

NÍVEL DE APTIDÃO NEUROMUSCULAR DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP

Jacksuan Gismont Correia Andrade
Fernando Policarpo Barbosa
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento
Faculdades Integradas de Patos
Patos – PB – Brasil
kmarcosk@iq.com.br

Rua Francisco Vicente de Araujo, 227
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

Palavras-chave: Universitários, Aptidão Física e Força Muscular.

INTRODUÇÃO

Ultimamente, sabe-se que o ser humano tem se acomodado diante das facilidades adquiridas ao longo do tempo através das tecnologias, não se exercitando ou livrando-se de atividades físicas. Nesse passo, Oliveira (2005, p. 32) afirma que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física gerando assim os baixos níveis de aptidão física que por sua vez prejudica a sua própria saúde. Tomando parte dessa afirmação um dos componentes mais importantes para a nossa saúde são as praticas de exercícios físicos e atividades físicas, sendo essas práticas proporcionando ao individuo um melhoramento da aptidão neuromuscular, além do bem-estar cognitivo.

De fato a prática de exercícios físicos sobre orientação de um profissional da área, é extrema importância no que ser refere-se diretamente ao funcionamento de aptidão neuromuscular fazendo com que provoque um grande impacto positivo tanto no esforço físico e conseqüentemente nas ativações dos grandes grupos musculares para maior irrigação nos capilares, e também ativações hormonais dentre outras ativações no corpo, ou seja, levar oxigênio para todo o corpo, também provocando impactos positivos no controle da massa corporal, segundo (OLIVEIRA, 2005, p. 109).

Uma importante diferenciação que a literatura faz, refere-se à aptidão física relacionada à saúde (AFRS) e à aptidão física relacionada à performance (AFRP)” (LOCH et al., 2006, p. 65). Nesse passo, o presente estudo foi voltado diretamente à AFRS, que esta, por sua vez, relacionado à questão neuromuscular, visando os níveis de aptidão neuromuscular de jovens estudantes universitários com idade entre 18 a 25 anos do curso Bacharelado em Educação Física na Faculdades Integradas de Patos- FIP.

O objetivo do estudo foi mensurar os níveis de força de estudantes universitários de ambos os sexos devidamente matriculados no curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - FIP por meio de teste, Identificar e Comparar os níveis de aptidão neuromuscular dos estudantes do 1º período e 8º período do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - FIP.

MATERIAS E MÉTODOS

Caracterização da pesquisa e local de estudo

O estudo foi realizado na FIP FITNESS academia das Faculdades Integradas de Patos – FIP e é uma abordagem quase-experimental de corte transversal, onde se buscou estabelecer uma relação quase-efeito entre as variáveis de estudo (THOMAS; NELSON, SILVERMAN, 2012).

População e amostra

O estudo foi composto por alunos universitários matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP. A amostra é do tipo de intencional formada por 28 homens e 8 mulheres, divididos em 4 mulheres do 1º período e 4 do 8º período, mais 15 homens do 1ª período e 13 do 8ª todos alunos do curso de Bacharelado em

Educação Física das FIP, que tenham a idade compreendida entre 18 e 25 anos. Foram excluídos os indivíduos que apresentaram comprometimento articular ou muscular; indivíduos com enfermidades cardiovasculares ou respiratórias, indivíduos que apresentaram valores pressóricos ≥ 140 mmHg para a pressão arterial sistólica e ≥ 100 mmHg para pressão arterial diastólica, onde as variáveis desse estudo foram força, resistência muscular, aptidão física e jovens.

Instrumentos

Para avaliação do nível de aptidão neuromuscular, foi utilizado o teste resistência muscular localizada proposto por Heyward (2004). A determinação das cargas de teste leva em consideração a massa corporal do indivíduo para o cálculo. .

Após a determinação das cargas o avaliado foi submetido a realizar até 15 repetições em cada exercício, o somatório de todas as repetições poderia chegar a 105 movimentos completos. O resultado final observado permitiu estabelecer o nível de aptidão neuromuscular do avaliado.

Procedimento de coleta dos dados:

Primeiramente, foi divulgado nas salas do 1º e 8º período do Curso de Educação Física a realização de pesquisas, convidando os alunos interessados para uma reunião onde foram informados e esclarecidos sobre todos os procedimentos como: alimentação antes do teste, horário do teste, tipo de vestimenta, procedimentos relativos ao protocolo, riscos e benefícios.

A reunião foi realizado na FIP FITNESS academia, semana subsequente ao convite realizado em sala, objetivando esclarecer quaisquer dúvidas relativas a pesquisa. Após os esclarecimentos os voluntários foram convidados a assinar o termo de consentimento livre esclarecido – TCLE, com o agendamento de dia e horário do teste. O voluntário foi orientado também, para que antes do teste se prontificasse com os seguintes pontos como realizar uma alimentação leve no mínimo 2 horas antes do teste; não realizar exercícios físicos ou atividades físicas moderadas ou vigorosas no dia anterior ao teste e; estar trajando roupas apropriadas short, camiseta e tênis.

Protocolo de teste:

No dia e horário agendados os voluntários apareceram na FIP FITNESS academia 15 minutos antes como informado na reunião, para que pudessem se aclimatizar com a temperatura da sala que estava entre 20 e 22 Cº. Para tanto, permaneceram sentados, após 5 minutos em repouso onde foi mensurada a pressão arterial (PA). Caso o voluntário tivesse apresentado valores alterados para PA, foi realizada mais um ou duas aferições, caso os valores permanecesse alterados o indivíduo era recomendado a não participar da pesquisa sem antes procurar um médico especialista..

Passado os 15 minutos, foi mensurada a massa corporal e a estatura, em seguida o voluntário realizou um aquecimento de 10 minutos na esteira rolante com uma velocidade de 5 a 6 Km/h somados ao aquecimento específico para cada segmento corporal. Os exercícios foram realizados com uma carga baixa, com o objetivo de ativação proprioceptiva e aumento do fluxo sanguíneo. No período do aquecimento foram também calculadas as cargas para cada exercício. Durante o teste foram observados os seguintes pontos: Posicionamento do voluntário na máquina; A velocidade de execução de 2 segundos na fase concêntrica e de 2 segundos na fase excêntrica (2x2); Intervalo de recuperação entre os exercícios de 1 minuto e; Amplitude do movimento, caso o indivíduo não tivesse realizado o movimento de forma completa ou correta não era computado no somatório.

Ao final do teste o voluntário realizou uma volta a calma, para tanto, foi realizada uma caminhada de 10 minutos na esteira rolante a velocidade de 5 ou 6 km/h, sendo mensurada a PA no final da caminhada.

Análise dos dados

Os resultados foram descritos por meio de estatística de tendência central e de dispersão. Após a verificação da normalidade dos dados (Teste de Shapiro-Wilk), onde foi aplicado um teste para amostras independentes (Teste t ou Mann-Whitney). O nível de significância para aceitação de diferença para os grupos foi de $p < 0,05$.

Aspectos éticos

Este projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Patos, cuja coleta de dados foram realizadas somente após a aprovação do mesmo.

Os sujeitos foram todos informados do objetivo do estudo, riscos, benefícios e confidencialidade das informações, e concordando em participar de forma voluntária, assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE, atendendo, assim, aos requisitos da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

As aptidões físicas relacionadas a força muscular dinâmica estão em constante ativações, seja ela por um simples subir e descer escadas ou até mesmo se locomover dentro da sua própria residência, sempre utilizamos das nossas capacidades sendo uma delas a força muscular dinâmica, se bem que temos nos afastados de determinados esforços físicos migrando e nos adequando diante das facilidades adquirida pela a tecnologia. O presente estudo teve como resultado de acordo com as repetições feitas por o 1º período de ambos os sexos e o 8º período de ambos os sexos estabelecendo uma classificação dada como excelente para os dois períodos, relacionando a média na tabela 1.

Tabela 1: – Estatística das repetições dos períodos.

| ESTATÍSTICAS DO GRUPO | | | | |
|-----------------------|------------|---------|----|-------------|
| Sexo | | Período | N | Media |
| FEM | Repetições | 1 | 4 | 63,50±11,90 |
| | | 8 | 4 | 71,50±18,40 |
| MASC | Repetições | 1 | 15 | 96,07±15,00 |
| | | 8 | 13 | 96,54±10,30 |

Em relação à idade, índice de massa corporal e as repetições executadas dos universitários do curso de educação física não obtiveram nenhuma diferença como mostra na tabela 2.

- **Tabela 2:** - Estatísticas por idade, índice de massa corporal e repetições.

| ESTATÍSTICAS DO GRUPO | | | | |
|-----------------------|------------|------|----|------------|
| PERÍODO | | SEXO | N | MEDIA±DP |
| 1ºP | IDADES | F | 4 | 21±2,45 |
| | | M | 15 | 19,67±1,65 |
| | IMC | F | 4 | 24,97±1,9 |
| | | M | 15 | 23,7±2,9 |
| | REPETIÇÕES | F | 4 | 63,5±11,9 |
| | | M | 15 | 96,07±15 |
| 8ºP | IDADES | F | 4 | 21,25±0,5 |
| | | M | 13 | 22,54±1,6 |
| | IMC | F | 4 | 23,2±4,2 |
| | | M | 13 | 24,7±2,5 |
| | REPETIÇÕES | F | 4 | 71,5±18,4 |
| | | M | 13 | 96,54±10,3 |

DISCUSSÃO

A diferença encontrada entre os trabalhadores mostram os reflexos desses novos hábitos que levam cada vez mais os indivíduos a baixos níveis de aptidão física e muscular é o que mostra o estudo feito por Corseuil, M.W.; Petroski, E.L. (2010) onde foi realizado com universitários matriculados na Educação Física Curricular da Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil, mostra que 16,6% dos universitários apresentaram aptidão física abaixo dos indicadores recomendados à saúde para os componentes musculoesqueléticos (motores), sendo 13,4% do sexo feminino e 19,7%, do masculino.

Outro estudo relacionado a jovens universitários, estudou verificar a ocorrência ou não da prática de exercícios físicos regulares em jovens universitários da Universidade Federal de Santa Maria (ANTES et al., 2009, p. 30), se constituiu de 170 universitários, 82 do gênero feminino e 88 do gênero masculino, com idade média de $22,03 \pm 2,86$ anos, que foi objetivado os seguintes resultados que 28,05% do gênero feminino e 30,68% do gênero masculino praticavam exercícios físicos regularmente. Com isso, este estudo mostra que os jovens universitários que cursam o curso de Educação física estão consideravelmente ativos fisicamente, desde os que estão ingressando no curso até os que estão saindo, considerando, talvez mais a estética que a própria saúde.

REFERÊNCIAS

- ANTES, D. L.; BIDINOTO, P. P.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. O jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 13, n. 1, p. 29-32, jan./abr. 2009.
- OLIVEIRA, R. J. **Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Shape, 2005, 235 p.
- LOCH, Mathias. R; Konrad, Lisandra. M; Perfil da Aptidão Física Relacionada à Saúde de Universitários da Educação Física Curricular. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 1, n. 1, p. 2, juh./ago 2006.
- LOCH, Mathias. R; Konrad, Lisandra. M; Perfil da Aptidão Física Relacionada à Saúde de Universitários da Educação Física Curricular. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 1, n. 1, p. 2, juh./ago 2006.
- CORSEUIL, Maruí W; PETROSKI, Edio L. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v. 24, n. 1, p. 49-54, Jan./Mar.2010.
- HEYWARD, Vivian. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas**. ed. 4, Porto Alegre: Artmed. 2004.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

NÍVEL DE APTIDÃO NEUROMUSCULAR DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP

Jacksuan Gismont Correia Andrade
Fernando Policarpo Barbosa
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos
Patos – PB – Brasil
kmarcosk@ig.com.br

Rua Francisco Vicente de Araujo, 227
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

RESUMO

Este estudo apresenta elementos de pesquisa da qual foram obtidos através de teste que verifica as condições neuromusculares de determinados grupos musculares do corpo, visando a excelência da aptidão neuromuscular. Nesse passo o estudo buscou analisar os diferentes níveis de aptidão neuromuscular de períodos distintos do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Integradas de Patos-PB (FIP). O estudo foi realizado na academia de musculação Fip Fitness da própria Faculdade, para que não houvesse nenhuma utilização de máquinas diferentes ou fora dos parâmetros dos critérios de inclusão. Diante das análises da pesquisa os resultados apontaram que não houve diferença significativa entre os períodos do 1º e do 8º. O estudo foi feito com 37 alunos de ambos os períodos devidamente matriculados no curso. O estudo chegou à conclusão que não houve diferença entre os níveis de aptidão neuromuscular dos universitários que estão ingressando no curso e os que estão concluindo o curso.

Palavras chave: Universitários. Aptidão Física. Força Muscular.

NEUROMUSCULAR FITNESS LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS THE FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS – PB - FIP

Jacksuan Gismont Correia Andrade
Fernando Policarpo Barbosa
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos
Patos – PB – Brasil
kmarcosk@iq.com.br
Rua Francisco Vicente de Araujo, 227
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

ABSTRACT

This research study has elements which were obtained through testing to verify neuromuscular conditions of certain muscle groups of the body, the excellence order neuromuscular fitness. In this step, the study investigates the different levels of neuromuscular fitness distinct periods of the course Bachelor of Physical Education Integrated School of Patos-PB (FIP). The study was

conducted in bodybuilding gym Fip Fitness of the Faculty, so there was no use of different machines or outside the vestments of the inclusion criteria. Before the survey analyzes the results showed no significant difference between the times of the 1st and the 8th. The study was conducted with 37 students from both periods properly enrolled in the course. The study found no difference between the neuromuscular fitness levels of students who are entering the course and those completing the course.

Keywords: University. Physical aptitude. Muscle strength.

NIVEL DE APTITUD NEUROMUSCULAR DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP

Jacksuan Gismont Correia Andrade
Fernando Policarpo Barbosa
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos
Patos – PB – Brasil
kmarcosk@ig.com.br

Rua Francisco Vicente de Araujo, 227
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

RESUMEN

Este estudio de investigación tiene elementos que se obtuvieron a través de pruebas para verificar las condiciones neuromusculares de ciertos grupos musculares del cuerpo, la aptitud neuromuscular para la excelencia. En este paso, el estudio investiga los diferentes niveles de aptitud neuromuscular en los períodos distintos de los alumnos de Bachillerato en Educación Física de las Faculdades Integradas de Patos-PB (FIP). El estudio se llevó a cabo en el gimnasio de musculación Fip Gimnasio de la Facultad, así que no había uso de diferentes máquinas o fuera de las vestiduras de los criterios de inclusión. Antes de análisis de la encuesta los resultados no mostraron diferencias significativas entre los tiempos de la primera y la octava. El estudio se realizó con 37 estudiantes de ambos períodos debidamente inscritos en el curso. El estudio no encontró diferencias entre los niveles de condición física neuromusculares de los estudiantes que están entrando en el curso y los que terminan el curso.

Palabras clave: Universidad. La aptitud física. La fuerza muscular.

NEUROMUSCULAIRE ADAPTATION DE NIVEAU ETUDIANTS EN EDUCATION PHYSIQUE LES FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - FIP

Jacksuan Gismont Correia Andrade
Fernando Policarpo Barbosa
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos
Patos – PB – Brasil
kmarcosk@iq.com.br
Rua Francisco Vicente de Araujo, 227
Jardim Bela Vista – 58.704-560 PATOS – PB - BR

RÉSUMÉ

Cette étude comporte des éléments qui ont été obtenus grâce à des tests pour vérifier les conditions neuromusculaires de certains groupes musculaires du corps, de l'ordre de l'excellence neuromusculaire fitness. Dans cette étape, l'étude examine les différents niveaux de remise en forme neuromusculaire périodes distinctes du baccalauréat de cours de physique scolaire intégré de l'éducation de Patos-PB (FIP). L'étude a été réalisée en salle de musculation Fip de remise en forme de la Faculté, il n'y avait donc pas d'utilisation de machines différentes ou à l'extérieur des vêtements des critères d'inclusion. Avant l'enquête analyse les résultats ont montré aucune différence significative entre les moments de la 1ère et la 8e. L'étude a été menée avec 37 étudiants des deux périodes correctement inscrits au cours. L'étude n'a trouvé aucune différence entre les niveaux de condition physique neuromusculaires des étudiants qui entrent dans le cours et ceux qui ont terminé le cours.

Mots-clés: Université. La forme physique. La force musculaire.