

RESUMOS ESPANDIDOS IV MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA E A PERCEPÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA
PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA COMO FORMA DE PREPARO FÍSICO E
PREVENÇÃO DE LESÕES**

ROSIK, Jandrieli Guterres¹
RODENBUSCH, Camila de Barros²

Palavras-chave: Corrida de Rua; Treinamento Resistido; Preparação Física; Prevenção de Lesões.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda a temática da corrida de rua e do treinamento resistido. O estudo se justificou pelo considerável crescimento do número de praticantes de corrida e pela importância de uma preparação física adequada, visando à melhora da performance e à

¹ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccea - Fundação de Ensino Superior da Região Centro Sul – Fundasul - Curso de Ciências Contábeis-jandrigrosiak@gmail.com

² Fundasul, Professora do Curso de Educação Física Bacharelado - milaroden@yahoo.com.br

prevenção de lesões. O objetivo deste estudo é analisar, através da percepção de praticantes de corrida de rua, a importância do treinamento resistido no preparo físico e na prevenção de lesões.

Os objetivos específicos que serviram como apoio para o objetivo geral, foram: verificar a percepção de corredoras de rua quanto a importância do treinamento resistido na sua preparação física; verificar a percepção dessas atletas quanto a importância do treinamento resistido na prevenção de dores e lesões; e, verificar através da percepção das praticantes, a influência do treinamento resistido na qualidade da corrida.

Assim, o problema em que se baseia este estudo parte da seguinte questão: Qual a importância e a percepção do treinamento resistido para praticantes de corrida de rua como forma de preparo físico e prevenção de lesões?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A corrida é um dos métodos de locomoção terrestre e tem como origem temporal a pré-história, em que o homem, como forma de sobrevivência, deveria ter movimentos mais velozes, tanto para caçar como também para fugir de seus predadores. Aqueles que não conseguiam correr com a mesma destreza eram os primeiros a serem derrotados. Além disso, naquela época histórica, as comunidades eram predominantemente tribais e tinham como critério de escolha para o chefe da tribo, o homem que fosse mais ágil entre a maioria. Portanto, a condição de correr rápido lhes possibilitava poder e respeito (PULEO e MILROY, 2011).

Hoje, contudo, como prática esportiva voltada ao atletismo, ou apenas como uma atividade física, a corrida de rua é considerada uma das atividades físicas mais acessíveis para ser praticada, pois seu gesto motor é aprendido nos primeiros anos de vida. Além disso, a corrida não exige habilidades nem materiais específicos como requisitos e pode ser realizada em qualquer localidade, o que facilita a adesão de um grande número de pessoas à modalidade, seja de forma individual ou em grupo.

Não existem, também, restrições quanto às condições técnicas ou econômicas, idade, gênero e tipo físico para a participação de corridas. Além disso, de acordo com Dallari (2009) e Evangelista (2011), a corrida é uma das modalidades que mais crescem. O número de

participantes passa de 25 mil em apenas uma prova, das diversas que ocorrem em diferentes regiões do país.

Embora essa prática exista há milhares de anos, Puleo e Milroy (2011) afirmam que foi nos últimos quarenta anos que houve um grande desenvolvimento da indústria esportiva nessa área. Influenciada pela mídia, pois são diversificadas as informações sobre a importância de praticar atividades físicas diariamente, a corrida cada vez ganha mais adeptos, motivados à adesão de hábitos saudáveis. Esse esporte ocupa hoje um lugar de destaque entre as categorias que combinam prazer e promoção da saúde.

É um dos meios de manifestar a competitividade humana de forma saudável, como também, proporcionar ao praticante um novo estilo de vida, associado aos benefícios que envolvem a saúde, o divertimento, a integração social, a prevenção de doenças, a independência e a autoconfiança (PULEO e MILROY, 2011; SALGADO e CHACON-MIKAHIL, 2006).

A corrida de rua é um esporte extremamente prazeroso, que instiga o atleta a superar seus limites, porém, muitos dos praticantes desconhecem as lesões provocadas por métodos inadequados de treinamento, que podem provocar alterações estruturais na musculatura, cartilagens e tecidos ósseos (COHEN e ABDALLA, 2003).

Puleo e Milroy (2011) destacam que algumas lesões provocadas pela corrida estão além do controle humano, mas outras são evitáveis através de programas de treinamento resistido com acompanhamento de Profissionais de Educação Física.

A preparação física é fundamental para a prática de toda e qualquer atividade ou exercício físico, não sendo diferente com a corrida, tem como objetivo preparar o indivíduo para determinadas exigências musculares, articulares e cardiovasculares. Segundo Puleo e Milroy (2011) a preparação física para atletas de corrida de rua é um elemento de treinamento importante, pois é através dela que se reduz o potencial de lesões em treinos e em provas, há melhora do condicionamento corporal global do indivíduo, no fortalecimento do corpo e no desempenho na corrida.

O profissional de Educação Física possui conhecimentos sobre as variáveis que o esporte envolve, tais como valências físicas e os métodos de treinamento de acordo com a individualidade biológica de cada praticante. O trabalho realizado por um profissional qualificado garante melhores resultados ao que se refere à qualidade da corrida, preparação física e prevenção de lesões. De acordo com Evangelista (2011), músculos não preparados podem diminuir a capacidade de produzir força e potência, levando a lesões.

O treinamento resistido é uma das muitas formas de preparação física e de melhora do desempenho de corredores, mas para isso existem diversas técnicas de treinamento que podem ser utilizadas.

De acordo com Novaes (2008), um dos métodos de exercícios resistidos mais utilizados em corredores são os circuitos, com a proposta de melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e a força. Esse método é bastante utilizado em corredores iniciantes e avançados, priorizando o trabalho de resistência de força, uma capacidade física de grande influência no desempenho da corrida e na prevenção de lesões (EVANGELISTA, 2011).

Conforme Hall (2009), a distensão muscular é uma das lesões mais comuns em corredores, resultante de estiramentos excessivos dos músculos, que podem levar o praticante a ficar afastado das suas práticas por algum tempo. Tendo isso em vista, salienta-se a importância de profissional de Educação Física qualificado na preparação física de corredores, realizando um trabalho através do treinamento resistido, a fim de prevenir e evitar lesões decorrentes da modalidade.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa constitui-se como um estudo transversal, com abordagem qualitativa, caracterizando-se também como descritivo, com procedimento de estudo de caso, que compreende o planejamento, a coleta e a análise dos dados.

As participantes foram mulheres praticantes de corrida de rua da Associação de Corredores de Rua da cidade de Camaquã/RS, selecionadas de acordo com os critérios de inclusão do estudo. A amostra do presente estudo foi composta por 05 mulheres, com idades mínima e máxima, respectivamente, de 40 e 50 anos.

Para atender os objetivos da pesquisa, foram utilizadas, para a coleta de dados, uma Ficha Anamnese e uma Entrevista Semiestruturada. Os dados da Anamnese foram analisados e apresentados de forma descritiva e através de médias e percentuais. Para a análise da Entrevista Semiestruturada foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2011).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento foram analisados os dados da Ficha de Anamnese, que possibilitou traçar o perfil das participantes e obter dados relevantes para o estudo. A média de idade das participantes foi de 43,8 anos, que de acordo com Mosquera (1987), Papalia, Olds e Feldman (2006), caracteriza a fase chamada de vida adulta média, que constitui o centro da vida. É uma fase a que Neri (2001) classifica como transitória ou como uma fase de maturidade, pois é quando ocorrem mudanças sucessivas, geralmente é um período com muitos desafios, com responsabilidades e múltiplos papéis (PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006).

Nesta fase, os indivíduos também passam a repensar aspectos relacionados à saúde, buscando, muitas vezes, a prática de alguma atividade física. No caso deste estudo, as participantes associam a corrida de rua com o treinamento resistido. Duas delas realizam as atividades todos os dias, enquanto as demais, apenas de três a quatro vezes na semana.

Em relação aos motivos que as levam à prática da corrida de rua, apenas uma participante afirmou ter sido por recomendação médica, enquanto as outras destacam aspectos relacionados à imagem corporal, ao condicionamento físico e emagrecimento, além do lazer e da busca por uma melhor qualidade de vida. Com relação aos motivos que as levam à prática do treinamento resistido, a maioria destaca o ganho de condicionamento físico, seguido pela necessidade de prevenção e tratamento de lesões, além do cuidado com a imagem corporal/estética.

De uma forma geral, quando questionadas sobre os objetivos que as levam a praticar atividade física, as participantes objetivam a obtenção de uma melhor qualidade de vida, seguido pelo condicionamento físico, emagrecimento e estética.

Referente às lesões, três das participantes não sofreram nenhum tipo de lesão que exigisse cuidados especiais e tratamento com orientação médica. Porém, alegaram sentir dores e sofrerem pequenas distensões musculares que lhes causaram desconforto. Uma das participantes afirma ter lesionado o joelho em função da prática de corrida de rua sem a devida preparação muscular, causando-lhe a síndrome do trato iliotibial. Outra participante alega ter diversas lesões pequenas devido ao longo período que pratica a corrida de rua, entre elas, cita a inflamação no conjunto dos tendões de três músculos na região do joelho (sartório, grácil e semitendinoso), chamado de “pata de ganso”; lesão na musculatura posterior de coxa; estiramento dos músculos adutores e leves torções na articulação dos tornozelos.

Embora algumas das participantes alegam ter se lesionado em função da corrida de rua, a última questão da Ficha de Anamnese deteve-se à percepção de saúde das participantes. Todas elas responderam que consideram ter uma saúde ótima, além de elegerem a corrida de rua também como uma forma de lazer e busca por uma melhor qualidade de vida, não conseguindo imaginarem-se sem a atividade.

Através da entrevista semiestruturada, as participantes relataram suas experiências com a corrida antes e após a prática do treinamento resistido.

Os dados preliminares demonstraram, através da percepção das entrevistadas, que a corrida de rua, associada à prática de treinamento resistido, proporcionou-lhes, em alguns casos, ausência ou menor índice de lesões ocasionadas pela corrida, maior resistência muscular para a corrida realizada em subidas, assim como melhor condicionamento físico e maior disposição.

Destaca-se que estes dados referentes à entrevista semiestruturada são prévios, visto que ainda estão em análise.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa trata de um tema extremamente atual, cuja importância de novos estudos é imprescindível na busca de dados que embasem aspectos teóricos e suas aplicações práticas.

Através da análise preliminar dos dados coletados, pode-se identificar, de acordo com a percepção das participantes, a importância da prática do treinamento resistido associado a corrida de rua. Até o momento, é possível sugerir que a prática do treinamento resistido, quando orientada por um profissional de Educação Física, pode ser uma forma de preparação física e prevenção de lesões em mulheres praticantes de corrida.

Espera-se que com o término da análise das entrevistas, estes resultados permaneçam sugerindo que a prática do treinamento resistido proporciona benefícios em relação à prevenção de lesões quando associado à corrida de rua.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

COHEN, M.; ABDALLA, R. **Lesões nos esportes**: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter Editora, 2003.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo: PhD - Universidade de São Paulo, 2009.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua**: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

MOSQUERA, J. J. M. **Vida adulta**: personalidade e desenvolvimento. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 1987.

NERI, A. L. **Desenvolvimento e Envelhecimento**: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papirus, 2001.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PULEO, J.; MILROY, P. **Anatomia da corrida**. Barueri, SP: Manole, 2011.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**. CAMPINAS, v. 4, n. 1, 2006.

FATORES INFLUENCIÁVEIS PARA PRÁTICA DE CAMINHADA AO AR LIVRE NA PRAINHA DE CAMAQUÃ. UM PROJETO DE REVITALIZAÇÃO.

VASCONCELLOS, Lenyzi³
VARGAS, Leandro⁴

Palavras-chave: Caminhada; terceira idade; Revitalização.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física na terceira idade é de extrema importância para prevenção e/ou reabilitação de doenças cardiovasculares, entre outras. Por isso, cresce cada vez mais o grupo de pessoas desta faixa etária em academias, studios, clubes e parques. Nesse sentido, a atividade ao ar livre, tem sido considerada um importante componente de um estilo de vida saudável, devido, particularmente, a sua associação com diversos benefícios para saúde física e mental. Com o controle das doenças e melhoria da qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tende a aumentar.

Esta pesquisa parte da constatação de que, na cidade de Camaquã, há uma quantidade considerável de pessoas que busca atividades ao ar livre durante o dia, especificamente, no parque de lazer denominado “Prainha” espaço para a realização de esportes e atividades físicas. Grande parte desse público frequentador do ambiente pertence ao grupo denominado da terceira idade. Diante dessa realidade percebe-se a necessidade de uma adequação às pistas e espaços destinados às atividades físicas diárias como as caminhadas e corridas. Um ambiente que, além do espaço físico, ofereça orientação para os grupos específicos tornar-se-á, além de acolhedor,

³ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca - Fundação de Ensino Superior da região Centro-Sul- Fundasul – lenyzi1@gmail.com

⁴ Professor Orientador – Educação Física - Bacharelado - professorleandrovargas@gmail.com

mais eficiente no sentido de assistir os usuários na realização de uma atividade de forma segura, será, portanto, mais acolhedor, oportunizando uma frequência ainda maior deste grupo.

Como o espaço é propício à prática de exercícios, este estudo sugere a implantação de um projeto de caminhada orientada, para o caso específico deste exercício e uma revitalização para o aproveitamento deste espaço em outras com academia ao ar livre, placas de alongamentos, pistas exclusivas a ciclistas entre outras. A revitalização certamente trará melhoria da qualidade de vida desse grupo de pessoas e proporcionará que outros grupos realizem atividades no local, emoldurado pela natureza, pelo ar puro e o silêncio não encontrado em outros espaços urbanos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A caminhada praticada com regularidade é um componente essencial no estilo de vida saudável, prevenindo doenças, melhorando a saúde e a qualidade de vida. MAZO (2004), principalmente para pessoas que estão iniciando na prática de atividades. De acordo com Mazo (2004):

A caminhada é uma atividade física indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física suscetíveis a lesões ortopédicas (idosos, pessoas com peso corporal elevado, mulheres pós-menopausadas, portadores de doenças crônico-degenerativas, dentre outros, portadores de risco para doenças cardiocirculatórias e respiratórias (fumantes, hipercolestêmicos, hipertensos, estressados, sedentários) e que gostam dessa atividade física. (MAZO, 2004, p. 45)

Mazo (2004), complementa com essa mesma visão benéfica à caminhada,

[...] a caminhada é um esforço físico seguro, pois apresenta reduzidos riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas, por ser uma atividade de simples execução, de fácil adaptação, e de utilizar pouca técnica e equipamentos, permitindo assim, uma melhor aceitação por parte das pessoas. (MAZO, 2004, p. 56)

Geralmente as pessoas recorrem à prática de caminhadas com o objetivo de perder peso (através da queima de calorias) e também como alternativa de obter alguma melhora da saúde como um todo: bem-estar físico, psíquico e emocional. Por esses motivos, é importante descrever os benefícios, dificuldades e peculiaridades do condicionamento físico, visando prevenir e atenuar o declínio funcional que o envelhecimento provoca.

De acordo com Nahas (2006), as atividades como caminhada são bastante apreciadas pelos idosos, além de ser um ótimo exercício para a melhora do sistema cardiovascular.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de abordagem descritiva qualitativa. Realizado na cidade de Camaquã RS, especificamente na localidade do Complexo Esportivo Rui Castro Neto, também chamado de Prainha, um dos principais parques turísticos de integração da cidade, localizada no bairro Jardim Do Forte.

Foram entrevistados, somente aqueles que obtinham as características necessárias para este estudo, isto é: estar praticando caminhada e/ou corrida na prainha, acompanhado ou não; ter idade de 50 anos ou mais. Como ferramenta de coleta de dados foi utilizado o método de entrevista semiestruturada. Como a pesquisa não foi realizada em nenhuma instituição, não houve a necessidade do Termo de Autorização Institucional (TAI). A entrevista foi gravada com aparelho próprio do entrevistador.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Souza et al. (2017) é crescente na atualidade a conscientização da população sobre a importância da utilização de espaços públicos ao ar livre para a prática de atividades físicas e lazer, promovendo a convivência social e a preservação ambiental nos grandes centros urbanos. Pierone et al. (2016) acrescenta que a beleza natural dos parques públicos, tornou-se um ponto de bem-estar e saúde, sendo fundamental para a prevenção de doenças e agravos à saúde, que associado à prática de atividades físicas geram benefícios sociais, físicos e psicológicos. De acordo com os autores, o ambiente tem efeito positivo sobre os participantes.

KUNZLER et al. (2014) reforça a ideia de que nesses espaços é possível observar uma grande variedade de tipos de atividades realizadas em diferentes níveis de intensidades e em diferentes faixas etárias.

Essa positividade ficou clara, também, nas entrevistas realizadas com as pessoas pertencentes ao grupo selecionado para este trabalho. Sobre os aspectos positivos da caminhada neste espaço, sobressai-se entre os participantes as questões da natureza, do ar livre e puro, de ver pessoas e encontrar pessoas que também estão fazendo o mesmo exercício. Outro fator positivo declarado foi o de que a escolha da “Prainha” para as atividades é a atração pelo local, pela sua beleza e tranquilidade, a oportunidade de curtir a natureza e sair da monotonia das academias.

Como ponto negativo desse tipo de espaço ressaltou-se o tempo chuvoso e frio extremo. Contudo, a maioria dos entrevistados corroboram as ideias dos autores sobre praticar atividades ao ar livre como o espaço ideal para a obtenção de resultados associados (físicos e mentais). O acesso à beleza natural e ao ar livre deste espaço tornam-se pontos de bem-estar e saúde, podendo ser explorado tanto pelo setor público como pelo setor privado, uma vez que alguns dos praticantes utilizam-se de ambos os ambientes.

Com relação ao aproveitamento do espaço público para a promoção da saúde, revelam-se como necessários alguns investimentos na parte destinada às atividades físicas entre os participantes. A demarcação ou construção de uma ciclovia tornaria as vias para caminhada mais seguras e livres de obstáculos; a pavimentação do piso adequado à caminhada tornaria as vias mais regulares e confortáveis em dias de tempo úmido; uma academia ao ar livre oportunizaria a conjugação de atividades como caminhada x alongamento x reforço muscular, entre outros.

Nesse sentido, entende-se que os praticantes de atividades físicas em ambientes naturais o fazem pela convicção do bem-estar que eles proporcionam, pela comunhão de saúde e bem-estar físico e mental, um equilíbrio traduzido pela própria natureza. Assim, uma vez que a cidade dispõe deste espaço público, sua revitalização é necessária. Valorizar este ambiente com investimentos é a coerência que sua utilidade exige. Trata-se de ações que podem ser realizadas tanto pela iniciativa pública como pela privada ou em parcerias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação aos seus objetivos, esse estudo se propôs a registrar informações acerca do perfil dos praticantes; identificar os motivos de adesão à caminhada e estabelecer relações

teórico-práticas sobre os riscos e benefícios da prática da caminhada realizada sem a orientação do Professor de Educação Física.

Investigar a preferência dos praticantes de exercícios na Prainha, junto à natureza, na claridade do dia e ao ar livre, permitiu que se identificassem as razões de tal escolha, bem como a visão que os mesmos possuem sobre as condições do local para suas atividades. Assim, além de caracterizá-la como espaço ideal a partir de suas especificidades, foi possível, igualmente fazê-lo a partir de sua implicação na rotina como hábito saudável.

Para além de responder inquietações pessoais, este trabalho será essencial como o marco inicial em novas pesquisas que se preocupam em apresentar à população um projeto de revitalização da localidade da Prainha para um movimento mais saudável, tornando o lugar mais adaptado a atividades físicas com um projeto de implantação de uma academia ao ar livre.

REFERÊNCIAS

MAZO, Giovana Zarpellan. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

SOUZA, R. G. et al. A influência da prática da atividade Física ao ar livre no desenvolvimento social de Capitais do nordeste. **Caderno de Graduação Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**.2017;4(1):77.Disponível em:
<https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/3647>. Acesso 07/06/19.

PIERONE JM, Vizzotto MM, Heleno MG, Farhat CAV, Serafim AP. **Qualidade de vida de usuários de parques públicos**. Bol. Psicol. São Paulo. 2016;66(144):99-112.

KUNZLER, M. R. Rocha ES, Bombach GD, Neves D, Santos GS, Carpes FP. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, 2014; 38.

EFICÁCIA DO ALONGAMENTO DINÂMICO NO AUMENTO DA AMPLITUDE DE MOVIMENTO DE QUADRIL DE MULHERES TREINADAS. UMA COMPARAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS REALIZADOS PRÉ E PÓS O TREINAMENTO DE FORÇA.

LINDMANN, Karolina Moiano⁵
SILVEIRA, Erik Menger⁶

Palavras-chave: Flexibilidade; Alongamento; Quadril; Mulheres.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda os exercícios de alongamento e os seus efeitos na flexibilidade. Justifica-se pela importância da flexibilidade nas práticas diárias da população atleta e não atleta e tem como objetivo primário a análise e comparação do ganho de amplitude de movimento do quadril em mulheres entre 30 e 50 anos de idade, treinadas. Os objetivos específicos levarão o pesquisador à comparação dos efeitos na flexibilidade, adquiridos entre exercícios de alongamento dinâmicos, realizados antes e depois do treinamento de força. Essa comparação foi realizada através do teste de sentar e alcançar. Como problema de pesquisa são apresentadas as seguintes perguntas: Realizar exercício de alongamento dinâmico, como aquecimento articular, aumenta a amplitude de movimento de quadril, em mulheres entre 30 e 50 anos de idade, praticantes de treinamento de força? Há diferença de amplitude adquirida entre exercício realizado antes do treino de força e exercício realizado após o treino?

⁵ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas- Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro-Sul _ Fundasul - karol.lindm@hotmail.com

⁶ Professor Orientador do curso de Educação Física- Faccca-Fundasul - eriksilveira@hotmail.com

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A flexibilidade é definida por Nieman (2011, p.36) como “a capacidade funcional das articulações de se moverem por uma amplitude máxima de movimento”. É uma característica obtida através da quebra da homeostase, ou seja, por uma sobrecarga direcionada ao músculo envolvido. Assim, ele vai se alongando e se adaptando a novas sobrecargas, por isso, um treino frequente de alongamento é capaz de manter e elevar os níveis de flexibilidade de um indivíduo.

Um dos principais métodos de alongamento é o dinâmico, que “envolve um movimento dinâmico durante sua realização que resulta num movimento ao longo de toda a amplitude de movimento das articulações envolvidas” (FLECK; KRAEMER, 2017, p. 162).

Há diferenças relacionadas à flexibilidade entre homens e mulheres. Uma delas é o fato de as mulheres apresentarem músculos menos volumosos do que os homens, permitindo uma melhor adaptação ao alongamento. Também, por possuírem menos colágeno no tecido conjuntivo, possuem maior extensibilidade muscular, pois o colágeno é uma estrutura da célula, pouco extensível. (GAJDOSIK et al; 1990 apud ALTER, 2010, p. 138).

A prática de alongamentos promove, além da melhora na amplitude de movimento, a melhora na funcionalidade. Isso acontece porque a flexibilidade é responsável pelo grau de movimento do indivíduo. Sendo assim, uma pessoa flexível será capaz de realizar suas tarefas diárias, com maior disposição. (GAMA et al; 2018). Isso leva a uma menor disposição a desvios posturais e, conseqüentemente, aumento da autoestima, já que o indivíduo tem uma percepção corporal positiva através da diminuição de quadros de dor e da melhora postural.

Quanto à prevenção de lesão há controvérsias. Alguns estudiosos defendem o uso dos alongamentos, outros dizem que não possuem tamanha importância. Uma revisão bibliográfica, realizada por Almeida, P. et al; (2009) constatou que a maioria dos autores estudados apontaram o alongamento crônico, como forma de aumentar a flexibilidade. E em relação às lesões, a maioria associa sua diminuição ao nível de condicionamento físico e idade, e não à prática de alongamento estático. Acreditam que a prevenção esteja mais relacionada ao alongamento dinâmico e ao aquecimento.

No presente estudo, porém, aponta-se para o fato de que a flexibilidade está diretamente ligada à prevenção de lesão, uma vez que a análise de um indivíduo com pouca flexibilidade, demonstrará que, conseqüentemente, ele não terá uma boa funcionalidade. Seus movimentos serão limitados e isso poderá causar, baseando-se na literatura até então estudada, lombalgias,

dores musculares, contraturas ou outras lesões ocasionadas pela falta de amplitude de movimento.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa constitui-se como um estudo transversal, como uma pesquisa de objetivo exploratório-descritivo, de natureza quantitativa. Seu objeto de estudo é o estudo de casos múltiplos, utilizando como coleta de dados a pesquisa-ação. Para a análise de dados usou-se a análise de conteúdo.

O público participante foram 10 mulheres de 30 a 50 anos de idade. Praticantes de treinamento de força, há mais de seis meses, na academia de musculação Mova, na cidade de Cristal/RS, selecionadas de acordo com os critérios de inclusão deste estudo. Foram divididas em dois grupos de 5 participantes, grupo (1) e grupo (2), através de sorteio.

Para mensuração dos resultados foram coletados a idade, o peso, a estatura, o IMC, a percepção de esforço e o nível de flexibilidade dos extensores de quadril das voluntárias.

Nas duas semanas de estudo, utilizaram-se dois protocolos de atividades: Protocolo (A) ordem: Realização do teste de flexibilidade, alongamentos dinâmicos, treino de força e teste novamente. Protocolo (B) ordem: Realização do teste, treino de força, alongamentos e teste novamente.

Cada participante realizou apenas um protocolo por semana, sendo o da segunda semana realizado exatamente após sete dias da primeira intervenção. Os alongamentos realizados pelas participantes na intervenção foram todos alongamentos dinâmicos, com uma série de quinze repetições para cada perna.

A análise dos resultados foi apresentada de forma descritiva e através de gráficos. Para o teste de flexibilidade foi utilizado o Banco de Wells (ROCHA, 2013 p.185) e para a percepção de esforço foi utilizado um método adimensional chamado: Escala de Esforço Percebido na Flexibilidade (PERFLEX), DANTAS et al., (2008). Para execução de todos os procedimentos estatísticos, foi utilizado o pacote estatístico SPSS versão, 20.0 para Windows.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização da amostra, representada na tabela 1, teve como média de estatura 162,6 cm. Com relação aos valores do peso corporal das candidatas foi observado valor médio de 68,6 kg. Para o IMC; a média foi de 25,9 com desvio de 3,2, obtendo como valor mínimo 21,4 e máximo 31,3, com uma amplitude de 9,9. Em relação à idade, as avaliadas apresentaram média de 40,2 anos com desvio de 4,5, gerando amplitude de 14 anos entre 34 e 48 anos de idade.

TABELA 1 - Dados de caracterização da amostra, apresentados em média, desvio padrão, mínimo, máximo e amplitude.

	Média ± DP	Mínimo	Máximo	Amplitude
Estatura (cm)	162,6 ± 5,3	156,0	173	17
Peso (kg)	68,8 ± 8,7	57,2	86,2	29
IMC	25,9 ± 3,2	21,4	31,3	9,9
Idade (anos)	40,2 ± 4,5	34	48	14

Fonte: Os autores.

Dentre as 10 participantes, 8 consideraram o esforço na execução dos alongamentos como Normalidade, 1 forçamento e 1 desconforto. Isso pode relacionar-se com o grau de flexibilidade já existente em cada avaliada. Em relação à idade e flexibilidade, observou-se que quanto maior a idade maior era o nível de flexibilidade, mesmo havendo uma amplitude de 14 anos entre elas. Pode-se sugerir como explicação para esse resultado o tempo de prática de exercício físico pelas praticantes, sendo sua maioria com pelo menos mais de dois anos.

Quando comparados estatisticamente os resultados dos dois grupos observa-se, que no protocolo A, obteve-se valores de flexibilidade pré-intervenção, $28,9 \pm 6,3$ e pós-intervenção = $31,2 \pm 6,2$, $p = 0,059$, ou seja, foi observada uma tendência de efeito.

Quando as participantes foram submetidas ao protocolo B, obtiveram-se valores de flexibilidade pré-intervenção: $29,0 \pm 6,8$ e pós-intervenção: $31,6 \pm 6,6$, $p = 0,004$, ou seja, efeito

estatisticamente significativo, indicando a maior eficácia deste protocolo. Como resultado percentual no incremento de mudança entre pré-intervenção e pós-intervenção, obteve-se 7,9% de aumento na flexibilidade quando realizado o protocolo A e 8,9% quando realizado o protocolo B. Portanto, em ambos os protocolos obteve-se um aumento de flexibilidade, as intervenções tiveram tamanho de efeito moderado = 0,39 e 0,42 respectivamente.

Embora tenham sido observados resultados nos dois protocolos, essa diferença de amplitude adquirida é relacionada ao tempo de realização dos testes finais em relação aos exercícios de alongamento. Ao compararmos os dois protocolos, podemos observar que no A, os alongamentos foram feitos e só após aproximadamente 40 minutos de treinamento resistido foi realizado o teste final de flexibilidade. Então, soma-se o efeito inibitório (encurtamento, contração muscular) mais o tempo de intervalo entre os procedimentos.

Já o protocolo B teve uma diferença de no máximo 2 minutos entre alongamentos e teste final, sendo que houve efeito inibitório, porém, em seguida teve os exercícios de alongamento para reverter essa situação, diferentemente do primeiro caso citado.

O ganho de flexibilidade nos dois protocolos pode ser explicado pelo aumento da temperatura corporal, uma vez que, segundo Lopes (et al., 2018) o aumento da temperatura pela movimentação e da perda de energia entre os ciclos de alongamento reduzem a viscosidade da unidade músculo-tendínea e também pode contribuir para o aumento da amplitude de movimento. Morton et al; (201 apud Fleck e Kraemer 2017, p. 167) acrescenta que em um programa de treinamento de força, quando os exercícios são feitos em amplitude total de movimento, podem melhorar a flexibilidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se neste estudo que ambos os grupos, quando realizaram o protocolo B, atingiram resultado significativo no grau de flexibilidade, adquirido em relação a realização do protocolo A, em que, embora havendo aumento, este não foi suficientemente significativo. Em relação à percepção de esforço sobre os alongamentos, a maioria das participantes relatou “normalidade”.

Conclui-se, a partir do estudo realizado que o alongamento dinâmico é capaz de promover ganhos na amplitude de movimento de mulheres entre 30 e 50, treinadas e evidencia que os

níveis de flexibilidade foram correlacionados com o aumento da idade das participantes da amostra, demonstrando que quanto maior a idade maior era seu nível de flexibilidade.

Aponta-se como fragilidade nesta pesquisa a impossibilidade de controle do protocolo de treinamento, uma vez que as participantes realizaram treinamento de força individualmente, conforme sua ficha de treino. Sugere-se a aplicação deste estudo com o público masculino, a fim de comparar os resultados entre gêneros. Sugere-se, ainda, um aumento no tempo de intervenção.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. H. F.; BARANDALIZE, D.; RIBAS, D. I. R.; GALLON, D. MACEDO A.C. B.; GOMES, A. R. S. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em Movimento**, Vol. 22, n. 3, p. 335-343, 2009.

ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DANTAS, E. H. M.; SALOMÃO, P. T.; VALE, R. G. S.; JÚNIOR, A. A.; SIMÃO, R.; FIGUEIRE, N. M. A. Escala de esforço percebido na flexibilidade (PERFLEX): Um instrumento adimensional para se avaliar a intensidade. **Fitness & Performance Journal**, v. 7, nº 5, p. 289-294, 2008.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GAMA, H. S.; YAMANISHI, J. N., GALLO, L. H.; VALDERRAMAS, S. R.; GOMES, A. R. S.; Exercícios de alongamento: prescrição e efeitos na função musculoesquelética de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, Vol. 26, n. 1, pp. 187-206, 2018.

LOPES, C. R.; SOARES, E. G.; VIEIRA, C. F.; MARCHETTI, P. H. Comparação dos métodos de alongamento ativo estático, passivo estático e ativo dinâmico na flexibilidade do quadril. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, nº 80, p. 1117-1123, 2018.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. São Paulo, Barueri: Manole, 2011.

ROCHA, A. C. **Avaliação física para treinamento personalizado, academias e esportes: uma abordagem didática, prática e atual**. São Paulo: Phorte, 2013.

O ATLETISMO E SUAS ABORDAGENS: UM ESTUDO EM ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS NA CIDADE DE CAMAQUÃ/RS

ALMEIDA, Renan Freitas de⁷

VARGAS, Leandro⁸

Palavras-chave: Atletismo; Atletismo Escolar; Estudo; Escolas de Camaquã; Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho destina-se à exposição das atividades desenvolvidas no projeto “O Atletismo e suas abordagens: Um estudo em escolas municipais e estaduais na cidade de Camaquã/RS”. O objetivo do referido projeto era o de compreender as abordagens conferidas ao Atletismo em escola da cidade de Camaquã/RS, bem como reconhecer a importância dada ao Atletismo no currículo e nas aulas de Educação Física. A realização deste projeto justifica-se pela importância do Atletismo como base de todos os esportes e para o desenvolvimento motor do indivíduo.

⁷ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro- Sul – Fundasul . Curso de Educação Física – Licenciatura - nanalmeida18@gmail.com

⁸ Professor Orientador - Curso de Educação Física – Faccca/Fundasul – professorleandrovargas@gmail.com

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATLETISMO

O Atletismo é a modalidade base para todos os esportes e deve ser proporcionado desde a educação infantil para que a criança desenvolva habilidades fundamentais para a prática de outros esportes.

Essa modalidade desportiva é mais antiga de que se tem conhecimento na história da humanidade. Segundo Cândido (s.d.), a história do Atletismo, e o seu aparecimento, confunde-se com a da própria humanidade. Correr, saltar e lançar são atividades que constituem padrões motores básicos utilizados no dia a dia, pois o homem já corria atrás dos animais, saltava para ultrapassar os obstáculos e lançava pedras para se defender ou para caçar visando a sua sobrevivência. O Atletismo nada mais é do que a utilização natural do patrimônio motor do homem.

Segundo Ribeiro (2018) Atletismo é o conjunto de esportes formado por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticado em estádios, com exceção da maratona, que é uma corrida de longa distância. Sua origem é a Grécia Antiga, onde foram criados os estádios para realização das corridas a pé. Foi na Grécia também que houve o primeiro registro de uma competição de Atletismo, durante as Olimpíadas realizadas em 776 a.C.

Rabelo e Fernandes (2010 apud SANTOS, 2014) consideram o Atletismo como esporte clássico e base para várias outras modalidades. Sua aprendizagem é fácil, já que pode ser ensinado em espaços físicos adaptados e com materiais alternativos. Segundo esses autores: O Atletismo é considerado um esporte de fácil execução, possibilita trabalhar inúmeras capacidades físicas e movimentos básicos do ser humano, pois é composto por atividades de corrida, saltos e lançamentos, elementos fundamentais para o desenvolvimento de qualquer modalidade esportiva com execução dinâmica.

De acordo com Ribeiro (2018), atualmente o Atletismo é composto por quarenta e duas modalidades. Vinte e oito delas são olímpicas, disputadas por homens e mulheres em campo, ao ar livre ou em espaço fechado. Além de estar presente em competições olímpicas, o Atletismo participa também de campeonatos mundiais, regionais e encontros de Atletismo. Trata-se de eventos mundialmente importantes que incentivam a prática dessa modalidade, que termina por se restringir a esse espaço.

Diante de sua importância para o desenvolvimento humano, os Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física - PCN (1997, p. 38) especificam como modalidades de “Atletismo: as corridas de velocidade, de resistência, de revezamento e as com obstáculos; os saltos em distância e em altura, salto triplo, e com vara; e os arremessos de peso, de martelo, de dardo e de disco.” Os PCN (1997) sugerem que no plano especificamente motor, os conteúdos devem abordar a maior diversidade possível de possibilidades, que podem ser relacionadas ao Atletismo como, correr, saltar, arremessar, receber, equilibrar-se, desequilibrar-se, pendurar-se, arrastar, rolar, escalar, quicar bolas, bater e rebater com diversas partes do corpo e com objetos, nas mais diferentes situações.

2.2 ATLETISMO NA ESCOLA

A iniciação ao Atletismo deve acontecer na primeira fase do processo ensino aprendizagem, com ênfase para as formas de caminhar, de correr, de saltar, de lançar e de arremessar, utilizadas no Atletismo convencional. Essas atividades básicas evoluem de atividades de padrões gerais para atividades de forma grossa para os respectivos padrões no Atletismo.

Na sociedade atual, a cultura dos esportes é reconhecidamente importante como prática social, principalmente nas regiões mais periféricas onde a vulnerabilidade do ser humano inicia cedo pela sua exposição a contextos de marginalidade. Contudo, apesar da importância dos esportes e da facilidade de sua prática, para Matthiesen et. al. (2009 apud SANTOS, 2014), o Atletismo é pouco difundido nas escolas brasileiras, o que o torna praticamente desconhecido da maioria das crianças. É preciso explorar o lado educacional do Atletismo para além da perspectiva de competição restrita aos grandes eventos esportivos mundiais.

O espaço ideal para iniciação e desenvolvimento do Atletismo é a escola, nas aulas de Educação Física que, na maioria das vezes, negligencia-o, elencando fatores que tornam a atividade impossível ou difícil de ser praticada. Segundo Matthiesen (2009 apud SANTOS, 2014) muitos são os motivos que levam os professores a não ensinar o Atletismo nas aulas de Educação Física escolar. Entre eles estão a falta de estrutura das escolas, falta de espaço e de materiais específicos, o desinteresse dos alunos e da escola para com a Disciplina.

A escola é também responsável pelo desenvolvimento motor na infância que, Segundo Santos et al. (2004 apud PIERI, 2013, p. 1): é importantíssimo pois este está diretamente relacionado à aquisição de habilidades motoras, que vão auxiliar a criança a ter um amplo domínio do seu corpo, dando a ela condições de realizar diversos movimentos característicos da sua faixa etária, como: andar, correr, saltar, arremessar, lançar, chutar, etc., habilidades estas que ela utilizará no seu dia a dia. Todas essas habilidades são desenvolvidas pelo Atletismo e são fundamentais para a prática de outros esportes.

Assim, considerando a problemática que envolve o ensino dessa modalidade esportiva na escola, diante da importância atribuída ao Atletismo como atividade para o desenvolvimento motor desde a infância, é necessário investigar as abordagens que recebe no ambiente escolar, para, posteriormente, na segunda parte da execução da pesquisa, propor alternativas para que seu ensino possa acontecer de forma atraente e significativa para os alunos.

2.3 ABORDAGENS PEDAGÓGICAS DO ATLETISMO NA ESCOLA

Sugere Santos (2014) que os conteúdos de Atletismo devem também ser trabalhados de forma coerente com o objetivo de capacitar os alunos para que sejam emancipados e capazes de agir de forma autônoma, pois o que ocorre na prática, ainda são aulas com características mecanicistas, destoando, portanto, dos objetivos propostos pelas teorias críticas que embasam os documentos escolares.

Azevedo e Shigunov (2016) destacam algumas abordagens pedagógicas da Educação Física definindo-as como movimentos engajados na renovação teórico-prático com o objetivo de estruturação do campo de conhecimentos que são específicos da Educação Física. Trata-se de norteadores da Educação Física, segundo os autores: Abordagem da Concepção de Aulas Abertas; Abordagem Atividade Física para Promoção da Saúde; Abordagem Construtivista-Interacionista; Abordagem Crítico-emancipatória; Abordagem Crítico-superadora; Abordagem Desenvolvimentista; Abordagem Educação Física Plural; Abordagem Humanista; Abordagem Psicomotricista e Abordagem Sistêmica.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Para compreender como são as abordagens do Atletismo em escolas da cidade de Camaquã/RS, a metodologia utilizada foi a pesquisa qualitativa, com o objetivo de entender qual a importância dada ao Atletismo no currículo e nas aulas de Educação Física.

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de corte qualitativo na busca de informações conclusivas para o problema da pesquisa que envolveu cinco professores de escolas municipais e estaduais. Para a entrevista com os docentes foi utilizado um questionário constituído de doze questões. Após a coleta de dados procedeu-se à análise das respostas dos entrevistados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os entrevistados conceituam o Atletismo como grupo de esportes dividido em três modalidades: corridas, saltos e arremessos. Para quatro deles o Atletismo é uma prática integrante do currículo escolar. Somente um professor respondeu que o Atletismo fica em segundo plano na escola, apesar de considerar, como os demais, que é importante trabalhar o Atletismo nas aulas de Educação Física.

Sobre a abordagem do Atletismo na Escola, as respostas foram: trabalhado com seriedade; Iniciação às corridas e saltos; como esporte de base. Uma única resposta revelou que o Atletismo não é desenvolvido na escola por falta de espaço.

As modalidades de Atletismo preferidas pelos alunos, de acordo com as respostas, são corridas, arremessos de peso e salto em distância. Sobre as atividades de Atletismo desenvolvidas na Escola, a opinião dos professores é de que eles as veem com positividade, demonstrando interesse e participando ativamente. Alguns gostam muito, outros têm dificuldade devido ao sedentarismo, há também os que gostam de participar em função das competições.

As principais dificuldades enfrentadas pelo professor para desenvolver atividades de Atletismo na escola foram: falta de espaço físico e materiais específicos de cada modalidade.

Para a maioria dos professores é possível adaptar o espaço físico e alguns materiais disponíveis na escola para a prática do Atletismo. Para quatro dos cinco entrevistados, a escola valoriza e incentiva o desenvolvimento das atividades de Atletismo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das questões das entrevistas constatou que existe ciência da importância do Atletismo por parte dos titulares da Disciplina de Educação Física das escolas, sendo esta parte integrante do currículo escolar e praticado na maioria delas.

A pesquisa permitiu, ainda, reconhecer as principais dificuldades enfrentadas para desenvolver atividades de Atletismo. Entre elas são unânimes a falta de espaço físico adequado e a falta de materiais específicos de cada modalidade. Contudo, apesar das dificuldades, as escolas valorizam e incentivam o desenvolvimento das atividades de Atletismo.

Tendo em vista o pequeno número da amostra desta investigação, os resultados não serão generalizados para todas as escolas municipais e estaduais de Camaquã. Recomenda-se, portanto, a realização da pesquisa com um número maior de escolas para que se tenha uma visão mais ampla e abrangente em relação ao Atletismo nas aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Edson Souza de; SHIGUNOV, Viktor. **Reflexões sobre as Abordagens Pedagógicas em Educação Física.**

Disponível em <<http://www.peteducacaoofisica.ufms.br/wpcontent/uploads/2016/02/Reflex%C3%B5es-sobre-as-abordagenspedag%C3%B3gicas.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física. MEC, SEF – Brasília, 1997.

CANDIDO, João. **Atletismo.** Disponível em: <<http://files.joaocandido.webnode.pt/200000336-e5c78e6bf9/Hist%C3%B3ria%20do%20Atletismo.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2018.

PIERI, Anderson de. **A utilização do atletismo na Educação Física escolar como base para o desenvolvimento motor.** 2013. Disponível em:

<<https://www.efdeportes.com/efd178/atletismo-na-educacao-fisica-escolar.htm>>
Acesso em: 23 mar. 2019.

RIBEIRO, Thiago. **Atletismo**. Disponível em:
<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/Atletismo.htm>>. Acesso em:
15 dez. 2018.

SANTOS, Mauro Jeferson Jesen dos. **O Ensino do Atletismo na perspectiva da Abordagem Pedagógica Crítico-Emancipatória nos anos finais do Ensino Fundamental do Colégio Estadual do Campo Teófila Nassar Jangada – Reserva/Pr** - no período de Março a Abril de 2015.

Disponível <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uepg_edfis_artigo_mauro_jeferson_jesen_dos_santos.pdf>. Acesso 23.03.19.

FATORES DETERMINANTES PARA CONTROLE DA OBESIDADE

SILVA, Tatiane Cunha⁹

VARGAS, Leandro¹⁰

Palavras-chave: Obesidade; Atividade Física; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Independente de fatores associados, estudos concordam que o aumento do peso corporal ocorre quando o gasto calórico é menor que a ingestão alimentar, ou seja, a ingestão de calorias é muito maior do que a necessidade para as atividades totais, acarretando uma reserva de energia, acumulada na forma de gordura (SCHMIDT, 2011).

Há algumas décadas, indivíduos com sobrepeso ou obesidade eram vistos como pessoas saudáveis e sem sinais de doença. Sendo assim, crianças e adultos acima do peso estariam livres de contrair doenças. Contudo, com o passar dos anos, o excesso de peso foi aumentando e atualmente é considerado o principal problema da saúde pública no Brasil e no mundo (TEIXEIRA, 2008).

A preocupação, contudo, não é somente dos órgãos públicos. Há uma consciência individual na contemporaneidade, dos males que a obesidade ou o acúmulo de gordura no

⁹ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da região Centro – Sul – Fundasul - Acadêmica do Curso Educação Física Bacharelado – tatianen.tn@gmail.com

¹⁰Professor Orientador do Curso de Educação Física–Faccca/Fundasul - professorleandrovargas@gmail.com

organismo pode causar, indiferentemente da idade. Motivadas por razões muito particulares, as pessoas procuram ajuda de especialistas da área da saúde para perderem peso.

São essas motivações que objetivam este trabalho, cujo intuito é reconhecer os motivos que moveram as decisões de homens e mulheres entre 25 a 37 anos a mudarem seu estilo de vida, resultando na perda de mais de 20 quilos em períodos de tempo determinados pelos métodos utilizados. Além do impacto das atividades físicas praticadas como condicionante para essa perda, quer-se avaliar, através de entrevistas com os envolvidos na pesquisa, o que mudou em relação à qualidade de vida e ao bem-estar.

A problemática da pesquisa destina-se a reconhecer em qual momento da trajetória de vida, indivíduos obesos percebem a obesidade e resolvem mudar seu comportamento tanto social quanto o relacionado à prática de atividade física. Os motivadores, bem como os meios encontrados e a evolução dos novos hábitos e do novo corpo servirão de base para a demonstração dos benefícios adquiridos no processo de emagrecimento até o momento atual de sua vida.

Como Profissionais de Educação Física, recebe-se no local de trabalho muitos alunos acima do peso aos quais deve-se entender, proporcionando-lhes oportunidades e meios para a mudança desta realidade que o país enfrenta. Mais ainda, o professor de educação física (*personal trainer* ou treinador) deve ser o motivador, orientando de forma adequada, para que estes indivíduos deem continuidade aos hábitos saudáveis e favoráveis à saúde.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Florindo e Hallal (2011), a obesidade é conceituada como acúmulo excessivo de gordura corporal, conseqüentemente, pode proporcionar problemas de saúde, aumentando o risco de doenças. Segundo os autores, o IMC (índice de massa corporal) é o indicador antropométrico mais utilizado para avaliar excesso de peso ou obesidade. Para calcular o IMC divide-se o peso do indivíduo pela altura em metros ao quadrado (Kg/m^2), dessa forma, indivíduos com $25\text{kg}/\text{m}^2$ de massa corpórea ou superior à $25\text{kg}/\text{m}^2$ são considerados com excesso de peso, já os indivíduos que chegam à casa dos $30\text{kg}/\text{m}^2$ de massa corpórea estão na faixa de obesidade.

O aumento da obesidade está diretamente relacionado à redução do nível de atividade física. Isso ocorre quando as práticas esportivas ou outras atividades físicas são trocadas pelo sedentarismo, caracterizado na contemporaneidade pelas relações do indivíduo com a tecnologia e quem se torna muito dependente, passando horas em frente ao computador, à televisão ou ao celular. O Trabalho braçal e a agricultura foram substituídos por máquinas industriais e domésticas. Há uma nova concepção de trabalho e de vida, que tem na dinâmica da tecnologia a gênese do homem contemporâneo sedentário. Uma vez que essa mudança ocupacional e tecnológica resulta em um gasto energético menor e uma comodidade maior, proporcionando o sobrepeso. (MENDONÇA; ANJOS, 2004)

Contudo, Conforme Anjos (2006), o sobrepeso e a obesidade aumentam o risco para o desenvolvimento de diversas doenças. As principais alterações metabólicas ocasionadas pela obesidade são: hipertensão arterial, intolerância à glicose, resistência à insulina e alterações na coagulação. Observa-se, ainda, em análises feitos pela OMS, que aproximadamente 58% da diabetes, 21% de doenças isquêmicas do coração e de 8 a 42% de alguns tipos de câncer são relacionados ao IMC elevado nos indivíduos.

Além disso, há um agravamento em diabetes tipo 2 em adolescentes e crianças. Há alguns anos essa estatística era incomum nessas faixas etárias pelos hábitos diferenciados de alimentação e de atividades. Não havia tantas variedades de alimentos industrializados, ultra processados, com quantidades energéticas altas pela concentração de açúcares, gorduras e carboidratos, assim como o sedentarismo e obesidade não era comuns na infância e na adolescência cujos jogos e brincadeiras aconteciam ao ar livre e com o gasto de muita energia.

Os tratamentos para emagrecimento tornaram-se essenciais hoje. A procura por um método eficiente exigiu especializações na área da medicina e da farmacologia. Remédios para inibir o apetite, dietas, cirurgias bariátricas, muitas foram as inovações nesse campo. A área da saúde de modo geral, preocupa-se com a obesidade. Isso inclui a Educação Física, particularmente, cujo professor, já não pertence somente ao espaço escolar, mas assumiu academias e centros de reabilitação. Em relação ao trabalho do profissional de educação física enquanto pertencente à área da Saúde, é importante destacar o grande papel de sua intervenção, associada aos tratamentos de obesidade.

Por essa razão destaca-se a atividade física como grande fonte de gasto energético. Sua prática exerce papel muito importante no equilíbrio do peso corporal, prevenindo a perda da massa magra durante a dieta e pode minimizar a redução da taxa metabólica associada à redução de peso, a atividade física acompanhada de um controle alimentar apresenta mais resultados,

pois as calorias queimadas com a atividade física podem dar repostas rapidamente, se tornando menos eficiente (TEIXEIRA, 2008).

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pelo enfoque direcionado a entender um fenômeno, a partir de um cenário natural, tentando entendê-lo em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. (DENZIN; LINCOLN, 2006). Na pesquisa qualitativa, segundo Vieira e Zouain (2005), o depoimento dos atores sociais envolvidos, os discursos e os significados transmitidos por eles, têm importância fundamental, por isso preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

Nessa perspectiva, os dados coletados são predominantemente descritivos e a preocupação com o processo é maior do que com o produto. Ao estudar um problema, o pesquisador se preocupa em verificar “como” ele se manifesta nas atividades, nos procedimentos e nas interações cotidianas, (CRESWEL, 2007, p. 186). Este tipo de pesquisa é válido, segundo Richardson (1999) em situações em que se evidencia a importância de compreender aspectos psicológicos cujos dados não podem ser coletados de modo completo por outros métodos, devido à complexidade que encerram (por exemplo, a compreensão de atitudes, motivações, expectativas e valores).

A metodologia utilizada para dar conta deste estudo é a exploratória, realizada, segundo Oliveira (2018), quando há dificuldade de se formular e operacionalizar hipóteses para um tema pouco explorado. Geralmente, esse tipo de estudo constitui-se como o primeiro passo para a realização de uma pesquisa mais aprofundada. Auxilia, assim na formulação de hipóteses para pesquisas posteriores, restringindo-se a definir os objetivos e buscar informações sobre determinado tema ou estudo.

Assim, seu papel é descrever com precisão a situação cujas relação entre seus elementos componentes se quer descobrir, por isso requer um planejamento bastante flexível para possibilitar a consideração dos mais diversos aspectos de um problema. Seu principal objetivo, de acordo com Cervo, et all (2007) é familiarizar-se com o fenômeno ou obter uma nova percepção dele e descobrir novas ideias.

Normalmente, são empregados procedimentos sistemáticos para a obtenção de resultado, por observações empíricas ou análise de dados ou ambas simultaneamente. A coleta desses dados pode ocorrer de diversas maneiras, mas principalmente com levantamento bibliográfico; entrevistas com pessoas; análise de exemplos que estimulem a compreensão. Os instrumentos ou técnicas utilizadas para essa coleta de dados se caracterizam como entrevistas, questionários, observação participante, análise de conteúdo.

Este trabalho, teve a participação de seis indivíduos moradores de Camaquã RS, sendo dois do sexo masculino e quatro do sexo feminino, todos perderam mais de 20kg. Os participantes participaram de uma entrevista semiestruturada, na qual buscar-se-á compreender em qual momento da sua vida foi tomada a decisão de mudar de hábitos, buscando um estilo de vida saudável e qual foi a motivação para este feito.

Esta pesquisa aconteceu com o auxílio dos seguintes instrumentos: entrevista semiestruturada que foi gravada, transcrita e validada, fotos dos participantes do antes e depois da perda de peso.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao questionar os entrevistados sobre o que os motivou a mudar seus hábitos e em qual fase da sua vida eles se depararam com a obesidade, as respostas nos mostram que a maioria deles preocupou-se com a saúde quando seu estado de obesidade já estava bastante agravado. A insatisfação com a imagem corporal foi um fator determinante para que os participantes se decidissem pela mudança de hábitos em busca de qualidade de vida. O espelho e a balança foram para todos os denunciadores, além da numeração da roupa. Apenas uma das participantes referiu-se ao cansaço para subir escadas e outra preocupou-se com a idade o percentual de peso adquirido em cada ano. Os comentários e posicionamentos familiares com relação ao peso também foi alvo de preocupação para uma das entrevistadas.

Este estudo desejou saber se alguma das doenças causadas pela obesidade, além da má postura, da baixa autoestima e até mesmo lesões, principalmente articulares, havia acometido os participantes. Os dois participantes da pesquisa, do sexo masculino, confirmaram com a realização de consultas e exames médicos os quais constataram pressão alta e triglicérides e colesterol elevado. Um dos entrevistados caracterizou a obesidade como uma bomba atômica que, acionada, desencadeou o desenvolvimento de várias complicações de

saúde. Felizmente, segundo os entrevistados, com a perda de peso, esses problemas terminaram, uma vez que a bomba foi desarmada, evitando, assim, consequência maiores.

Apenas uma das participantes femininas afirmou não ter realizado exames, mas passou por uma intervenção cirúrgica de vesícula que, segundo o médico, foi uma inflamação causada pelo consumo excessivo de gordura.

Com relação aos benefícios que a perda de peso associada à atividade física lhes proporcionou, dois participantes um do sexo masculino, outro do sexo feminino, ressaltam “um bem estar enorme”, citando também a satisfação em comprar roupas sem o problema da numeração não servir. Outro fator citado foi a melhora do sono e do humor como resultado da atividade física que, segundo os participantes, incidiram tanto nos aspectos físicos como nos psicológicos.

Nesse sentido, a autoestima foi fator unânime entre os entrevistados. Sentem-se motivados pela perda de peso a se amarem mais, a cuidarem mais de si, pois esteticamente a visão que têm de si é positiva além de ter-se eliminado as dificuldades de encontrar roupas que servissem.

Também se agregaram às dificuldades, os relatos de má-postura. Por sentirem-se envergonhados e não aceitarem a condição de obesos seus olhares voltavam-se sempre ao chão; uma expressão corporal que revelava suas angústias psicológicas, até começarem a prática de atividade física que lhes proporcionou melhora na postura e, conseqüentemente na socialização, por terem eliminado a vergonha de si mesmos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado, é possível afirmar que a obesidade é um fator preocupante. Além de socialmente excludente pelas limitações que causa nos indivíduos, revela-se como um grande problema de saúde pública pelas doenças que lhe são associadas como pressão alta, triglicerídeos e colesterol elevados, impedimentos físicos e lesões ou fraturas articulares, dores e desconforto físico. Além disso, desenvolve doenças psicológicas como a baixa autoestima, a ansiedade e a depressão, pelo preconceito existente de que as academias seriam um lugar voltado às pessoas “saradas”, magras. Esse pensamento os mantinha totalmente sedentários e descrentes na possibilidade de emagrecer com atividades físicas.

Todos os participantes desta pesquisa confirmaram algum tipo de lesão, problema de saúde, dificuldade de recuperação de fratura, mal-estar, dores articulares, cansaço e, sobretudo, sentimento de vergonha por seu estado físico. Chamou a atenção desta pesquisadora que a mudança de hábitos dos participantes sofreu a interferência da idade. Todos muito jovens preocuparam-se, para a sua mudança de hábitos, com o futuro, ou até onde e como a obesidade poderia levá-los.

O levantamento e a análise dos dados desta pesquisa, demonstram que os indivíduos obesos buscam por emagrecimento em prol da saúde, prioritariamente, somente quando há um agravante. Assim, buscam ajuda de profissionais na área da saúde que, certamente associarão o tratamento com exercícios físicos, para o qual indicarão um profissional da Educação física. A segunda maior motivação é a busca pela autoestima, insatisfeitos que estão com sua imagem corporal, com sua estética.

As melhorias conquistadas com o auxílio do exercício físico, são desfrutadas positivamente pelos participantes na nova fase, resultado da perda de peso, enumerando os benefícios adquiridos, especificamente com as atividades físicas: maior gasto calórico, melhora da qualidade do sono, melhora no humor, melhora na autoestima, melhora na postura e alívio de dores. Após o emagrecimento, os participantes com pressão alta, triglicérides e colesterol elevados, tiveram seus percentuais normalizados.

Diante das constatações, permitidas pelo estudo realizado, conclui-se a importância da atividade física em busca de qualidade de vida, e fator de transformação na vida das pessoas que alcançam o equilíbrio físico e, conseqüentemente mental, atingindo o controle da obesidade. A ciência que os participantes têm sobre os cuidados necessários com a saúde é o novo paradigma de uma vida saudável que inclui, ainda, a importância de ter uma vida ativa, mantendo o corpo sempre em movimento.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. **Obesidade e Saúde Pública**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.
CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A.; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CRESWEL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: à disciplina e à prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41

DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I.; GIUGLIANI, E. R.J. **Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004.
FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

GHIIOULEAS, A.; SCHMIDT, M. I. **Excesso de peso e estatura no Brasil: Tendência secular e fatores associados**. UFRGS, Tese de Doutorado, Porto Alegre, 2001.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. 6.ed.São Paulo: Atlas, 2019.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, v.20. p. 698-709, 2004.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer Pesquisa Qualitativa**. 7.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da teoria à prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2008.

**A DIFERENÇA NOS RESULTADOS ANTROPOMÉTRICOS QUANDO DA
APLICAÇÃO DO TESTE DE 1RM PARA O CONTROLE DAS VARIÁVEIS DE
TREINAMENTO DE FORÇA (VOLUME, INTENSIDADE E DENSIDADE) EM
MULHERES ENTRE 20 E 30 ANOS.**

ALVES, Rodrigo Rocha¹¹

VARGAS, Leandro¹²

Palavras-chave: Treinamento de Força; Avaliação Antropométrica; 1RM;

1 INTRODUÇÃO

O estudo aqui apresentado aborda a significância da realização de métodos avaliativos, em especial o teste de 1 RM, para a obtenção de resultados mais satisfatórios em treinamento de força. Justifica-se este estudo visando um resgate da aplicação de metodologias e ferramentas científicas validadas e pouco utilizadas pelos profissionais em salas de treinamento de força. Fica caracterizado que a aplicação de testes e avaliações faz parte do perfil de profissionais bem-sucedidos em suas carreiras, e que o inverso também se faz verdadeiro.

O objetivo geral deste estudo é o de identificar a diferença nos resultados antropométricos quando da aplicação do teste de 1 RM para o controle das variáveis do treinamento de força (volume, intensidade e densidade) em mulheres entre 20 e 30 anos.

¹¹ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da região Centro-Sul – Fundasul - Acadêmico do Curso Educação Física Bacharelado - rodrigopersonaltrainer@outlookl.com

¹² Professor Orientador - Faccca/Fundasul - professorleandrovargas@gmail.com

Em relação aos objetivos específicos, o estudo apresenta as características, as metodologias e as variáveis manipuláveis do Treinamento de Força; além de metodologias, protocolos e funcionalidades da avaliação antropométrica e, por fim, apresentou protocolos, características e aplicações do teste de 1 RM, afim de demonstrar a análise do problema que deu origem a esta pesquisa: avaliar se existe diferença nos resultados antropométricos quando da aplicação do teste de 1RM para o controle das variáveis do treinamento de força (volume, intensidade e densidade) em mulheres entre 20 e 30 anos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Treinamento de Força, também conhecido como treinamento resistido, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para a melhora da aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas. Para Willardson e Burkett (2006), o treinamento resistido é um método essencial nos programas de treinamento para indivíduos com os mais diversos objetivos e níveis de aptidão física.

O treinamento de força possui três pilares altamente considerados para a criação de um programa de treinamento. São esses pilares: volume, intensidade e densidade. A manipulação dessas três variáveis de treinamento que permite as mais diversas estratégias de treinamento. Segundo Willardson e Burkett (2005), a diferença entre esses protocolos de treinamento é a forma como as variáveis estão dispostas, e seus objetivos que, geralmente, enfatizam a hipertrofia, força, potência ou endurance muscular.

O volume de treinamento é a quantidade de trabalho realizado em uma sessão ou várias sessões de treinamento. É composta das seguintes partes: número de séries, número de repetições e a quantidade acumulada de peso levantado por sessão ou segmento corporal.

O volume de treinamento varia conforme o indivíduo, os objetivos, a frequência e fase de treinamento em que o praticante se encontra. Segundo Hather et al. (1992), volumes maiores de treinamento também podem resultar em perdas mais lentas dos níveis de força após a interrupção do treinamento. É considerado de fundamental importância na construção de estratégias.

Outra variável importante é a intensidade, caracterizada pela carga externa a ser manipulada pelos profissionais de educação física em exercícios distintos. Fleck e Kraemer

(2006) salientam que para todo treinamento, deve ser escolhida uma carga inicial para cada exercício.

Para a definição da melhor carga a ser utilizada por um praticante de Treinamento de Força em determinado exercício, existem algumas técnicas e/ou protocolos que devem ser considerados. Esses protocolos variam e são definidos principalmente, observando o nível de treinamento desse praticante.

Os objetivos e a fase de treinamento são condições importantes a serem avaliadas para que seja calculada a intensidade de um treinamento. No caso do Treinamento de Força, percentuais mais altos próximos de 1RM definem objetivos como força pura; percentuais mais intermediários definem hipertrofia, percentuais mais leves definem resistência e por último percentuais muito leves definem treinos regenerativos.

Segundo Mc Donagh e Davies (1984) e Rhea et al. (2003), a intensidade mínima que pode ser utilizada para realizar uma série até a fadiga voluntária momentânea, em jovens saudáveis, a fim de gerar aumentos de força, é de 60% a 65% de 1 RM. Segundo Rhea et al. (2003), aproximadamente 80% de 1 RM resulta em ganhos máximos de força em indivíduos treinados em força.

É muito importante entender que a manipulação da intensidade de treinamento deve ser realizada de forma progressiva, observando-se a Densidade de treinamento, variável relacionada ao tempo de recuperação entre as séries. Quanto menos tempo se leva entre uma série e outra mais denso fica o exercício.

O período de descanso entre as séries é definido conforme o objetivo do praticante e a sua duração afeta a recuperação muscular e suas respostas hormonais.

A manipulação das variáveis do treinamento de força criou modelos de estratégias de treinamento. Esses protocolos têm como objetivo elevar o nível de estresse em relação ao treinamento tradicional. Sua principal característica é a realização de movimento até a falha concêntrica, possuindo um maior volume, maior intensidade e maior densidade.

Esses métodos de treinamento podem ser classificados quanto à ênfase sobre a tensão mecânica, quanto à ênfase em tensão metabólica, misto ou indefinido.

Os métodos com ênfase em tensão mecânica são baseados na mobilização exclusiva de cargas elevadas. Entre esses métodos tem-se: Repetições negativas, *Rest-pause*, 3/7 e Alongamento entre séries.

Os métodos com ênfase em tensão metabólica são baseados na mobilização exclusiva de cargas baixas. Entre esses métodos temos: Oclusão vascular, Isodinâmico e Super séries.

Os métodos exigem que antes de sua aplicação seja realizada avaliação das características corporais de cada indivíduo. Para este fim, utiliza-se a avaliação antropométrica, método que tem como finalidade a identificação dessas características, entre as quais é possível coletar, quantificar e analisar dados como o IMC, o percentual de gordura corporal, a quantidade de massa magra e a perimetria de um músculo, entre outros.

Segundo Viebig e Nacif (2007), a avaliação da composição corporal quantifica os principais componentes do organismo humano: ossos, musculatura e gordura corporal. Tribess, et al. (2003), acrescenta que o estudo da composição corporal é importante para fracionar e quantificar os principais tecidos que compõem a massa ou o peso corporal.

Já na avaliação da força muscular, o teste que mais se destaca é o de 1RM. Em experimentos científicos, o percentual 1 RM é amplamente utilizado, devido a ser acessível (BAECHLE; EARLE, 2000), seja como medida diagnóstica da força muscular, ou como parâmetro para a prescrição e monitoração de um determinado exercício (MACDONAUGH; DAVIES, 1984).

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa é desenvolvida em uma perspectiva de abordagem quantitativa que será descrita a partir da caracterização de Creswell (2010). segundo o qual, o método quantitativo presta-se a uma proposta ou estudo de pesquisa, com um foco específico no levantamento e em projetos experimentais.

No estudo quantitativo, o exame das relações entre as variáveis é fundamental para responder às questões e hipóteses por meio de levantamentos, rigidamente controlados pelo planejamento ou pela análise estática, proporcionando medidas ou observações para a testagem de uma teoria.

Nesse método, acrescenta Creswel (2010), dados objetivos resultam de observações e de medidas empíricas, cuja validade e confiabilidade das pontuações nos instrumentos conduzem a interpretações significativas dos dados. O resultado da amostragem levará o pesquisador a generalizar ou fazer alegações acerca da população, porém, o objetivo básico de um experimento é testar o impacto de um tratamento (ou uma intervenção) sobre um resultado, controlando todos os outros fatores que poderiam influenciar o resultado. Como forma de controle, os pesquisadores atribuem aleatoriamente as pessoas para os grupos. Quando um grupo recebe um tratamento e outro grupo não o recebe, o autor do experimento pode isolar se é o tratamento, e não as características das pessoas em um grupo (ou outros fatores), que influencia o resultado. (CRESWEL, 2010, p. 161-162)

Um projeto de levantamento dá uma descrição quantitativa ou numérica de tendências, atitudes e opiniões de uma população a partir do estudo de uma mostra dela.

Para a realização do presente trabalho e atender aos objetivos da pesquisa foram utilizados os procedimentos decorrentes da abordagem quantitativa. Foram selecionadas, aleatoriamente, quatro mulheres entre 20 e 30 anos de idade, treinadas, sem nenhuma patologia excludente, todas residentes na cidade de Arambaré-RS. Também de forma aleatória, as participantes da mostra foram separadas em duplas. Duas realizaram o treinamento de forma controlada e avaliado com 1RM e as outras duas realizaram o treinamento avaliado por PSE (percepção subjetiva de esforço).

Todas elas realizaram o preenchimento de ficha de Anamnese (necessário para análise do perfil das candidatas), além de Avaliação Física em que foram coletados e observados todos os dados relevantes a este estudo foram: perímetria de abdômen, glúteos e coxas).

A partir dos procedimentos iniciais, desenvolveu-se a estratégia de tensão metabólica supergigante (4 exercícios agonistas em série sem intervalos), programa de treinamento de força, com uma frequência semanal de 5 dias, por 4 semanas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise realizada da perímetria dos segmentos corporais propostos demonstra os seguintes resultados:

Tabela 1- Dupla 1RM

SEGMENTO	1ªAV.	MD 1	2ª AV.	MD 2	GERAL 1RM
ABDOMEN	69 e 83 cm	76 cm	67,5 e 81 cm	74,2 cm	- 1,8cm
QUADRIL	93e100cm	96,5 cm	95 e 102 cm	98,7 cm	+ 2,2 cm
COXA D	47 e 54 cm	50,5 cm	48 e 56 cm	52 cm	+ 1,5 cm
COXA E	46 e 53 cm	49,5 cm	48 e 55,5 cm	51,7 cm	+ 2,2 cm

Fonte: elaborado pelo autor.

Perdas significativas na região do ABDOMEN e ganhos reais relacionados à hipertrofia dos segmentos QUADRIL, COXA D e COXA E, conforme o quadro acima.

Tabela 2- Dupla PSE

SEGMENTO	1ªAV.	MD 1	2ª AV.	MÉDIA	GERAL PSE
ABDOMEN	70 e 72 cm	71 cm	69,5 e 72 cm	70,7 cm	- 0,3 cm
QUADRIL	94 e 94 cm	94 cm	96 e 94,5 cm	95,2 cm	+ 1,2 cm
COXA D	49 e 50 cm	49,5 cm	49 e 50,5 cm	49,7 cm	+ 0,2 cm
COXA E	48 e 50 cm	49 cm	49 e 50 cm	49,5 cm	+ 0,5 cm

Fonte: elaborado pelo autor

Perdas e ganhos insignificantes são vistos em todos os segmentos trabalhados no grupo PSE conforme o quadro acima.

Tabela 3- Quadro comparativo

SEGMENTO	GERAL 1RM	GERAL PSE	DIFERENÇA
ABDOMEN	- 1,8cm	- 0,3 cm	1,5 cm
QUADRIL	+ 2,2 cm	+ 1,2 cm	1 cm
COXA D	+ 1,5 cm	+ 0,2 cm	1,3 cm
COXA E	+ 2,2 cm	+ 0,5 cm	1,7 cm

Fonte: elaborado pelo autor.

As diferenças, em um primeiro momento, não parecem muito expressivas. Considere-se, contudo, para a expressão dos resultados, o tempo de prática dos exercícios e o resultado que um indivíduo poderá obter em uma periodização de 6 meses de treinamento com esses ganhos recorrentes será, certamente, expressivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados colhidos a partir da comparação dos resultados obtidos pelas duplas pertencentes à mostra, apontam para a importância da aplicação de testes no treinamento de força para obtenção de melhores resultados. A utilização do teste de 1 RM oportunizou a aplicação da intensidade correta de carga para a estratégia proposta e apresentou resultados satisfatórios na dupla que a desenvolveu, em relação a dupla em que a mesma foi aplicada.

Da mesma forma, este estudo comprova a necessidade de o profissional de educação física estar familiarizado com tais procedimentos e qualificado para a sua utilização. A qualificação do profissional, o treinamento planejado e adequado às necessidades e pretensões do indivíduo, bem como sua aplicação responsável, rendem melhores resultados para os alunos e para o status profissional do professor.

REFERÊNCIAS

CRESWELL, J W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MACDONAUGH, M.J.N.; DAVIES, C.T.M. Adaptive responses of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads. **European Journal of Applied Physiology**, v.52, p.139-155. 1984.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MORADORES DE CAMAQUÃ: UM ESTUDO PILOTO

CORDOVA, Thais¹³

MENGER, Erik¹⁴

Palavras-chave: Saúde; Exercício Físico; Camaquã; Promoção da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física regular traz muitos benefícios para a saúde que são observados em todo organismo, pois além de combater o excesso de peso e o acúmulo de gordura, promove a melhora da postura corporal e reduz o risco das indesejáveis doenças cardíacas, infartos e acidente Vascular Cerebral (AVC), além de outros inúmeros benefícios físicos, todos associados ao aumento da qualidade e da expectativa de vida e da autoestima.

Diante dessas considerações é importante destacar que a realização de um estudo epidemiológico pode evidenciar inúmeras ferramentas e informações, possibilitando a elaboração de ações de incentivo à atividade física e à promoção da saúde, tanto por profissionais de educação física, como por ações governamentais estimuladas pelo poder municipal.

O objetivo do presente estudo é avaliar o nível de atividade física e as práticas corporais realizadas como exercício físico pelos moradores da cidade de Camaquã, Rio Grande do Sul,

¹³ Faculdade Camaquense de Ciências Contábeis e Administrativas – Faccca – Fundação de Ensino Superior da Região Centro - Sul – Fundasul - Graduanda de Educação Física na Fundasul - sinosserracamaqua.thais@hotmail.com

¹⁴ Professor Orientador - Curso de Educação Física – Faccca/Fundasul – eriksilveira@hotmail.com

partindo da hipótese de que neste contexto existe um nível de atividade física baixo, corroborando os principais estudos recentes da área.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Desde a antiguidade, de acordo com o encontrado em textos clássicos gregos, a atividade física tem sido mencionada como importante estratégia para promoção e recuperação da saúde. É uma forma bastante efetiva e barata de evitar complicações como morbidades e até mesmo a mortalidade; inclusive, a inatividade física é o marcador de risco cardiovascular e outras doenças não transmissíveis mais frequente na população em geral, superando hábitos como o tabagismo (MATSUDO et al., 2002).

Um fator importante a ser destacado é que, na maioria dos estudos realizados, e de acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (PIERCY, et al., 2018), considera-se a realização de exercício moderado, por pelo menos 30 minutos, durante 5 dias por semana, ou de atividades intensas, por pelo menos 20 minutos, durante 3 vezes por semana, como definidor de nível de atividade física.

Mesmo com as recomendações ocupando menos de 3% das 24 horas de um dia, os alarmantes e crescentes dados sobre o sedentarismo na população em geral têm preocupado as agências de saúde em todo o mundo, inclusive no Brasil, onde, estima-se que a taxa de adultos sedentários e insuficientemente ativos é algo próximo de 50% a 65%, conforme relatados em estudos epidemiológicos (PITANGA e LESSA, 2005; MARTINS et al., 2010).

Diante desses preocupantes dados sobre a (in)atividade física, estudos epidemiológicos que buscam identificar o nível de sedentarismo, bem como associar fatores que induzem ao sedentarismo, como classe social, mobilidade urbana, geografia do bairro/cidade são de grande importância, para que se tenha informações adequadas e, a partir delas, busque-se estratégias para estimular a atividade física em todas as faixas etárias.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo, de natureza qualitativa busca avaliar o nível de atividade física e as práticas corporais realizadas como exercício físico pelos moradores da cidade de Camaquã, Rio Grande do Sul, partindo da hipótese de que neste contexto existe um nível de atividade física baixo, corroborando os principais estudos recentes da área. Como a amostra será considerada representativa da população, os resultados serão tomados como um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. Por essa razão, a pesquisa tem também uma natureza quantitativa.

Quanto aos objetivos, a pesquisa realizada é descritiva, pois busca a caracterização de uma população cuja amostra é composta por 30 participantes adultos de ambos os sexos, selecionados por conveniência, aleatoriamente, sem definição de idade. Todos os participantes concordaram com os procedimentos de pesquisa utilizados, mencionados no termo de consentimento livre esclarecido. Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de um estudo de caso em que foi aplicado um questionário para a coleta de dados que serão processados e analisados para o cumprimento do objetivo da pesquisa. O estudo é também bibliográfico, uma vez que se apoia em estudos já realizados sobre o problema em questão.

Para avaliação do estado de saúde dos participantes foi utilizado o questionário de prontidão para atividade física, o PAR-Q & VOCÊ, composto por 6 questões objetivas que avaliam o estado de saúde geral, bem como condições cardiometabólicas. Para avaliação do estilo de vida, nível de atividade física e práticas corporais utilizadas como exercício físico foi utilizado a versão traduzida do questionário “Avaliação de Estilo de Vida”, proposto por Heyward et al., (2010).

A coleta de informações foi realizada em local de conveniência para o voluntário que, disposto de cópias dos questionários, era orientado pelo avaliador a ler todo o questionário primeiro e somente então responder. Não foi estipulado um tempo limite para preenchimento dos questionários e coleta das informações.

A partir dos dados coletados realizou-se a tabulação em software estatístico SPSS 20.0; após tabulação foi utilizada estatística descritiva e de distribuição de frequência a partir de estatística simples.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização da amostra, indicando a idade dos voluntários estratificado pelo sexo é apresentada na tabela 1.

TABELA 1 – Caracterização da amostra

	Idade
Homens (n=11)	33,1 + 3,4
Mulheres (n=19)	27,5 + 2,8

Fonte: Os autores, 2019

A caracterização indica que a maior parte dos avaliados foram pessoas jovens e, com uma maior predominância do sexo feminino, compondo 63,3% da amostra utilizada neste estudo piloto. A condição geral de saúde dos voluntários é indicada na tabela 2.

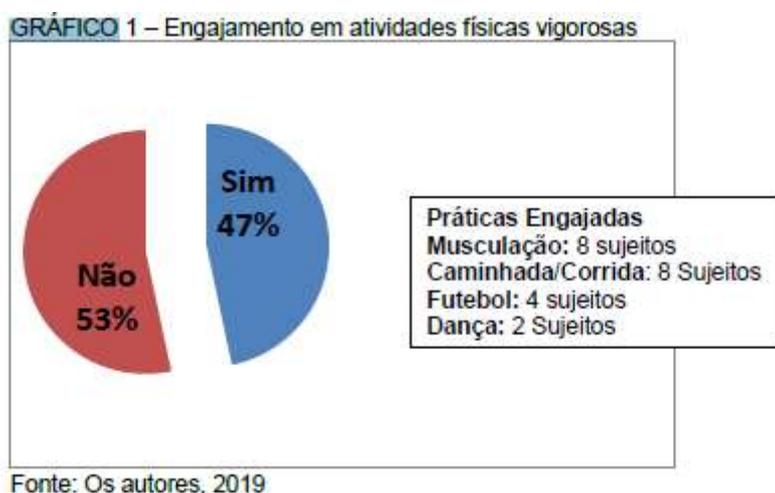
TABELA 2 – Respostas ao questionário PAR-Q & VOCÊ.

	Sim	Não
Questão 1 “Seu médico alguma vez disse que você tem problema de coração e que deve praticar apenas atividades físicas recomendadas por um médico?”	4 (13,3%)	26 (86,6%)
Questão 2 “Você sente dor no peito quando pratica atividade física?”	3 (10%)	27 (90%)
Questão 3 “No mês passado, você teve dor no peito quando não estava praticando atividade física?”	1 (3,3%)	29 (96,6%)
Questão 4 “Você perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a consciência?”	5 (16,6%)	25 (83,3%)
Questão 5 “Você tem problema ósseo ou articular que poderia piorar por alguma mudança em sua atividade física?”	2 (6,6%)	28 (93,3%)
Questão 6 “Seu médico está atualmente lhe receitando algum remédio para problema cardíaco?”	3 (10%)	22 (90%)
Questão 7 “Você sabe qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividades físicas?”	1 (3,3%)	29 (96,6%)

Fonte: Os autores, 2019

Os dados indicam que, apesar do alto índice de inatividade física observado entre os voluntários desta pesquisa piloto, pouca é a incidência de fatores de risco para a saúde geral. Este quadro pode ser representado pela idade dos avaliados que, apesar de serem sedentários, ainda são jovens e os problemas causados pelo sedentarismo não estão tão presentes do ponto de vista clínico.

Considerando os 14 participantes, ou (47%), que indicam realizar uma prática física regularmente, observa-se que algumas práticas são mais frequentes, como Musculação e Caminhada ou Corrida. Destaca-se ainda, que dentre os participantes fisicamente ativos, há uma média de 3,2 treinos semanais, com média de 58,8 minutos de duração em cada sessão.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos no presente estudo, a hipótese inicial de que haveria um baixo nível de atividade física nos moradores de Camaquã/RS, é confirmada. Esta é uma condição preocupante, tendo em vista que a inatividade física é amplamente relacionada com o risco elevado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, bem como para um risco elevado de mortalidade.

A partir dos dados obtidos neste estudo piloto, ressalta-se a importância da realização de uma pesquisa epidemiológica maior, abrangendo o máximo possível de moradores do município para que então, a partir dos resultados obtidos, sejam pensadas estratégias e políticas públicas para estimular o aumento no nível de atividade física dos moradores do município de Camaquã.

A conscientização de que é melhor prevenir do que medicar é fundamental para uma vida longa e plena. A prática de atividades físicas, associadas a uma alimentação saudável e balanceada, além de evitar doenças traz também benefícios para a saúde mental, quando se passa a gastar mais energia com exercícios físicos, eles promovem mais energia e disposição para as tarefas cotidianas, como aumento da concentração e, conseqüentemente, a produtividade no trabalho e nos estudos.

REFERÊNCIAS

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício**. Porto Alegre: Editora Artmed, 6ª Edição, 2011.

MARTINS, MCC; RICARTE, IF; ROCHA, CHL; MAIA, RB; SILVA, VB; VERAS, AB; FILHO, MDS. Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, nº 2, 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Rodrigues; ARAUJO, Timoteo; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis; BRAGGION, Gláucia. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev Bras Cien e Mov**, Brasília, v.10, nº 4, p. 41-50, 2002.

PIERCY, Katrina L., TROIANO, Richard P., BALLARD, Rachel M., CARLSON, Susan A., FULTON, Janet. E., GALUSKA, Deborah A., GEORGE, Stephanie M., OLSON, Richard D. **The Physical Activity Guidelines for Americans**. JAMA, Boston, v. 320, nº 19, p. 2020-2028. 2018.

PITANGA, FJG; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**, v.21, nº 3, p. 70-77, 2005.