

**JORNADA CIENTÍFICA
SESSÕES DE DEFESA DOS TCCs**

EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANAIS - 2º semestre de 2021, ANO III
nº 2 - Volume V - ISSN : 2526-9143**

Jornada Científica Sessões de Defesas dos TCCs

ANAIS - 2º Semestre de 2021

Ano III, nº2 - Volume V

ISSN: ISSN : 2526-9143

**Jornada Científica - Sessões de Defesas dos TCCs é
uma publicação semestral da Rede de Ensino
Doctum**

**Rede de Ensino Doctum
Instituto Ensinar Brasil**

Expediente:

Presidente

Cláudio Cezar Azevedo de Almeida Leitão

Presidente Executivo

Pedro Cláudio Coutinho Leitão

Diretoria de Ensino

Janaína Dardengo

Coordenadora de Pesquisa

Iana Soares de Oliveira Penna

Coordenação dos

Cursos de Educação Física

Flávio Valdir Kirst

Autor Corporativo

Rede de Ensino Doctum

Instituto Ensinar Brasil

Sumário

EXERCÍCIOS COMO REMÉDIO: DOSE MÍNIMA DE TREINAMENTO RESISTIDO PARA REDUÇÃO DA MORTALIDADE EM ADULTOS	7
MARCIA CASA GRANDE MATTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JENILSON BRITO RODRIGUES, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.	7
HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DE TREINOS PARA REABILITAÇÃO MUSCULO-ESQUELÉTICA.....	8
ADRIANO CORTELETTI, CLAUDIO ROBERTO SILVA DOS SANTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, IGOR CAMARA LUIZ, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.	8
A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM A COVID-19.....	9
LARISSA BIANCONI TAVELLA GUERIERO, CAROLINA GAMA DO NASCIMENTO, LUCAS DA SILVA GONÇALVES DOS SANTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, IGOR CAMARA LUIZ, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.	9
ELEVAÇÃO PÉLVICA E AGACHAMENTO: FORÇA E HIPERTROFIA DE GLÚTEOS	10
ESTEBAN ANDRÉS SILVA RECAMAN, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JENILSON BRITO RODRIGUES, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.	10
A FLEXIBILIDADE CORPORAL: SAÚDE E PRODUÇÃO EM UMA EMPRESA DE GÁS – OBSERVAÇÕES A PARTIR DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL	11
CAIO THADEU DE BARROS BARBOSA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA, BIANKA RIBEIRO NUNES MACEDO.	11
DANÇA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONSIDERAÇÕES A PARTIR DAS AULAS DE BALLET	12
SAMIRA DOS REIS SILVA, FLAVIO VALDIR KIRST, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, BIANKA RIBEIRO NUNES MACEDO.	12
A CRIAÇÃO DE UM PROJETO SOCIAL: AMIGOS DO CORAL	13
KAYNÃ MALDONADO MARQUES DE OLIVEIRA, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.	13
OS IMPACTOS CAUSADOS PELA PANDEMIA EM PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA).....	14
FRANCISLAINE MARIA DE JESUS PASSOS, DANIEL DE MORAES BARBOSA, JHONATAN CESAR WANZELER MARTINS, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.	14
A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE NO AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E DIFICULDADES	15
JAKSON SANTOS CARDOSO, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.	15
A IMPORTANCIA DA VALORIZAÇÃO DO FUTSAL FEMININO	16
BRUNO GOMES DOS SANTOS, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.	16

EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES: A RELAÇÃO ENTRE AÇÕES DE INCENTIVO E A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES DE 30 A 50 ANOS	17
LUIZ ALBERTO BITTI JUNIOR, RAFAEL SANTANA MARTINS, MARCO VINÍCIUS SOUZA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.	17
A MUSCULAÇÃO APLICADA À ALUNOS COM QUADRO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL.....	18
RAMON DE MENDONÇA VIEIRA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.	18
EXERCÍCIO E EMAGRECIMENTO: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MODIFICAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADULTOS OBESOS	19
HENRIQUE WILLIAN FERREIRA MENDONÇA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.	19

EXERCÍCIOS COMO REMÉDIO: DOSE MÍNIMA DE TREINAMENTO RESISTIDO PARA REDUÇÃO DA MORTALIDADE EM ADULTOS

MARCIA CASA GRANDE MATTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JENILSON BRITO RODRIGUES, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.

O interesse por este estudo surge pela nossa curiosidade de conhecer os parâmetros que regem a prescrição de exercícios e a importância de nós, professores de educação física, termos clareza acerca da quantidade intensidade e tipos de exercícios que promovam a qualidade de vida para pessoas adultas. O Colégio Americano de Medicina do Esporte recomenda, pelo menos, 150 minutos de exercícios físicos por semana para adultos saudáveis. No entanto, sabemos de estudos que alegam que um treino de qualidade, uma vez por semana, pode promover ganhos de força muscular. A ideia da pesquisa é saber qual a dose mínima de treinamento resistido para redução da mortalidade em adultos de acordo com os estudos científicos sobre a temática. Quanto a sua relevância para a área da educação física essa pesquisa irá organizar as informações acerca da temática, auxiliando professores de Ed. Física na prescrição de exercícios.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DE TREINOS PARA REABILITAÇÃO MUSCULO-ESQUELÉTICA

ADRIANO CORTELETTI, CLAUDIO ROBERTO SILVA DOS SANTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, IGOR CAMARA LUIZ, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.

O presente artigo tem como objetivo identificar se o professor de educação física, que atua na musculação, possui as habilidades necessárias para prescrever e orientar o treinamento de reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Essa pesquisa pode ser classificada como quanti-qualitativa, pois tratamos de dados quantitativamente e, também, realizamos análises dos conteúdos das falas dos professores. Analisamos os dados por meio da tabulação e nas questões abertas, agrupamos as respostas parecidas em categorias, mas sem perder suas particularidades. Concluiu-se que os professores de Ed. Física que atuam na musculação se declaram preparados para atuar na reabilitação musculoesquelética, buscando esse conhecimento, principalmente, via internet. Se fazem necessárias formações continuadas para esses professores oferecidas pelas academias que atuam.

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM A COVID-19

LARISSA BIANCONI TAVELLA GUERIERO, CAROLINA GAMA DO NASCIMENTO, LUCAS DA SILVA GONÇALVES DOS SANTOS, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, IGOR CAMARA LUIZ, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.

Objetivo: Avaliar o impacto da COVID-19 na saúde de idosos, e os benefícios do exercício físico na terceira idade dos participantes de um programa de ginástica funcional. Método: Pesquisa quantitativa, através de um questionário online pela plataforma Google Forms, com amostra de idosos acima de 60 anos de idade, praticante de exercícios na Arena Jacaraípe. Resultado: Dos 71 participantes, 43,7% não apresentam qualquer tipo de doença, sendo que, 29,6% apresentam diabetes, seguido de 16,9% hipertensão, e 19,8% entre problemas cardíacos e problemas respiratórios. Os participantes investigados do programa saúde movimento, que contraíram o vírus da COVID-19, obtiveram os sintomas de forma leve (78,6%) sendo que 21,4% não sentiram nenhum sintoma Conclusão: a participações dos idosos neste programa nos leva a constatar o importante papel que o exercício físico exerce na vida destes idosos na prevenção de doenças e na recuperação da saúde.

ELEVAÇÃO PÉLVICA E AGACHAMENTO: FORÇA E HIPERTROFIA DE GLÚTEOS

ESTEBAN ANDRÉS SILVA RECAMAN, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JENILSON BRITO RODRIGUES, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA.

A temática sobre a elevação pélvica e agachamento: força e hipertrofia de glúteos, abordada nesta investigação, surgiu a partir das observações realizadas no cotidiano de uma academia de musculação e discussões que aconteceram na disciplina de Musculação do curso Bacharelado em Educação Física da Rede de Ensino Doctum. Os resultados de força e hipertrofia de glúteos utilizando o exercício de elevação pélvica e o exercício de agachamento têm sido apontados na literatura como ganhos fundamentais para o corpo saudável. O Agachamento é executado na posição vertical sustentando a barra em seu trapézio e sustentando o peso abaixando-se, ele, solicita as musculaturas do glúteo, quadríceps, adutores, isquiotibiais, panturrilha, quadril e abdômen como musculatura auxiliar. Elevação pélvica é executado em posição horizontal sustentando a carga na região do quadril onde é empurrado para cima solicitando as musculaturas da lombar, do glúteo máximo, glúteo mínimo, e também os posteriores de coxa, com acordo com estudos anatômicos. Diante disso temos a seguinte problemática: Quais são os ganhos de força e hipertrofia dos glúteos com exercícios de elevação pélvica e de agachamento? Para tanto, o objetivo geral foi identificar o que diz a literatura pertinente os sobre exercícios para ganhos de força e hipertrofia de glúteos. A metodologia adotada foi pautada em estudos bibliográficos de pesquisas nacionais e internacionais dos últimos anos, disponíveis nas diversas plataforma acadêmicas que tratam da temática. as informações levantadas foram o ponto de partida para a interpretações realizada.

A FLEXIBILIDADE CORPORAL: SAÚDE E PRODUÇÃO EM UMA EMPRESA DE GÁS – OBSERVAÇÕES A PARTIR DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

CAIO THADEU DE BARROS BARBOSA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, JULIANA AZEVEDO DE ALMEIDA, BIANKA RIBEIRO NUNES MACEDO.

Este artigo relata a importância da ginástica laboral no âmbito corporativo, com intuito de melhorar o desempenho nas funções dos colaboradores. O método de avaliação utilizado foi o teste de WELLS, que nos auxiliou na proposição do artigo e fortalecimento da eficácia da ginástica laboral e melhora da flexibilidade corporal, especificamente em uma empresa de gás. Observando a importância de uma atividade física por conta de uma deficiência que grande parte das empresas que trabalham com mão de obra pesada e intensa necessitam, adotamos uma estratégia para que se tenham resultados positivamente significativos tanto para a empresa como para os funcionários. Enquanto a empresa ganha em não perder os funcionários por lesão os funcionários ganham em ter uma qualidade de vida e de emprego muito mais adequada. A ginástica laboral sempre foi uma atividade muito importante para todo o meio, sendo já aplicada no meio corporativo, com isso vamos enfatizar a comprovação desta atividade para que se tenha uma valoração e uma relevância maior da sua função. Os testes que foram aplicados já são existentes e comprovados por estudos que serão citados posteriormente e serão direcionados para as atividades que a empresa necessita, para que haja resultados específicos.

DANÇA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONSIDERAÇÕES A PARTIR DAS AULAS DE BALLET

SAMIRA DOS REIS SILVA, FLAVIO VALDIR KIRST, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, BIANKA RIBEIRO NUNES MACEDO.

O presente trabalho teve o caráter de uma pesquisa qualitativa, onde a abordagem da pesquisa teve como foco saber como funcionam as aulas de Ballet na educação infantil na rede de ensino privado. Sobre sua dimensão teórica acerca da dança, ballet, educação infantil, formação de professores e educação física escolar. A pesquisa foi direcionada para os professores de Ballet que lecionam aulas na educação infantil, a partir do googleforms, tivemos um número pequeno de participantes mais com informações bem relevantes. Entretanto, o estudo vem trazer considerações importantes acerca de como essas aulas vêm sendo aplicadas na educação infantil e quem são esses professores que estão atuando na área. Destacando que o Ballet corrobora de forma positiva na vida dos alunos :nos aspetos: cognitivo, físico e mental. No qual é necessário que os alunos vivenciem o conteúdo dentro das escolas de educação infantil, contextualizando sua importância para o desenvolvimento dos mesmos a partir das expressões corporais, linguagens e ludicidade.

A CRIAÇÃO DE UM PROJETO SOCIAL: AMIGOS DO CORAL

KAYNÃ MALDONADO MARQUES DE OLIVEIRA, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.

O objetivo geral deste trabalho foi analisar como se deu a criação do projeto “Amigos do Cora”, buscando entender as dificuldades enfrentadas no início, caracterizar seus conceitos e metas além de compreender o papel do surf como ferramenta de educação ambiental, dentro do projeto. Este trabalho se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, quanto aos objetivos pode se considerar como uma pesquisa descritiva e exploratória, foram utilizados roteiros de pesquisa semiestruturadas com os dois idealizadores, uma voluntaria e dois instrutores do projeto, a fim de atingir os objetivos, as entrevistas de áudio foram gravadas com o aplicativo de mensagem WhatsApp e transcritos utilizando Microsoft Office Word (versão 2013). Como resultado foi possível contatar que os envolvidos na organização do projeto tem muita intimidade com o surf e além de grande vontade de desenvolver a educação ambiental com as crianças do projeto, em partes os objetivos iniciais foram atingidos. Nos primórdios as dificuldades do projeto se encontram em adquirir materiais para a prática do surf e conseguir apoio ou patrocínio porem a maior dificuldade que assombra o projeto atualmente são as relações interpessoais dos organizadores e falta de comprometimento.

OS IMPACTOS CAUSADOS PELA PANDEMIA EM PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

FRANCISLAINE MARIA DE JESUS PASSOS, DANIEL DE MORAES BARBOSA, JHONATAN CESAR WANZELER MARTINS, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.

Atualmente enfrentamos o vírus da covid 19 e seus impactos causados como consequência. Precisamos entender que os grupos sociais como o transtorno do espectro autista (TEA) são os mais prejudicados principalmente pelo fato da mudança drástica em sua rotina. Nosso intuito é mostrar que essas pessoas apesar de suas diferenças conseguem levar uma vida normal como socializar – se e desenvolver – se através de tratamentos para que consiga realizar seus afazeres do dia a dia e assim se tornar uma pessoa independente. A escolha do tema se deu através do amor por essa área e também pela promessa que ela pode provê, porque tem se notado que há uma grande demanda para este público, pois, a cada dia o número de pessoas portadoras do TEA só aumenta; vimos isso na pesquisa em que realizamos através de uma entrevista por meio de um formulário na associação de pais e amigos dos excepcionais (APAE). Após a pesquisa percebemos que cada família utilizou um tipo de estratégia frente à pandemia para lidar durante esse processo, pelo fato da mudança de rotina, algumas famílias tiveram muitas dificuldades para conseguir se sobressair de forma positiva de tal situação. Com isso, evidenciamos uma grande necessidade do investimento em estudos e práticas que tratem dessa especificidade para que essas famílias consigam enfrentar essa situação da melhor forma possível.

A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE NO AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E DIFICULDADES

JAKSON SANTOS CARDOSO, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.

O trabalho em questão vem trazer informações do cotidiano dos profissionais de Educação física do ensino fundamental visando mostrar a realidade encontrada nas escolas do município de serra. Trata se da estrutura das escolas e a qualidade de ensino.

Apresento também os benefícios encontrados nesta disciplina que se faz tão importante na vida das pessoas e que por muita das vezes acaba sendo deixada de lado e muitos acabam não dando muita importância.

A IMPORTANCIA DA VALORIZAÇÃO DO FUTSAL FEMININO

BRUNO GOMES DOS SANTOS, EDUARDO MIRANDA, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS.

O objetivo do presente trabalho é apresentar a trajetória histórica do futsal feminino brasileiro e as implicações frente à valorização e visibilidade do mesmo. É perceptível a existência de uma tensão entre futsal e mulher atleta, no que diz respeito à representação social do futsal como um esporte masculino e a prática realizada por mulheres. Realiza-se uma metodologia de pesquisa estudo exploratório-descritivo, onde houve uma coleta de dados de 10 professores, cujo atuam na área referente ao tema. O futsal feminino ganha espaço cada vez maior no Brasil e no mundo. Em terras brasileiras a modalidade entre as mulheres, além de ter campeonatos semelhantes ao masculino na Taça Brasil e no Campeonato Brasileiro de Seleções, desde 2005 é realizada, todos os anos, a Liga Futsal Feminina.

EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES: A RELAÇÃO ENTRE AÇÕES DE INCENTIVO E A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES DE 30 A 50 ANOS

LUIZ ALBERTO BITTI JUNIOR, RAFAEL SANTANA MARTINS, MARCO VINÍCIUS SOUZA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.

A presente pesquisa tem por finalidade demonstrar a relevância do incentivo à prática de exercícios físicos regulares por parte das corporações dos bombeiros e policiais militares, como meio de promover uma melhora significativa da composição corporal, saúde e qualidade de vida os militares. A prática regular de exercícios físicos para a realidade dos bombeiros e policiais militares é necessária e importante, inclusive, para melhora da execução de suas atividades laborais. Trata-se de uma pesquisa exploratória composta por coleta de dados em duas etapas (questionário individual e avaliação antropométrica) com policiais e bombeiros militares de duas unidades distintas. Portanto, conclui-se que as corporações deveriam disponibilizar meios de incentivo à prática de exercícios físicos para os militares ativos, porém apenas isso parece não ser suficiente para alcançar os resultados desejados em termos de saúde e melhores condições físicas destes militares.

A MUSCULAÇÃO APLICADA À ALUNOS COM QUADRO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

RAMON DE MENDONÇA VIEIRA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.

Muito se discute sobre o poder benéfico do Treinamento Aeróbico sob a Hipertensão Arterial e, em meio essa discussão, a prática da musculação é pouco debatida sobre sua influência no corpo como um tratamento não medicamentoso. O presente artigo aborda uma revisão da literatura com o intuito de fortalecer as características do Treinamento Resistido específico para um indivíduo hipertenso, bem como suas particularidades, benefícios e precauções a serem observadas na elaboração de um programa de treinamento. Serão evidenciadas algumas questões que permeiam essa discussão, serão expostas também algumas recomendações para uma boa prescrição de treinamento para esse grupo específico, salientando cada variável de treinamento. Ao final da revisão, será exibida uma tabela de prescrição de treinamento baseada nos fatos discutidos neste artigo, que conta com as respectivas variáveis: volume, intensidade, densidade, duração, frequência e tempo de descanso.

EXERCÍCIO E EMAGRECIMENTO: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MODIFICAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADULTOS OBESOS

HENRIQUE WILLIAN FERREIRA MENDONÇA, SIDNEY DE CARVALHO ROSADAS, DIONÉSIO ANITO TEIXEIRA HERINGER, LUCIANO SIMONELLI LÍRIO.

O presente trabalho tem por finalidade mostrar como o exercício físico pode contribuir no processo de emagrecimento e na modificação da composição corporal em adultos obesos. A obesidade é uma doença crônica e um dos principais problemas de saúde pública no mundo. Basicamente está associado a somatória de três fatores: genética, sedentarismo e alimentação. Esta pesquisa trata-se de um levantamento de toda a bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, publicações avulsas e impressa escrita. Portanto, conclui-se que tanto a intervenção nutricional como um programa de treinamento seja a melhor forma na prevenção e no tratamento da obesidade.