. No que diz respeito a glicólise anaeróbica, o lactato formado a partir do piruvato, passa a ser o produto final. Adicionalmente, tem sido demonstrado que a recuperação ativa em comparação a passiva, pode conferir importante efeito na remoção do lactato circulante. Objetivos:

Avaliar a cinética de remoção do lactato circulante decorrente de diferentes tipos de recuperação (passiva e ativa) após tiros máximos com mudanças de direção no futebol de campo. Metodologias: Foram utilizados dois indivíduos do gênero masculino (idade = 23 e 20 anos, sendo ambos eutróficos). Foram delineados tiros máximos com mudanças de direção em campo de futebol. Após os referidos tiros máximos, um indivíduo foi submetido a condição de recuperação passiva (permanecendo sentado por 15 minutos) e outro a recuperação ativa (esforço por 15 minutos a 40-45% VO₂max. estimado), sendo ambas as condições, monitoradas com base na reserva da frequência cardíaca (RFC) e com a frequência cardíaca máxima (FCM), estimada pela fórmula FCM = 208 - (0,7 x idade). O lactato circulante foi coletado antes (Pré), imediatamente após (Pós) bem como 5, 10 e 15 minutos após as intervenções. Resultados e Conclusão: De forma geral, a resposta lactacidêmica frente ao delineamento de tiros com mudanças de direção no futebol, foi similar em ambos os indivíduos. Ademais, notoriamente as concentrações de lactato circulante no que diz respeito a condição de recuperação passiva apresentaram maiores valores em comparação a recuperação ativa ao longo de todos os pontos de coletas, demonstrando a eficiência do protocolo de recuperação ativa delineado no presente estudo.

Descritores: lactato; futebol e metabolismo.

36 - OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS TRANSTORNOS DA ANSIEDADE.

AIRTON DE SENA GALVÃO; MILENA THALIA DE SOUSA DUARTE;
 RODOLGO GONÇALVES TORRES; LEYLA REGIS DE MENESES SOUSA CARVALHO;
 CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO - UNIFSA – Teresina (PI) – Brasil - leyla.regis@hotmail.com

ABSTRACT: Currently 121 million people worldwide suffer from anxiety, being the world leader Brazil in prevalence. Anxiety is an emotion often alarm before a situation which may constitute a threat, is characterized by a stress that causes an emotional arousal. Among the factors that cause such disorder, include genetic predisposition, emotional abuse, physiological changes during adolescence, puerperium, menopause or aging process. The purpose of their study was to verify the benefits of the physical exercise in anxiety disorders. The survey was of bibliographic type, published scientific articles were used in the last 10 years in Brazil, between 2008 to 2018, the Scielo databases, Pubmed and Medline were found 30 articles in isolation and/or coupled with the following key words: anxiety and physical exercise. The practice of physical exercise is considered as the best and most common way to treat anxiety, since it brings benefits to the circulatory system, contributes to a greater production of endorphins and improves the levels of serotonin and norepinephrine, substances involved in anxiety. Studies linked with anxiety and exercise suggest that the practice on a regular basis can provide a good psychological, mental health, control of anxiety, promoting health and well-being. In this perspective, there are several benefits of physical exercise with the control of anxiety, they are: improves mood, improves the functionality of the body, mind, social interaction, benefits those that lead to the improvement and feeling of well being and consequent health promotion

Keywords: Anxiety, Physical Activity; Health Promotion

RESUMO: Atualmente 121 milhões de pessoas no mundo sofrem com a ansiedade, sendo o Brasil líder mundial em prevalência. A ansiedade é

uma emoção frequente, sinal de alarme perante uma situação que pode constituir uma ameaça, é caracterizada por um estresse que provoca uma excitação emocional. Dentre os fatores causadores desses distúrbio, destacam-se a predisposição genética, abuso emocional, alterações fisiológicas durante a adolescência, puerpério, menopausa ou processo de envelhecimento. O objetivo do respectivo estudo foi verificar os benefícios dos Exercício Físico nos transtornos da ansiedade. A pesquisa realizada foi do tipo bibliográfica, foram utilizados artigos científicos publicados nos últimos 10 anos no Brasil, entre 2008 a 2018, nas bases de dados Scielo, Pubmed e Medline, foram encontrados 30 artigos de forma isolada e/ou conjugada com os seguintes descritores: ansiedade e exercício físico. A prática do exercício físico é considerada como a melhor forma e a mais comum para tratar a ansiedade, já que traz benefícios para o sistema circulatório, contribui para uma maior produção de endorfina e melhora os níveis de serotonina e noradrenalina, substâncias envolvidas na ansiedade. Estudos interligados com a ansiedade e o Exercício Físico sugerem que a prática de forma regular pode proporcionar uma boa saúde psicológica, mental, o controle da ansiedade, promovendo saúde e bem-estar. Nessa perspectiva, são vários os benefícios do exercício físico junto do controle da ansiedade, são eles: melhora do bom humor, melhora da funcionalidade do corpo, da mente, interação social, benefícios esses que conduzem para a melhora e sensação de bem estar e consequente promoção da saúde. **Palavras chave:** Ansiedade, Atividade Física; Promoção da Saúde

37 - O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA INTERAÇÃO SOCIAL EM INDÍVIDUO COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

CÁSSIA KAIANE BRAZ PINHEIRO; DAYARA SÂMEA MACEDO DE SOUSA LIMA; JAKSON PEREIRA BEZERRA;
 ZENAIDE CASTELO BRANCO PEREIRA DA SILVA; DANIELLE BARBOSA SANTOS;
 Associação de Ensino Superior do Piauí (AESPI)- Teresina- Piauí – Brasil - cassiakayanne@hotmail.com

ABSTRACT: Autistic Spectrum Disorder (ASD) is a set of neurodevelopmental dysfunctions, capable of compromising social and communication skills. The objective of this study was to verify the effects of a motor circuit in an observational way, using as methodology the use of questionnaire with questions open to parents and the teacher in charge. It was observed that the practice of the motor circuit improves so many social aspects as cognitive and motor, proven by the answers of parents and teacher. Thus, it is concluded that the targeted activity becomes of great relevance for this audience, improving in all aspects of their life.

Keywords: Autistic Spectrum Disorder (ASD); Physical Activity; Social interaction.

RESUMO: INTRODUÇÃO: O transtorno do espectro autista (TEA) é um conjunto de disfunções do desenvolvimento neurológico, de início precoce, identificado por comprometimento das habilidades sociais e de comunicação bem específicas, além de atitudes estereotipadas. **OBJETIVO:** verificar os efeitos da prática de um circuito motor oferecido por um espaço de treinamento infantil em indivíduo com autismo e sua influência na interação social. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de caso com abordagem observacional. A pesquisa foi realizada na cidade de

Teresina-PI em um espaço de treinamento funcional adaptado para indivíduos autistas onde teve como amostra uma criança de 06 anos do sexo masculino diagnosticada com TEA. Foi utilizado um instrumento de coleta, onde os pais e o professor responderam a um questionário com questões abertas. **RESULTADOS:** a prática do circuito psicomotor observada na aula colaborou para o desenvolvimento do indivíduo, pois tinha características propícias, tais como: a descrição dos procedimentos que eram utilizados, a interação do instrutor com o aluno que estimulava o mesmo a interagir com os demais, além das informações coletadas através do questionário que evidenciaram que a criança com (TEA), independentemente, do grau apresentado, apresentam dificuldades na interação social e de comunicação, mas que o treinamento físico inserido em sua rotina juntamente com outras atividades colabora para uma melhora na interação familiar e social, através da inclusão, melhorando, também, os aspectos cognitivos e motores. **CONCLUSÃO:** conclui-se que a atividade proposta inclusa na rotina do mesmo é de grande relevância, pois em conjunto com demais terapias ajuda no controle das emoções refletindo no comportamento interativo e no convívio social.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista (TEA); Atividade Física; Interação Social.

38 - NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL

NASCIMENTO, MATEUS VICTOR IBIAPINA GOMES; LINHARES, INGRIDE SOUSA;
 SANTOS, JOYCE CARVALHO LIRA DOS; SILVA, MOISÉS MENDES DA; CARMO, IVALDO COELHO;
 UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL - mateusibiapina95@hotmail.com

ABSTRACT: METHODOLOGY: A descriptive, quantitative cross-sectional study was conducted with a sample of 402 students aged 10 to 14 from both primary and secondary education. To evaluate the level of physical activity calculated considering: type of physical activity, intensity of physical effort (mild, moderate, vigorous) **RESULTS:** It is observed that a higher prevalence of inactive girls (28.79%) compared to boys (20.59%). As for being very active, the majority (29.41%) of the 101 students classified at that level were boys. As for the other classifications, similarity is observed between genders. No significant statistical difference was found between the groups ($p = 0.114$).

Keywords: Exercise; Cardiovascular Agents; Respiratory

RESUMO: Introdução: A prática de atividades físicas é muito importante e colabora para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, além de ajudar a diminuir os fatores de risco para as doenças crônicas na vida adulta. Entre os muito benefícios estão o crescimento físico, estímulo do desenvolvimento motor, melhoria da eficiência cardiovascular e respiratória, perfil lipídico positivo, redução da gordura corporal, incremento da massa óssea, aumento da massa muscular e da força isométrica, além de importantes efeitos psicológicos, como melhora da autoestima, afastamento natural dos vícios, estímulo da socialização, empenho na busca por objetivos e metas e vida. **Objetivo:** Comparar o nível

de atividade física entre estudantes do gênero masculino e feminino do ensino fundamental do ciclo II. **Metodologia:** Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo de corte transversal com uma amostra de 402 estudantes de 10 a 14 anos dos gêneros masculino e feminino do ensino fundamental do ciclo II. Para avaliação, o nível de atividade física foi calculado considerando: tipo de atividade física, intensidade do esforço físico (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal. recorreu-se ao Compêndio de Atividades Físicas proposto por Ainsworth et al. (2000). **Resultados:** Observa-se uma maior prevalência de meninas (28,79%) inativas, quando comparados com os meninos (20,59%). Quanto a ser muito ativo, a maioria (29,41%) dos 101 escolares classificados nesse nível, foi meninos. Quanto às outras classificações (insuficientemente ativos e moderadamente ativos) observa-se similaridade entre os gêneros masculino e feminino. Não foi encontrada diferença estatística significativa entre os grupos ($p=0,114$). **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos estudantes possui um nível de atividade física inadequado para sua faixa etária, classificados em inativos, insuficientemente ativos e moderadamente ativos, sendo esse um indicador primário para o desenvolvimento de fatores de risco de doenças crônicas dentre outras na fase adulta. Sendo importante a realização de novos estudos relacionados ao tema.

Palavra – Chave: Atividade Física; Cardiovascular; Respiratória

39 - PROGRAMA DE GINÁSTICA E MASSAGEM LABORAL PREVENTIVA PARA CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS E COM DEPENDÊNCIAS FUNCIONAIS

Nara Oliveira Santos¹; Alex Sandro Alves de Souza¹; Lígia Faria Correia¹; Eliane Jerônimo de Oliveira²; Jaqueline Bortoleto Peregrina²; Rafael Moro³; Cassio Hatmann⁴; Aíde Angélica de Oliveira Nessi⁴; André Leonardo da Silva Nessi⁵; 1 Graduanda - Universidade Anhembi Morumbi - SP; 2 Graduado - Universidade Anhembi Morumbi - SP; 3 Escola de Educação Permanente HC – FMUSP; 4 Co-orientador – Instituto Federal de Alogos - AL; 5 Co-orientadora - Universidade Anhembi Morumbi - SP; 6 Orientador - Universidade Anhembi Morumbi - SP; alnessi@anhembibr

ABSTRACT: Introduction: The number of elderly people with limited physical abilities and disabilities has increased in recent decades, due to the lack of accessibility, accidents and an increase in life expectancy. This also increases the concern with the well-being of caregivers of older people, which has attracted the attention of health professionals, due to musculoskeletal complaints. Objective: to evaluate benefits and well-being with a preventive workout and massage program for caregivers of elderly people with functional dependencies. Methodology: It is a qualitative research, with type of experimental study before and after with EVA questionnaire, Software Physical Test 4.8 with Program of 10 weeks of Gymnastics and Preventive Massage for 16 caregivers of 16 elderly people with functional dependency. Results: caregivers had a mean age of 35.3 years, all of them female, and 16 elderly people aged 60 to 94 years, of both sexes. The group of carers evaluated had a body mass index between 19.5 kg / m2 and 41.3 kg / m2. The generalized anthropometric equations developed by Tran and Weltman (1989) proved to be valid for the estimation of % G in elderly men and women. After 10 weeks of PGMLP, 93.75% (n = 15) of the volunteers reported improvements in back pain, tension relief and more disposition. And in the elderly, 68.75% (n = 11) reported back pain, 90.90% reported improvement from where they bothered. Conclusion: The voluntary showed improvement in their musculoskeletal system, such as increased strength and flexibility, also relief of tension and decrease of muscle pain. Achieving your activities with more satisfaction. In the elderly, increased motivation, disposition and more active participation in daily activities. We conclude the importance of gymnastics and preventive work massage caregivers are essential for the well being itself and thus also for the life of our elderly. Key words: labor gymnastics, work massage, elderly.

RESUMO: Introdução: O número de pessoas idosas com capacidades físicas limitadas e com deficiências tem aumentado nas últimas décadas, devido a falta de acessibilidades, acidentes, além do aumento da expectativa de vida. Assim aumenta também a preocupação com o bem estar dos cuidadores de pessoas idosas, que tem despertado a atenção dos profissionais da área da saúde, em função das queixas músculo esqueléticas. Objetivo: avaliar benefícios e bem estar com um programa de ginástica e massagem laboral preventiva, para cuidadores de pessoas idosas com dependências funcionais. Metodologia: É uma pesquisa qualitativa, com tipo de estudo experimental antes e depois com questionário de EVA, Software Physical Test 4.8 com Programa de 10 semanas de Ginástica e Massagem Laboral Preventiva para 16 cuidadoras de 16 idosas com dependência funcional. Resultados: cuidadoras apresentaram idade média de 35,3 anos das, todas do gênero feminino e 16 idosos com faixa etária entre 60 e 94 anos, de ambos os sexos. O grupo de cuidadoras avaliadas apresentaram um índice de massa corporal entre 19, 5kg/m2 e 41,3kg/m2. As equações antropométricas generalizadas desenvolvidas por Tran e Weltman (1989) mostraram-se válidas para a estimativa do %G em idosos homens e mulheres. Após a 10 semana do PGMLP, 93,75% (n=15) das voluntárias referiram melhoras nas dores das costas, alívio das tensões e mais disposição. E nos idosos 68,75% (n=11), relataram dores nas costas, 90,90% relatam melhoras de onde incomodava. Conclusão: As voluntárias apresentaram melhoras em seu sistema músculoesquelético, como aumento de força e flexibilidade, também alívio das tensões e diminuição das dores musculares. Conseguindo realizar suas atividades com mais satisfação. Nos idosos, aumentou a motivação, disposição e participação mais ativa nas atividades diárias. Concluímos a importância da ginástica e massagem laboral preventiva as cuidadoras são essenciais para o próprio bem estar e assim também para a vida de nossos idosos. Palavras-chave: ginástica laboral, massagem laboral, idosos.

40 - MASSAGEM X DEPRESSÃO – BENEFÍCIOS E BEM ESTAR

Denise Correa de Almeida¹; Larissa Aguiar Azevedo¹; Nara Oliveira Santos¹; Felipe Ramos Scholz²; André Leonardo da Silva Nessi³; 1 Graduanda Bacharel em Estética da UAM-SP; 2 Co-orientador da Escola de Ciências da Saúde da UAM-SP; 3 Orientador da Escola de Ciências da Saúde UAM-SP; - prof.andrelessi@gmail.com

ABSTRACT: Depression has become a problem of great importance these days and seems to be related to emotion to the modern world. The World Health magazine exposes that urbanization, aging, and global changes in lifestyles combine to become chronic and non-communicable diseases - including depression - increasingly important causes of morbidity and mortality. Purpose of this research is to start the benefits of massage in young people with depressive symptoms. Methodology: it will be a quantitative and exploratory research, through surveys of reference data. The results were essential for the inclusion of books and articles on the techniques of head, face and body massage in young people with symptoms of depression between the years 2001 and 2019, with analysis of the comparative and percentage data. Results: in this research were found two hundred articles, being selected only thirty using the search tools Pubmed, Lilacs, Google Scholar, Bireme and Scielo. Conclusion: This research was performed with 1,214 articles found on massage, 70 articles were selected, of these 09 were chosen for analysis. Considering the aspects observed, few articles were found that specifically studied the action of massage in depression, but indicate massage for depression. The 09 articles selected, cite about the release of endorphins as a beneficial action for depression and consequently promote well-being. Keywords: Massage, Depression, Wellness.

RESUMO: A depressão se tornou um problema de grande importância nos dias de hoje e parece estar relacionada a uma reação ao mundo moderno. O Relatório Mundial de Saúde expõe que a urbanização, o envelhecimento e as mudanças globalizadas nos estilos de vida combinam-se entre si para tornar as doenças crônicas e não transmissíveis – incluindo a depressão – causas cada vez mais importantes de morbidade e de mortalidade. Objetivo desta pesquisa é verificar os benefícios da massagem em jovens com sintomas depressivos. Metodologia: será desenvolvida uma pesquisa quantitativa e exploratória, através de levantamentos de dados referenciais. E serão utilizados os critérios para inclusão como resumos dos artigos e livros sobre técnicas de massagem na cabeça, face e corpo aplicados em jovens com sintomas de depressão, entre os anos de 2001 a 2019, com análise dos dados comparativos e percentual. Resultados: nesta pesquisa foram encontrados duzentos artigos, sendo selecionado apenas trinta utilizando as ferramentas de pesquisa Pubmed, Lilacs, Google Acadêmico, Bireme e Scielo. Conclusão: Esta pesquisa foi realizada com 1.214 Artigos encontrados sobre massagem, foram selecionados, 70 artigos, destes 09 ficaram escolhidos para análise. Tendo em vista os aspectos observados, foram encontrados poucos artigos que estudaram especificamente ação da massagem em depressão, porém, indicam a massagem para depressão. Os 09 artigos escolhidos, citam sobre a liberação das endorfinas, como ação benéfica para quadro de depressão e conseqüentemente promovem o bem-estar. Palavras-chave: Massagem, Depressão, Bem-Estar.

41 - IMAGEM REAL E IMAGEM IDEAL: ASPECTOS DA PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

JOALLYSSON ARAÚJO; RAYANDERSON OLIVEIRA; LEYLA REGIS DE MENESES SOUSA CARVALHO;
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO - UNIFSA – Teresina (PI) – Brasil - leyla.regis@hotmail.com

ABSTRACT: Body image is a complex phenomenon that involves cognitive, affective, social, cultural, and engines. The objective of the present study was to evaluate the perception and satisfaction of body image in high school students. The sample was made up of 100 subjects, being 50 male and 50 female subjects with an average age of 17.2 years, high school students. To do so, we used to evaluate the perception of body image scale of feminine silhouette (FSE), proposed by Kanno (2009) and female Silhouette range (ESM), proposed by Shah (2011). The data was presented by descriptive statistics (average, minimum, maximum and standard deviation). The scales were presented to the subject so that their silhouettes with assessments issued the following challenge: Real Image: How do you perceive your body? And Ideal image: which silhouette would like to have? The results suggest that female teens identify themselves with the silhouette (8) component considered Ectomorph (thin) and conceived silhouette (4) component Mesomorph (bloated), while the results of sex male, subjects identified themselves with the silhouette (5) image eutrófica and conceived silhouette (3) Mesomorph (bloated). It is concluded that, in these relatively girl group had higher dissatisfaction since there was discrepancy, according to classification criteria indicating high dissatisfaction with regard to the own body, while the male subjects, demonstrated a relatively average discrepancy according to the classification criterion of distortion.

Keywords: Teen; Body Image; Physical activity level

RESUMO: A imagem corporal é um complexo fenômeno que envolve

aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores. O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção e a satisfação da imagem corporal em estudantes do ensino médio. A amostra foi composta por 100 sujeitos, sendo 50 do sexo masculino e 50 sujeitos do sexo feminino com média de idade de 17,2 anos, estudantes do Ensino Médio. Para tanto, foram utilizadas para avaliar a percepção da imagem corporal a Escala de Silhueta Feminina (ESF), proposta por Kanno (2009) e a Escala de Silhueta Masculina (ESM), proposta por Sousa (2011). Os dados foram apresentados através da estatística descritiva (média, valor mínimo, valor máximo e desvio padrão). As escalas foram apresentadas aos sujeitos para que emitissem suas avaliações das silhuetas com o seguinte questionamento: Imagem Real: como você percebe seu corpo? E Imagem Ideal: qual silhueta gostaria de ter? Os respectivos resultados sugerem que os adolescentes do sexo feminino se identificam com a silhueta (8) componente considerado ectomorfo (magreza) e idealizaram silhueta (4) componente mesomorfo (hipertrofiada), enquanto que, nos resultados do sexo masculino, os sujeitos se identificaram com a silhueta (5) imagem eutrófica e idealizaram silhueta (3) mesomorfo (hipertrofiada). Conclui-se que, no grupo feminino estas relativamente apresentaram maior insatisfação uma vez que, houve discrepância, segundo critérios de classificação indicando insatisfação elevada em relação ao próprio corpo, enquanto que, os sujeitos do sexo masculino, demonstraram uma discrepância relativamente mediana segundo o critério de classificação de distorção.

Palavras-chave: Adolescente; Imagem corporal; Nível de atividade Física

42 - RESPOSTA DO LACTATO CIRCULANTE DECORRENTE DE ESFORÇO PADRONIZADO EM ESTEIRA

LENY GOMES ABREU BACELAR; FRANCISCO DENNIS MEDEIROS DE OLIVEIRA; RODRIGO DIAS;
Associação de Ensino Superior do Piauí - AESPI, Teresina - PI - Brasil. - rdiasd@gmail.com

ABSTRACT: Introduction: The energy systems are creatine-phosphate, anaerobic and oxidative glycolysis. Objectives: To evaluate the lactacidemic response due to treadmill effort. Methodologies: The intensity of the effort (10 minute walk + 1 minute maximum and 4 minute recovery + 1 minute maximum and 4 minute recovery + 5 minute maximum and 5 minute recovery + 3 minute maximum and 2 minute recovery + 3 minute maximum and 2 minute recovery + 10 minute walk) was monitored. Lactate was collected at rest (C1) as well as at moments 5 (C2), 10 (C3), 15 (C4), 20 (C5), 25 (C6), 30 (C7), 35 (C8) and 40 (C9) minutes. Results and Conclusions: The response of circulating lactate throughout the exercise (C4, C5, C6 e C7) was related to the ratio between the stimulus and recovery intervals.

Keywords: exercise intensity, lactate and metabolism.

RESUMO: Introdução: Reconhecidamente, os estoques de adenosina trifosfato (ATP) intra e extracelulares são reduzidos. Nesse sentido, as células necessitam continuamente induzir a ressíntese de ATP, que é realizada pelos sistemas energéticos denominados de creatina-fosfato, glicólise anaeróbia e oxidativo. Objetivos: Avaliar a resposta lactacidêmica decorrente de esforço em esteira. Metodologias: Foi utilizado um indivíduo do gênero masculino (idade = 23 anos e eutrófico). A intensidade do

esforço (caminhada de 10 minutos + tiro máximo de 1 minuto e recuperação ativa de 4 minutos + tiro máximo de 1 minuto e recuperação ativa de 4 minutos + tiro máximo de 5 minutos e recuperação ativa de 5 minutos + tiro máximo de 3 minutos e recuperação ativa de 2 minutos + tiro máximo de 3 minutos e recuperação ativa de 2 minutos + caminhada de 10 minutos) foi monitorada com base na reserva da frequência cardíaca (RFC), sendo a frequência cardíaca máxima (FCM), estimada pela fórmula $FCM = 208 - (0,7 \times \text{idade})$. O lactato foi coletado em repouso (C1) bem como nos momentos 5 (C2), 10 (C3), 15 (C4), 20 (C5), 25 (C6), 30 (C7), 35 (C8) e 40 (C9) minutos. Resultados e Conclusão: A frequência cardíaca e o consumo de oxigênio aumentaram ao longo do esforço (50 minutos) em comparação ao repouso (minuto inicial), entretanto, as modulações das referidas variáveis, apresentaram dependência da relação entre estímulo e recuperação. As concentrações de lactato, notoriamente apresentaram oscilações ao longo do esforço (50 minutos) em comparação ao repouso (minuto inicial), ou seja, as maiores concentrações de lactato (C4, C5, C6 e C7), foram observadas a medida que a proporção entre os estímulos e intervalos de recuperação foram aumentados. A resposta do lactato circulante ao longo do exercício apresentou relação com a proporção entre os estímulo e intervalos de recuperação.

Descritores: intensidade do esforço, lactato e metabolismo.

43 - ANÁLISE SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DESENVOLVIDA NA ESCOLA MUNICIPAL CECÍLIA COELHO DE RESENDE NA CIDADE DE BOA-HORA – PI.

José Silva Damasceno;
Orientador: Prof. Me. David Marcos Emérito de Araújo

ABSTRACT: The Physical Education is an area that its professionals need to be in constant analysis of their practice and the environment in which it surrounds, referring to factors of influence on the development of the classes in order to finally have the success and goals reaching both the teacher and student, with regard to teaching and learning. The present work aimed to analyze how physical education classes are developed in Cecilia Coelho de Resende municipal school in the urban area of Boa - Hora - PI. For that, a qualitative, descriptive and field research was carried out by means of the application of two subjective questionnaires, one teacher and the other for the students, containing open questions analyzed through Minayo (2011) on the quality of classes and space practice. The results of the research made possible the construction of 2 analytical categories: 1 - Difficulties encountered by students and teachers in Physical Education classes and 2 - Losses that these difficulties cause for the success of the classes. It was verified that all the interviewees are dissatisfied with the reality of the school as in relation to the 1st category, due to the difficulties related to lack of material; devaluation of the discipline, mixed classes. Regarding the 2nd category, teachers and students report dissatisfaction and lack of motivation towards the discipline, because goals are not always achieved due to the numerous problems that cause losses and consequences in the acquisition of knowledge about the discipline. It is concluded that there is an immediate need for planning strategies and measures to qualify Physical Education classes in the school researched.

Keywords: Difficulties. Losses. Classes. Physical Education

RESUMO: A Educação Física é uma área que seus profissionais, precisam

estar em constante análise de sua prática e do meio em que o cerca, referente a fatores de influência sobre o desenvolvimento das aulas para que por fim, tenha-se o êxito e objetivos alcançando tanto do docente como do aluno, no que se diz respeito ao ensino e aprendizagem. O presente trabalho objetivou analisar como são desenvolvidas as aulas de Educação Física na escola municipal Cecília Coelho de Resende na zona urbana de Boa - Hora-PI. Para tal, realizou-se pesquisa qualitativa, descritiva e de campo, por meio da aplicação de dois questionários subjetivos um para professores e outro para os alunos, contendo questões abertas analisadas por meio de Minayo (2011), sobre a qualidade das aulas e o espaço físico para a realização da prática. Os resultados da pesquisa possibilitaram a construção de 2 categorias analíticas: 1- Dificuldades encontradas pelos alunos e professores nas aulas de Educação Física e 2- Prejuízos que essas dificuldades causam para o êxito das aulas. Verificou-se que todos os entrevistados estão insatisfeitos com a realidade da escola como em relação a 1ª categoria, devido as dificuldades relacionadas a falta de material; desvalorização da disciplina, turmas mistas. Sobre a 2ª categoria, os professores e alunos relatam a insatisfação e falta de motivação diante da disciplina, pois nem sempre os objetivos são alcançados devido os inúmeros problemas enfrentados que geram prejuízos e consequências na aquisição do conhecimento sobre a disciplina. Conclui-se, que há necessidade imediata de planejamento de estratégias e providências para qualificar as aulas de Educação Física na escola pesquisada. **Palavras – chave:** Dificuldades. Prejuízos. Aulas. Educação Física.