

REALIZAÇÃO



CONSELHO REGIONAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
SANTA CATARINA

APOIO



UNOESC  
Faculdade parte do seu hoje



UNOESC  
EDUCAÇÃO FÍSICA



UNOESC  
EDUCAÇÃO FÍSICA

CHANCELA



IHMN

## ORGANIZADORES

- Elisabeth Baretta
- Dagmar Bittencourt Mena Barreto
- Gracielle Fin
- Josiane Aparecida de Jesus
- Leoberto Ricardo Grigollo
- Marcelo de Oliveira Pinto
- Marly Baretta
- Renan Souza
- Rudy José Nodari Júnior

# PESQUISAS E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM SANTA CATARINA

editora  
unoesc

**Editora Unoesc**

**Coordenação**  
Tiago de Matia

Agente administrativa: Simone Dal Moro  
Revisão metodológica: Bianca Regina Paganini  
Projeto Gráfico e capa: Saimon Vasconcellos Guedes  
Diagramação: Saimon Vasconcellos Guedes

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

P474	Pesquisas e práticas pedagógicas de educação física em Santa Catarina / organizadores: Elisabeth Baretta ... [et al.]. – Joaçaba: Editora Unoesc, 2021. 94 p.
	ISBN: 978-65-86158-44-1 Modo de acesso: World Wide Web
	1. Educação física. 2. Exercícios físicos. 3. Aptidão física. I. Baretta, Elisabeth, (org.) ... [et al.].
	CDD 796

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unoesc de Joaçaba

**Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc**

Reitor  
Aristides Cimadon

Vice-reitores de Campi  
Campus de Chapecó  
Carlos Eduardo Carvalho  
Campus de São Miguel do Oeste  
Vitor Carlos D'Agostini  
Campus de Videira  
Ildo Fabris  
Campus de Xanxerê  
Genesio Téio

Pró-reitora Acadêmica  
Lindamir Secchi Gadler

Pró-reitor de Administração  
Ricardo Antonio De Marco

**Conselho Editorial**

Jovani Antônio Steffani  
Tiago de Matia  
Sandra Fachineto  
Aline Pertile Remor  
Lisandra Antunes de Oliveira  
Marilda Pasqual Schneider  
Claudio Luiz Orço  
Ieda Margarete Oro  
Silvio Santos Junior  
Carlos Luiz Strapazzon  
Wilson Antônio Steinmetz  
César Milton Baratto  
Marconi Januário  
Marcieli Maccari  
Daniele Cristine Beuron

**A revisão linguística é de responsabilidade dos autores.**

# PREFÁCIO

Prezado(a) Profissional, estudante e leitor,

O Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina - CREF3/SC - vem atuando dia a dia para que cada vez mais a sociedade reconheça a relevância da intervenção profissional nos diferentes âmbitos de atuação. Com o objetivo de difundir as mediações realizadas nas escolas, nos espaços de prática da atividade física e do exercício físico, nas universidades e outros espaços, o CREF3/SC de forma parceira com a Universidade do Oeste de Santa Catarina - Unoesc - lançam a primeira edição do livro: Pesquisas e práticas pedagógicas da Educação Física em Santa Catarina. Temos convicção de que a veiculação dos resumos das matérias/experiências aqui apresentadas pode, adaptando-se a cada contexto, ser replicada de forma positiva nos diferentes quadrantes do Estado de Santa Catarina e também do Brasil.

Entre as várias ações que o CREF3/SC vem desenvolvendo para ampliar e consolidar sua imagem perante a sociedade e profissionais, o incentivo à produção e veiculação do conhecimento da área tem sido marcante, e esse livro é mais uma prova disso. Temos a certeza de que desta forma estamos contribuindo na capacitação dos profissionais para a prestação de serviços de melhor qualidade à sociedade catarinense.

A qualidade dos resumos reflete a capacidade de nossos profissionais e estudantes desenvolverem, em seus locais de trabalho, experiências exitosas que contribuem com a produção científica e o desenvolvimento da profissão, aos quais registro sinceros agradecimentos.

Nas diferentes ações que o Conselho Regional de Educação Física tem realizado em nosso Estado, e também na preparação desse livro, queremos registrar nosso agradecimento aos conselheiros(as) do CREF3/SC, à equipe de funcionários, à Reitoria da Unoesc por intermédio do Magnífico Reitor Aristides Cimadon e à Coordenação do Curso de Educação Física por meio da Coordenadora Profa. Ma. Elisabeth Baretta.

Tenham uma ótima leitura.

Um grande abraço a todos, contem sempre conosco.

Prof. Irineu Wolney Furtado.  
Presidente do CREF3/SC.



## APRESENTAÇÃO

A atuação do profissional de Educação Física junto à sociedade tem se fortalecido e consolidado na medida em que vivenciamos a mudança de comportamento das pessoas, acompanhamos a evolução da Ciência e percebemos que a inovação é algo constante e necessária, que modifica a forma de atuação dos profissionais e a maneira como acontece a prestação dos serviços.

A Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), juntamente com o Conselho Regional de Educação Física (CREF), reconhecem a atuação e o trabalho dos profissionais de Educação Física e intenta, de algum modo, difundir as pesquisas e práticas pedagógicas desenvolvidas no Estado de Santa Catarina.

Com a finalidade de divulgar aos acadêmicos, profissionais e à sociedade, as experiências, pesquisas e práticas desenvolvidas no âmbito das escolas, universidades, municípios, espaços de prática da atividade física, entre outros, a Unoesc e o CREF lançam a primeira edição do livro: Pesquisas e práticas pedagógicas da Educação Física em Santa Catarina. Trata-se de uma obra com resumos que relatam muitas das ações, atividades, projetos e pesquisas que exemplificam e descrevem o trabalho incansável e comprometido dos profissionais que transformam a vida das pessoas.

Busca-se, com isso, estimular professores e acadêmicos a seguirem os caminhos profissionais em constante aperfeiçoamento, vislumbrando experiências positivas e inspirando-os com a prática e energia de seus colegas que são necessárias para contribuir com a promoção de saúde dos cidadãos na sociedade.

Desejamos boa leitura a todos.

Profa. Ma. Elisabeth Baretta.  
Coordenadora do curso de Educação Física, Unoesc Campus de Joaçaba.  
Conselheira do CREF03/SC.



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
A DANÇA NA VISÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SÃO JOAQUIM, SC.....	13
A FORMAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNOESC E AS CONTRIBUIÇÕES DO PIBID.....	14
A IMPLEMENTAÇÃO DA ESCALADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO.....	15
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AUTISTAS.....	16
A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.....	17
A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNITIVA EM IDOSOS PORTADORES ALZHEIMER.....	18
A INFLUÊNCIA DO USO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO FACIAL NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE KARATÊ.....	19
A ORIGEM DOS GOLS EM JOGOS DE FUTSAL FEMININO DURANTE OS JOGOS ABERTOS DE SANTA CATARINA 2019.....	20
A ORIGEM DOS GOLS EM JOGOS DE FUTSAL MASCULINO DURANTE OS JOGOS ABERTOS DE SANTA CATARINA 2019.....	21
ALÉM DO PROFESSOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA A RESPEITO DA CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE FISIOLOGIA HUMANA PELA PERSPECTIVA DO DISCENTE.....	22
ANÁLISE DE SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ESCOLARES DANÇARINOS.....	23
ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DO EFETIVO DA 3ª COMPANHIA DE POLÍCIA MILITAR DE TURVO, SC.....	24
APLICAÇÃO DA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO EM MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE.....	25

AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MEDIADAS POR TECNOLOGIA .....	26
ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE VIDA E AS CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DO SUL DO BRASIL .....	27
ATIVIDADE FÍSICA E COVID-19: ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NA WEB OF SCIENCE .....	28
ATIVOL: PROPOSTA DE UMA CAMPANHA DIGITAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA .....	29
AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO DE CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL .....	30
BNCC (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR): PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNICÍPIO DE FRAIBURGO .....	31
COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA EM ADOLESCENTES DA ZONA URBANA E DA ZONA RURAL.....	32
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA DO PIBID.....	33
COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA .....	34
CONSEQUÊNCIAS DE ERROS NA DIVISÃO CELULAR (MEIOSE) .....	35
DANÇA: CONTRIBUIÇÕES NA APTIDÃO FUNCIONAL EM PESSOAS DE MEIA- IDADE E TERCEIRA IDADE .....	36
DESAFIO DE ATIVIDADE FÍSICA EM RIO DAS ANTAS .....	37
DESAFIOS DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA EM CENÁRIO DE COVID-19 .....	38
EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ODONTOLOGIA .....	39
EDUCAÇÃO EM SAÚDE: BEM-ESTAR POR MEIO DA MÚSICA .....	40
EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	41

EFEITOS DAS PARTÍCULAS DE EXAUSTÃO DE DIESEL (DEP) EM PARÂMETROS CARDIOVASCULARES DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO .....	42
EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA UTILIZANDO O MÉTODO DE OCLUSÃO VASCULAR .....	43
EM BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO: YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	44
ENSINANDO NATAÇÃO ATRAVÉS DO PEER TEACHING: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	45
ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO: SINTOMAS APONTADOS POR PRATICANTES DE HANDEBOL DE 08 A 17 ANOS DE IDADE .....	46
ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO II: A IMPORTÂNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL .....	47
ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: DESAFIO, INOVAÇÃO E SURPRESA PARA OS ACADÊMICOS DA FURB .....	48
ESTÁGIO SUPERVISIONADO I: JUMP APLICADO OBJETIVANDO EMAGRECIMENTO .....	49
ESTÁGIO SUPERVISIONADO II: TREINAMENTO PERSONALIZADO COM FOCO EM HIPERTROFIA MUSCULAR .....	50
EXERCÍCIOS FÍSICOS E HÁBITOS DURANTE PANDEMIA DA COVID-19: DECORRÊNCIA DA ROTINA ATIVA DOS COLABORADORES DA FURB .....	51
EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS: CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO.....	52
EXPERIÊNCIA ACADÊMICA COM ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NA PANDEMIA DO COVID 19 .....	53
FRAGILIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS OCTOGENÁRIOS.....	54
GERAÇÃO Z: COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA PODE CONTRIBUIR NA MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS.....	55
GINÁSTICA PARA GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	56

IMPACTOS NA APTIDÃO FÍSICA E MENTAL CAUSADOS PELO ISOLAMENTO SOCIAL EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE FRAIBURGO .....	57
IMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS DA INALAÇÃO DE FUMAÇA GERADA PELA QUEIMA DE COMBUSTÍVEL FÓSSIL DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO .....	58
INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	59
INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PERCEPÇÃO DE PROFESSORES .....	60
JOGOS COOPERATIVOS COMO FERRAMENTA MOTIVACIONAL: UMA EXPERIÊNCIA DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA .....	61
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNIT) NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC.....	62
METODOLOGIAS ATIVAS COMO FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS: GAMIFICANDO O ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	63
MOTIVAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR .....	64
MOTIVAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	65
MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL .....	66
NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA DE ESCOLARES DE 06 A 11 ANOS DE IDADE DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE HERVAL D'OESTE .....	67
NÍVEL DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES ATUANTES NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC.....	68
NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR DO CORE E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC.....	69
O ENSINO DA CAPOEIRA NAS AULAS DE ESTÁGIO PARA OS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL MEDIADO POR TECNOLOGIAS .....	70

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O CÂNCER DE PELE: UMA REVISÃO .....	71
O TREINAMENTO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MEDIADAS POR TECNOLOGIA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19 .....	72
OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR .....	73
PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE PRODUÇÃO DE LAMINADOS EM FIBRA DE VIDRO NO MUNICÍPIO DE IOMERÊ, SC.....	74
PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS DO PROGRAMA HIPERDIA DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC.....	75
PERFIL DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES DAS AULAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE FAMILIAR .....	76
POSSIBILIDADES PARA O ENSINO DO SURF NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE CASO.....	77
PREVALÊNCIA DE NÃO SEGUIMENTO DAS RECOMENDAÇÕES DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE PARA O EXERCÍCIO FÍSICO .....	78
PREVALÊNCIA DO CÂNCER DE PELE NA POPULAÇÃO BRASILEIRA .....	79
PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA: UM RELATO DO PIBID DE SÃO MIGUEL DO OESTE.....	80
PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA DURANTE A PANDEMIA .....	81
PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA: NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA COM RELAÇÃO AO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DE CRIANÇAS.....	82
QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM TRATAMENTO DE HEMODIÁLISE NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC .....	83
QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA ESTADUAL E MUNICIPAL DE JACINTO MACHADO, SC.....	84

RELAÇÃO ENTRE IDADE CRONOLÓGICA E IDADE MOTORA EM CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL DO MEIO OESTE CATARINENSE.....	85
A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE AUXÍLIO NO DESENVOLVIMENTO DOS ALUNOS.....	86
O DESAFIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A INSERÇÃO DAS LUTAS COMO CONTEÚDO OBRIGATÓRIO NA NOVA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR.....	87
RISCO DE LESÕES EM UM GRUPO DE ATLETAS AMADORAS DE VOLEIBOL NA CIDADE DE VIDEIRA, SC.....	88
RISCO DE QUEDA EM IDOSOS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE ARROIO TRINTA, SC.....	89
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA E AVALIAÇÃO CINEANTROPOMÉTRICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO EM ADOLESCENTES .....	90
TREINAMENTO DE CALISTENIA ASSOCIADO AO EMAGRECIMENTO DE MULHERES ATIVAS .....	91
TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO E RESISTIDO PARA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL .....	92
ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO FUNCIONAL E FRAGILIDADE EM IDOSOS RESIDENTES NO DISTRITO DE RIO DAS PEDRAS NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC.....	93

---

## A DANÇA NA VISÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SÃO JOAQUIM, SC

RODRIGUES, Yasmin Silva  
SOUSA, Francisco José Fornari Sousa

A dança é um dos conteúdos da Educação Física escolar que integra a Base Nacional Comum Curricular. Verificar qual espaço a dança ocupa nas aulas de Educação Física nas escolas do município de São Joaquim, SC. Pesquisa de campo descritiva e diagnóstica, de corte transversal. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário composto por duas perguntas abertas e oito fechadas, visando obter a opinião dos professores acerca do tema. A população alvo foram 35 professores de Educação Física das escolas estaduais, municipais e particulares do município de São Joaquim, SC. A partir da análise dos dados, pode-se constatar que a maioria dos professores afirma que o principal objetivo da dança na escola é desenvolver a consciência das possibilidades corporais (n=21, 38,89%). No entanto, apontaram infraestrutura e materiais (n=16, 36,36%) como a maior dificuldade no trabalho com a dança e a maioria (n=20, 57,14%) dos professores não se sentem aptos para lecionar a dança na escola. Diante do que foi exposto, pode-se concluir que a falta de conhecimento, aliada à falta de instalações e materiais adequados, é o fator que dificulta os professores de desenvolver a dança nas escolas do município de São Joaquim, SC.

Palavras-chave: Dança. Educação Física. Escola.

prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br



---

## A FORMAÇÃO DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNOESC E AS CONTRIBUIÇÕES DO PIBID

ARENHART, Claudir Fernando Pressel

FIN, Gracielle

BARETTA, Elisabeth

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) prioriza o processo de formação inicial de professores, sobretudo com o objetivo de possibilitar aos acadêmicos experiências profissionais no exercício da docência em uma parceria entre a universidade e a escola de educação básica. Com a inserção do acadêmico no âmbito escolar, observa-se como ocorre o processo educacional de forma abrangente, tornando-se possível a participação em conselhos de classe e reuniões, os quais agregam conhecimentos no processo de aprendizagem e formação desse acadêmico. O objetivo do estudo foi investigar, de acordo com a percepção dos bolsistas, quais são as contribuições do PIBID no seu processo formativo. A população deste estudo foi constituída por 20 acadêmicos de Educação Física da Unoesc campus Joaçaba, São Miguel do Oeste e Chapecó que participaram do PIBID até o primeiro semestre de 2019. Das potencialidades do PIBID os bolsistas afirmaram que a troca de experiências entre colegas acadêmicos e professores da escola e da instituição de ensino superior é um fator preponderante (n=19). Dentre os motivos relevantes para a participação no programa, a opção mais apontada pelos bolsistas foi a melhoria da formação docente (n=16) e sobre as atividades desenvolvidas pelos bolsistas na escola, destacou-se a aplicação de aulas de Educação Física (n=14). Os resultados evidenciam que os acadêmicos que participaram ou participam do PIBID, sabem e reconhecem que o programa contribui de forma efetiva no percurso dos professores em processo de formação. Para o bolsista, o PIBID é uma oportunidade única de vivenciar o cotidiano da sala de aula, experiência esta que será de fundamental importância para o futuro exercício da profissão.

Palavras-chave: Prática pedagógica. Formação docente. Graduação.

claudirarenhart@gmail.com



---

# A IMPLEMENTAÇÃO DA ESCALADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO

SILVA, Jaqueline da  
BACKES, Ana Flávia

A Educação Física é um componente curricular que abarca diversos conteúdos e, portanto, devem ser oportunizadas experiências aos alunos nas diferentes práticas corporais. Diante da hegemonia dos conteúdos esportivos nas aulas de Educação Física, a pesquisa e o ensino relacionado às práticas corporais de aventura ainda são incipientes neste contexto. Portanto, buscando-se contribuir com possibilidades de ensino deste conteúdo, o objetivo é relatar uma experiência de implementação da escalada nos anos finais do Ensino Fundamental de uma escola pública, em Santa Catarina. Para o desenvolvimento do conteúdo utilizou-se diferentes estratégias, como a apresentação e discussão de vídeos relacionados aos tipos de escalada e aos materiais necessários, abordando-se as medidas de segurança e responsabilidade. Além disso, foram utilizados espaços alternativos e materiais adaptados para o desenvolvimento das atividades, uma vez que a escola não possuía parede de escalada. Assim, foi realizada uma atividade em que os alunos deveriam escalar a escada da escola apoiando-se somente nos coletes dispostos com as mãos e os pés. Em outro momento, foi desenhado um caminho estreito e com obstáculos no chão, no qual os alunos tinham que percorrê-lo, apoiando-se somente com as mãos e os pés. Também se construiu uma “montanha” com colchões para a realização da escalada. Outro espaço aproveitado foi um muro com uma grade que se estendia até o teto da quadra, onde os alunos deveriam subir e se apoiar na grade para caminhar lateralmente. Nesse momento a professora e dois alunos buscaram garantir a segurança da atividade. No início da proposta, os alunos demonstraram algum estranhamento, contudo, durante o processo de ensino-aprendizagem da escalada, as percepções foram substituídas por sentimentos de prazer e diversão, além da construção de novos conhecimentos sobre esta prática corporal.

Palavras-chave: Escalada. Práticas de Aventura. Educação Física. Ensino Fundamental.

jaquelines913@gmail.com



---

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AUTISTAS

LORENZETTI, Erickson  
NASARIO, Júlio César  
ZANELLA, Michele  
REINICKE, Sarita Martins Camiña

O Transtorno do Espectro Autista é considerado um transtorno invasivo de desenvolvimento, e pode provocar dificuldades em diversos aspectos da vida do indivíduo. A atividade física, além de trazer benefícios para a prevenção de diversas doenças, também pode ser importante para esse tipo de transtorno. Esta pesquisa teve como objetivo compreender os benefícios da atividade física na vida de pessoas autistas, e como ela interfere nos aspectos físicos, motores e sociais. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, considerando os termos autismo, atividade física e adaptação motora. A atividade física em pessoas com autismo tem sido evidenciada, mostrando que se orientada de forma correta, pode estimular o indivíduo a desenvolver a parte motora e cognitiva, ajudando ainda a reduzir estresse, ansiedade, melhorar humor, e elevar a confiança e auto estima. Os artigos encontrados relatam a utilização de diversas atividades, desde equitação a atividades de lazer, caminhadas e exercícios aquáticos, mostrando que os mais variados tipos de atividades podem ser considerados com este público. Relataram ainda variados tipos de duração e frequência, algumas classificadas já como exercícios físicos, e outras com características não controladas, como atividades de lazer em geral. Os sujeitos que participaram dessas atividades vão desde crianças, passando pela adolescência até a fase adulta, o que mostrou que elas podem ser utilizadas em diversas fases da vida. Constatou-se ainda que essas atividades propiciaram o desenvolvimento de habilidades motoras, físicas, e também sociais, e estes benefícios foram observados na maioria dos estudos, independente das variáveis observadas, o que leva a concluir que a prática de atividades físicas em indivíduos autistas pode ser considerada importante para o desenvolvimento de diversas habilidades, especialmente no aspecto de socialização, facilitando a interação dessas pessoas com a sociedade.

Palavras-chave: Autismo. Atividade física. Adaptação motora.

sarita@unidavi.edu.br



---

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

MARTINS, Gabriel  
REINICKE, Sarita Martins Camiña  
NASARIO, Julio Cesar  
ZANELLA, Michele

A depressão é uma patologia recorrente e a cada ano a temática vem sendo mais debatida, principalmente entre os profissionais de cursos da saúde. Tem-se investigado alternativas terapêuticas não medicamentosas no tratamento da depressão, e diversos estudos têm mostrado os benefícios da atividade física para amenizar os sintomas depressivos, sem deixar de reconhecer a importância do tratamento medicamentoso e psicoterapias. O presente estudo aborda a atividade física como um complemento no tratamento deste transtorno mental. O objetivo deste estudo é realizar uma revisão bibliográfica sobre o impacto do exercício físico no tratamento da depressão. O método utilizado foi o de estudo bibliográfico, e para isso utilizou artigos científicos pesquisados nas bases de dados GOOGLE Acadêmico e EBSCOhost. Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos científicos foram: trabalhos realizados no contexto brasileiro, disponíveis na íntegra, que tenham sido publicados no recorte temporal de 2015 a 2019. Os exercícios físicos podem proporcionar bem estar de maneira geral, e sua prática regular contribui para a saúde, na manutenção de um estilo de vida independente, no aumento da capacidade funcional e na melhora da qualidade de vida, que conseqüentemente prevenirá estados de ansiedade e depressão. Os estudos demonstram que a atividade física tem grande contribuição no tratamento da depressão, desde que feita em trabalho multidisciplinar com um planejamento adequado para cada caso.

Palavras-chave: Depressão. Atividade Física. Profissional de Educação Física.

michelezanella@unidavi.edu.br



---

# A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNITIVA EM IDOSOS PORTADORES ALZHEIMER

OTTO, Daiana  
REINICKE, Sarita Martins Camiña  
SOAVE, Jhonatan Luiz

Ao longo do processo de envelhecimento é comum a manifestação de algumas doenças, dentre elas, as doenças crônicas neurodegenerativas. A doença de Alzheimer é uma doença crônica degenerativa caracterizada como uma demência que atinge de forma gradativa e irreversível a cognição e a funcionalidade física dos pacientes. O objetivo desse estudo foi analisar quais os benefícios que o exercício físico pode proporcionar a essa população, e qual é o melhor método a ser aplicado. A pesquisa de revisão de literatura foi realizada utilizando as bases de dados SciELO, Scholar (Google acadêmico), Medline e EBSCO nas línguas portuguesa e inglesa entre 2010 e 2017. Foram selecionados para a discussão seis estudos experimentais que avaliaram o efeito do exercício físico em idosos com Alzheimer. Como, resultado os idosos com doença de Alzheimer que realizaram um programa de exercício físico multimodal, que utiliza o treinamento combinado de habilidades cognitivas com capacidade física (força, resistência aeróbia, equilíbrio, flexibilidade), apresentaram melhora nos aspectos cognitivos e funcionais, quando comparado ao grupo controle. O exercício físico mostrou-se eficaz para essa população nas variáveis como: mobilidade, fluência verbal, agilidade, sintomas depressivos e força muscular. Diante disso, conclui-se que idosos com doença de Alzheimer praticantes de exercícios físicos podem desacelerar os sintomas progressivos da doença, quando comparados a pacientes não ativos. A associação de exercícios físicos com atividades que estimulam componentes da cognição requer maior concentração, isso demanda uma maior ativação cerebral. Com isso, um programa de exercício físico pode ser utilizado como uma importante estratégia não farmacológica, que interfere de forma positiva nas capacidades físicas e cognitivas de paciente acometido com doença de Alzheimer, elementos estes fundamentais para qualidade de vida desse idoso e para todas as pessoas próximas da sua convivência.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade de vida. Idosos.

[jhonatansoave@unidavi.edu.br](mailto:jhonatansoave@unidavi.edu.br)



---

# A INFLUÊNCIA DO USO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO FACIAL NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE KARATÊ

FONTOURA, Suellen Pontes  
SOUZA, Fabricio de

A partir de dezembro de 2019, um novo coronavírus causou um surto internacional de doença respiratória, denominado Covid-19. Dentre os protocolos de segurança, o uso de máscaras de proteção facial ganhou grande importância, visto que diminui o risco de contágio. O objetivo deste estudo foi analisar o impacto do uso de máscaras de proteção facial no desempenho de atletas de karatê. Foi realizado estudo transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi constituída por 22 atletas, com idades entre 10 e 25 anos, de ambos os sexos. Foram realizadas avaliações antropométricas, testes de aptidão física, questionário de identificação e situação clínica, e um protocolo de golpes específicos de karatê. Foi realizado um procedimento especial para a coleta de dados, que consistiu inicialmente de um sorteio aleatório para formar dois grupos. O primeiro grupo realizou a primeira sessão de testes utilizando as máscaras de proteção facial, e a segunda sessão de testes sem a utilização das máscaras de proteção facial. O segundo grupo fez o procedimento inverso, realizando a primeira sessão de testes sem a utilização das máscaras de proteção facial e a segunda sessão de testes utilizando as máscaras de proteção facial. Entre a primeira e a segunda sessão de testes houve uma semana de intervalo. Em relação a utilização das máscaras de proteção facial, pode-se observar aumento de 10,6% na escala subjetiva de esforço e redução de 7% em relação ao desempenho físico. Não houve diferença em relação a frequência cardíaca. Conclui-se que a utilização da máscara de proteção facial piora a sensação relacionada a escala subjetiva de esforço e o desempenho físico dos atletas de karatê.

Palavras-chave: Exercício físico. Artes Marciais. Covid-19. Aptidão Física.

fabricio.souza@unisul.br



---

# A ORIGEM DOS GOLS EM JOGOS DE FUTSAL FEMININO DURANTE OS JOGOS ABERTOS DE SANTA CATARINA 2019

SLOMP, Nubia Nara  
LEITE, Gustavo Eduardo  
BRANCHER, Emerson Antonio

O futsal feminino é uma modalidade muito recente e atualmente o Brasil possui as potências mundiais da modalidade e com isto se torna importante estudos que indiquem a origem dos gols em jogos de futsal para melhorar a compreensão da ação técnica/tática mais importante durante uma partida. Este estudo teve como objetivo analisar a origem dos gols em jogos de futsal feminino ocorridos durante a realização dos 59º Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC) no ano de 2019. No total foram jogadas e analisadas 32 partidas divididas em fase de grupos e finais. O instrumento de coleta de dados foi um Scout adaptado de Brancher (2019) com a finalidade de identificar a jogada de origem do gol (ataque posicional, transição ofensiva ou bola parada), bem como o número de escanteios, faltas, reposições de bolas realizadas pelo goleiro e laterais ocorridos durante o jogo e com seus respectivos locais da quadra. Nos resultados observa-se que as jogadas de ataque posicional obtiveram a maior incidência na origem dos gols (60,26%), seguidos por contra-ataque (21,85%) e bola parada (17,89%). Observamos que houve um desequilíbrio de gols entre as ações, no qual o ataque posicional obteve um resultado muito maior do que a transição ofensiva e bolas paradas. Percebemos que as ações de bola parada são importantes, muitas delas ensaiadas, para a origem de gols e jogadas estratégicas durante a competição. Este estudo tem grande importância para melhorar o planejamento dos treinamentos, tornando-os mais específicos e mais eficazes. Ressalta-se que estes resultados são provenientes da análise de uma competição, desta forma podem haver variações nos estudos de acordo com a competição e suas equipes.

Palavras-chave: Futsal Feminino. Gols. Ataque posicional. Transição ofensiva. Bola parada.

## REFERÊNCIA

BRANCHER, E. A. **Fundamentos técnicos e táticos do futsal**. Imbituba: Livro postal, 2019.

emerson@furb.br



---

# A ORIGEM DOS GOLS EM JOGOS DE FUTSAL MASCULINO DURANTE OS JOGOS ABERTOS DE SANTA CATARINA 2019

LEITE, Gustavo Eduardo  
SLOMP, Nubia Nara  
BRANCHER, Emerson Antonio

A origem dos gols em jogos de futsal tem sido frequentemente estudada, assim diversas variáveis são analisadas todas com a finalidade de fornecer dados fidedignos para treinamento das ações técnico/táticas de uma equipe para um determinado campeonato e cada categoria disputada. Este estudo teve como objetivo analisar a origem dos gols em jogos de futsal masculino ocorridos durante a realização dos 59º Jogos Abertos de Santa Catarina no ano de 2019. No total foram jogadas e analisadas 32 partidas divididas em fase de grupos e fases finais. O instrumento de coleta de dados foi um *Scout* adaptado de Brancher (2019) com a finalidade de identificar a jogada de origem do gol (ataque posicional, transição ofensiva ou bola parada), bem como o número de escanteios, faltas, reposições de bolas realizadas pelo goleiro e laterais ocorridos durante o jogo e com seus respectivos locais da quadra. Nos resultados observa-se que na fase de grupos as ações de ataque posicional obtiveram a maior incidência na origem dos gols (48,33%), seguidos por transição ofensiva (37,50%) e bola parada (14,17%), já nas fases finais as ações de transição ofensiva obtiveram maior incidência na origem dos gols (40,82%), seguido de ataque posicional (36,73%) e bola parada (22,45%). Na competição toda obtivemos 1258 laterais, 304 escanteios, 91 faltas e 656 reposições de bolas realizadas pelo goleiro. Pressupõem-se que as diferenças encontradas nas fases da competição são devido a qualidade técnico/tática entre as equipes, tendo em vista que existem algumas que disputam a liga nacional e outras com jogadores amadores. Ressalta-se que os dados expostos neste trabalho são de apenas uma competição, portanto, podem haver variações nos resultados, dependendo de fatores externos, como a equipe o atleta e o jogo. Palavras-chave: Fundamentos técnicos/táticos. Gols. Ataque posicional. Transição ofensiva. Bola parada.

## REFERÊNCIA

BRANCHER, E. A. **Fundamentos técnicos e táticos do futsal**. Imbituba: Livro postal, 2019.

emerson@furb.br



---

## ALÉM DO PROFESSOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA A RESPEITO DA CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE FISIOLOGIA HUMANA PELA PERSPECTIVA DO DISCENTE

ANTONIO, Dayanne Sampaio  
DE OLIVEIRA, Larrisa Dornelles  
LAUX, Rafael Cunha

Na busca por priorizar práticas pedagógicas em que os discentes de Educação Física sejam agentes ativos da aprendizagem, um professor de Fisiologia Humana, componente curricular base para entendimento em componentes futuros dos efeitos do exercício físico sobre o organismo, utiliza da estratégia de elaboração de desenhos ao que tange a fisiologia de tecidos e sistemas que compõem o corpo humano. Esse método tem o intuito de reforçar os conhecimentos adquiridos nas aulas expositivas. A partir disso, objetiva-se relatar as experiências dos discentes quanto a produção dos desenhos e se houve uma compreensão mais eficiente sobre os assuntos abordados nas aulas. A dinâmica aconteceu ao final de cada aula expositiva, no qual o professor propõe um desenho relacionado a temática abordada. Além de desenhar a estrutura era necessário identificar os órgãos que o integram e suas respectivas funções. O método foi utilizado com a terceira fase do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina da Unoesc Chapecó, durante o primeiro semestre de 2020, o qual ocorreu de forma remota devido a pandemia de coronavírus. Ao final do componente, foram realizados 11 desenhos por cada acadêmico, entre eles dos sistemas nervoso, endócrino, muscular, cardiovascular, respiratório, digestório, renal e reprodutor. Quanto a experiência dos discentes em relação ao método proposto, todos realizaram os desenhos motivados pelo fato de ser uma atividade avaliativa. Mas o motivo de ser avaliativa não foi o mais importante, eles reportam que a tarefa foi prazerosa bem como diferenciada, oportunizando maior compreensão sobre as temáticas e facilitando a aprendizagem. Assim, conclui-se que essa estratégia pedagógica possibilitou um melhor entendimento dos assuntos pelos discentes, uma vez que ao ter que elaborar os desenhos e descrever órgãos e funções destes se recapitula e sumariza o conteúdo, favorecendo a aprendizagem mais eficiente. Logo, essa prática pedagógica pode ser uma tática eficaz para aprendizagem do conteúdo, a ser utilizada por outros docentes deste e dos demais componentes que tratam sobre a anatomia e fisiologia do corpo humano.

Palavras-chave: Fisiologia Humana. Práticas Pedagógicas. Aprendizagem.

rafael.laux@unoesc.edu.br



---

## ANÁLISE DE SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ESCOLARES DANÇARINOS

PUHLE, Josiano Guilherme  
JESUS, Josiane Aparecida de  
BARETTA, Elisabeth

A Dança é conteúdo fundamental da Educação Física escolar, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas, capacidades físicas e expressão. Quando desenvolvida em nível de competição, pode acarretar experiências e momentos negativos, pois exige alto nível de ensaios, técnica e precisão. Uma das consequências mais marcantes é o desenvolvimento do estresse, já que este é caracterizado como um desequilíbrio físico e psicológico que responde de alguma maneira no corpo. O objetivo da pesquisa foi reconhecer os principais sintomas de estresse pré-competitivo de escolares participantes do 12º Festival Dança Chapecó e Festival Sul-brasileiro de Dança no ano de 2019. Foram investigados crianças e adolescentes de ambos os sexos com idades entre 12 e 17 anos. O instrumento é composto por um questionário auto aplicado contendo a Lista de Sintomas de Stress Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI) com adaptação para bailarinos, composto por 31 sintomas de estresse pré-competitivo. A escala de estresse foi estabelecida por meio do somatório das respostas, média, desvio padrão e frequência. Os sintomas de estresse mais evidentes foram: “Fico empolgado” ( $4,40 \pm 0,91$ ), “Fico nervoso” ( $4,32 \pm 1,00$ ), “Não vejo a hora de dançar no festival” ( $4,29 \pm 1,02$ ), “Fico ansioso” ( $4,56 \pm 0,81$ ) e “Tenho medo de cometer erros no festival/espetáculo” ( $4,36 \pm 0,95$ ). A categoria de estressores que possui maior média nos escolares é a Intrínseco Cognitivo ( $3,75 \pm 0,56$ ). Os sintomas de estresse pré-competitivo e a média não variam consideravelmente entre as modalidades de Dança. Sugere-se que os profissionais de Educação Física que trabalham com Dança procurem orientar e trabalhar com seus alunos o controle e a regulamentação do estresse, pois ele pode afetar os aspectos físico, cognitivo e social dos escolares.

Palavras-chave: Dança. Estresse. Competição. Educação Física.

[puhlejosianoguilherme@gmail.com](mailto:puhlejosianoguilherme@gmail.com)



---

## ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DO EFETIVO DA 3ª COMPANHIA DE POLÍCIA MILITAR DE TURVO, SC

BELETTINI, Rômulo William T.

REUS, Thiago José

OLIVEIRA, Gustavo de

O estudo teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida dos policiais militares da 3ª Companhia de Polícia Militar de Turvo SC, de forma geral, com relação à função e tempo de serviço. Estudo transversal, realizado com 21 policiais militares, ambos os sexos, que desempenham serviços operacionais e administrativos. Como instrumento foi utilizado o questionário “Perfil do Estilo de Vida”, que avalia os componentes por meio do Pentágono do Bem-Estar – (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse). O estudo evidenciou que o componente nutrição obteve o pior resultado entre os componentes dos policiais e o destaque está no comportamento preventivo. Quanto à função, observou-se que os componentes nutrição e atividade física tiveram um pior resultado para os policiais que atuam no serviço operacional e somente o componente nutrição esteve abaixo para os policiais que atuam no administrativo. Analisando tempo de serviço, os policiais com até 10 anos de serviço apresentaram um baixo índice nos componentes nutrição, atividade física e controle do estresse. Os policiais entre 10 e 20 anos de serviço apresentaram baixo índice nos componentes da nutrição e relacionamento. Os policiais com mais de 20 anos de serviço apresentaram baixo índice somente no componente nutrição. Conclui-se que o estudo alcançou seu objetivo e o que os policiais que atuam no serviço administrativo demonstraram ter um estilo de vida mais saudável dos que atuam no serviço operacional e os policiais que trabalham há mais de 20 anos na Corporação possuem um estilo de vida melhor do que os demais policiais. Salienta-se assim a importância de hábitos alimentares saudáveis por parte desses homens e mulheres que atuam diuturnamente em prol da sociedade.

Palavras-chave: Estilo de vida. Polícia Militar. Saúde.

romulotrarch@hotmai.com



---

# APLICAÇÃO DA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO EM MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE

FERREIRA, Thiago André  
VIDAL, Rafael Gemin

Atualmente, a preparação física de lutadores de modalidades esportivas de combate é frequentemente feita com exercícios específicos, tradicionalmente baseado somente na experiência do professor e utilizando o peso do próprio corpo. Entretanto, ainda não está claro como é estruturado o treinamento desses atletas, de que forma os técnicos entendem o treinamento e quais modelos de periodização são usados. O presente estudo teve por objetivo investigar a aplicação da periodização por professores e mestres de modalidades esportivas de combate das cidades de União da Vitória, PR e Porto União, SC. A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 14 professores e mestres das modalidades de Jiu-Jitsu, Judô, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing e Karatê atuantes na região. Para atingir os objetivos propostos a pesquisa utilizou um questionário, configurado com 10 perguntas, que investigaram o processo de preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas. De acordo com os resultados obtidos, podemos identificar que a maior parte dos treinadores possui formação acadêmica em Educação Física. Embora todos tenham afirmado fazer algum tipo de planejamento para a temporada de seus atletas, há uma preferência por conhecimentos específicos de cada modalidade. Podemos concluir que a escolha e construção dos modelos de periodização de treinamento, utilizados pelos participantes estudados, reflete o conhecimento prático, experiências do modelo artesanal e no conhecimento empírico, sendo os treinadores os principais responsáveis pela preparação e planejamento do treinamento de seus atletas. Embora não tenham citado nenhuma literatura, quando observado a forma com que planejam a temporada, podemos identificar as semelhanças a configurações previstas pelo Modelo Clássico de Matveev e o Modelo de Estado de Rendimento Prolongado de Bompa.

Palavras-chave: Artes Marciais. Periodização. Lutas. Modalidades Esportivas de combate. Treinamento desportivo.

rafaelgemin@hotmail.com



---

## AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MEDIADAS POR TECNOLOGIA

REETZ, Laila G.  
FONTES, Patrícia N.

Os acadêmicos de licenciatura em Educação Física da Universidade Regional de Blumenau-FURB desenvolveram atividades durante o estágio nos anos finais do ensino fundamental em uma escola de Blumenau, SC, mediado por tecnologia devido a situação de pandemia pelo COVID-19. Divididos em quatro grupos para abranger as turmas. Para aplicação das aulas foram produzidos vídeos sobre o conteúdo e disponibilizados para os estudantes, assim como material escrito para ser retirado na escola. A prática pedagógica tematizou as “práticas corporais de aventura”, surf, skate e a escalada. Num primeiro momento foi introduzido a temática, posteriormente apresentado as modalidades específicas, bem como sua história, equipamentos e como vivenciar. Buscou-se desenvolver aulas atrativas para os estudantes, bem como priorizar o movimento humano. Ao final de cada aula foi solicitado uma vivência prática ou reflexão sobre a temática, através de documento escrito ou vídeo. As devolutivas foram inspiradoras, pois trouxeram a realidade e veracidade nas tentativas dos estudantes em realizarem as atividades. A partir das devolutivas dos estudantes, foi possível observar que a tecnologia pode ser um escudo para evitar o bullying, e um instrumento útil para as aulas, porém trás a dificuldade de resguardar a integridade física dos estudantes. De forma geral os estudantes realizaram o que lhes foi solicitado de forma brilhante e criativa. Através dos relatos e vídeos foi possível concluir que muitos possuíam medos de altura ou de cair por exemplo, mas não deixaram de vivenciar o que foi proposto.

Palavras-chave: Ensino mediado por tecnologia. Práticas corporais de aventura. Educação física. Anos finais do ensino fundamental.

[lailagabrielereetz@gmail.com](mailto:lailagabrielereetz@gmail.com)



---

# ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE VIDA E AS CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DO SUL DO BRASIL

SOUZA, Fabricio de  
SOUZA, Márcia Mendonça Marcos de  
LANZENDORF, Felipe Nunes  
SCHUELTER-TREVISOL, Fabiana  
TREVISOL, Daisson José

Para melhor compreender o impacto dos hábitos de vida na saúde física e mental dos adolescentes é importante conhecer os fatores associados aos hábitos de vida nessa população. O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre os hábitos de vida e as condições de saúde física e mental de adolescentes. Foi realizado um estudo epidemiológico transversal com 214 adolescentes de 12 a 17 anos de idade, estudantes em uma cidade no sul do Brasil. As variáveis sociodemográficas, estado de saúde e hábitos de vida foram avaliadas por meio de questionários e avaliação antropométrica. A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) foi avaliada pelo instrumento KIDSCREEN-52. Para avaliar os sintomas de depressão foi utilizada a escala CES-D. A autoestima foi medida pela escala de autoestima de *Rosenberg*. Os níveis de atividade física foram avaliados pelos questionários de atividade física para crianças mais velhas (PAQ-C) e pelo questionário de atividade física para adolescentes (PAQ-A). A prevalência de relato de uso de bebidas alcoólicas, cigarro e drogas foi de 44,4%, 0,5% e 3,7%, respectivamente. A média de horas de sono por noite, de redes sociais e de horas diárias de utilização de aparelhos eletrônicos foi 7,27 (DP=1,43), 3,93 (DP=1,92) e 6,67 (DP=4,96), respectivamente. A média do escore geral na avaliação da QVRS foi de 72,0%. A prevalência de adolescentes classificados como não depressivos e como possuindo autoestima média foi de 66,8% e 73,8%, respectivamente. Utilizar aparelhos eletrônicos mais que 6 horas por dia e dormir menos que 7 horas por noite associou-se com piores índices de QVRS e autoestima, e maiores níveis de depressão. O estudo concluiu que os hábitos de utilizar aparelhos eletrônicos mais que 6 horas por dia e dormir menos que 7 horas por noite estão associados com piora na avaliação da QVRS, depressão e autoestima dos participantes.

Palavras-chave: Estilo de vida. Alcoolismo. Tabagismo. Atividade física. Saúde do adolescente.

fabricio.souza@unisul.br



---

## ATIVIDADE FÍSICA E COVID-19: ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NA WEB OF SCIENCE

DOMINSKI, Fábio Hech  
VILARINO, Guilherme Torres

A pandemia de COVID-19 impulsionou uma elevada produção de conhecimento científico sobre o tema e a importância da atividade física tem sido destacada pelos profissionais da área da saúde a partir de diversas publicações. Analisar a produção científica sobre atividade física durante a pandemia de COVID-19, por meio de uma análise bibliométrica. Foi realizada uma revisão da literatura na base de dados *Web of Science* (WoS) com os termos COVID-19 AND “physical activity” OR “exercise” no campo tópico no dia 24 de novembro de 2020. A busca inicial resultou em 24.202 publicações. Em relação ao tipo de trabalho, 78,8% foram artigos com dados originais, 12,8% revisões, 12,1% como *early access* e 3,5% como resumo. Os Estados Unidos da América foi o país com maior número de publicações (26,5%), seguido pela Inglaterra, China, Austrália e Canadá. O Brasil foi o 6º país com maior número de publicações sobre o tema. As instituições Escola de Medicina de Harvard e a Universidade da Columbia Britânica apresentaram elevado número de publicações e no Brasil a Universidade de São Paulo (USP) foi a instituição com maior representatividade. As publicações foram no idioma inglês em 95,9% dos casos, seguido pelo Espanhol e Alemão. Em relação à área de pesquisa, as ciências do esporte lideram (13,4%), seguido pela fisiologia (6,9%) e saúde pública na questão ambiental e ocupacional (6,9%). Os periódicos científicos que apresentaram maior número de publicações sobre atividade física e COVID-19 foram o *International Journal of Environmental Research and Public Health* com fator de impacto (FI) 2,84, *Nutrients* com FI 4,54, *Plos One* com FI 2,74, *Frontiers in Physiology* com FI 3,36 e *Scientific Reports* com FI 3,39. Foi observado um elevado número de publicações sobre atividade física e COVID-19, demonstrando o interesse dos profissionais da área da atividade física e saúde com as alternativas de controle do impacto da pandemia, além disso, os artigos foram publicados em revistas de boa qualidade indicando um amadurecimento da área.

Palavras-chave: SARS-CoV-2. Atividade física. COVID-19. Saúde.

fabiohdominski@hotmail.com



---

## ATIVOL: PROPOSTA DE UMA CAMPANHA DIGITAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

PETREÇA, Daniel Rogério  
KULKA, Emanuel  
ARTEN, Sanderson  
SANDRESCHI, Paula Fabrício

A inatividade física vem se tornando um problema global, principalmente pelo fato de ser um fator de risco para aquisição de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs). Dessa forma, a criação de novas estratégias se faz necessária para que o quadro de inatividade física do Brasil seja revertido. Assim, esse resumo tem como objetivo apresentar o “Ativol”, campanha de promoção da atividade física em redes sociais sob a perspectiva da Teoria de Difusão da Inovação. A campanha foi inspirada no *Exercise is Medicine*<sup>®</sup> do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM). O “Ativol” teve como objetivo difundir o conhecimento em relação as recomendações de atividade física. Ela foi vinculada em mídias sociais (site, Facebook<sup>®</sup> e Instagram<sup>®</sup>), seguindo as seguintes etapas em sua implementação: (1) Flyer pré-lançamento: objetivo do material era criar expectativa aos usuários. O texto inserido foi: Vem aí... um produto que previne doenças do coração, diabetes, alguns tipos de câncer, solidão e infelicidade...; (2) Vídeo promocional: desenvolvido no estilo comercial de 30 segundos. Ainda, o espectador era encaminhado ao site onde continha uma “bula” com orientações para a prática de atividade física. (3) Cartaz “Ativol”: publicado após o lançamento do vídeo. As publicações foram impulsionadas em aproximadamente R\$ 200,00. Foram medidas variáveis de engajamento: envolvimento, interação, intimidade e influência. Analisando os resultados do alcance de pessoas, o flyer obteve 3.023, o vídeo 31.824 e o cartaz 1.339 no Facebook<sup>®</sup> e 16.916, 83.146 e 1.319, respectivamente no Instagram<sup>®</sup>. O custo envolvimento, dado pelo número de pessoas atingidas e o valor dispendido em média foi de R\$ 0,08 por pessoa. Diante da frequência do uso de redes sociais pela população, a criação de campanhas de marketing nesses locais pode ser uma boa estratégia para difundir a promoção da atividade física por ser de fácil acesso e de baixo custo.

Palavras-chave: Atividade física. Marketing. Mídias sociais. Intervenções.

profdaniel@unc.br



---

## AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO DE CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL

PARIZOTTO, Marisa Pichinini  
BARETTA, Marly

O desenvolvimento do ser humano é um processo que inicia na concepção, passando por constantes transformações em todas as fases da vida. Estas transformações ocorrem no aspecto cognitivo, afetivo e motor. O desenvolvimento do equilíbrio é importante, pois torna possível a realização, de forma independente, das tarefas, uma vez que essa habilidade é primária e fundamental para que a criança passe a se locomover e desenvolver as demais capacidades motoras. O objetivo deste estudo foi avaliar o equilíbrio de crianças da educação infantil, com quatro anos de idade. É um estudo de campo, descritivo e quantitativo. A amostra foi composta por 36 crianças, de ambos os sexos. Os dados foram coletados pela pesquisadora que aplicou os testes da escala de equilíbrio de Berg para os alunos de uma escola de Jaborá, SC. Foi solicitada a autorização à escola para a aplicação dos testes. As crianças avaliadas possuíam autorização dos pais ou responsáveis e seus nomes não foram divulgados. Para a análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva. Dentre as crianças avaliadas, a maioria (52,77%) é do sexo masculino. A menor (43) e a maior (55) pontuação foi verificada no sexo feminino. A pontuação média do sexo feminino foi 51 e para o sexo masculino 58,8 pontos. Observa-se que na classificação de pontos mais elevada do protocolo (de 54 a 56 pontos) se encontram 21% dos participantes do sexo masculino e 29,4% do sexo feminino. As crianças demonstraram resultados satisfatórios, pois 72,2% delas obtiveram resultados de 42 a 53 pontos, uma vez que a pontuação não se aproximou de 36 pontos, o que seria considerável fator de risco de quedas.

Palavras-chave: Equilíbrio postural. Pré-escolar. Desempenho psicomotor. Crianças.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## **BNCC (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR): PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNICÍPIO DE FRAIBURGO**

LUCIANO, Vanessa Helen

VELASQUEZ, Jorge Luiz

PALMERA, Lindomar

A Educação Física vem passando por uma série de mudanças e adaptações dentro do meio escolar diante disso a nova BNCC (Base Nacional Comum Curricular), vem sendo estudada por profissionais inseridos nas escolas. Diante disso o estudo teve como objetivo analisar a percepção dos professores de Educação Física no município de Fraiburgo, SC sobre a BNCC com um direcionamento a área específica de atuação. Participaram do estudo 34 profissionais estes inseridos na rede municipal, estadual e privada. A pesquisa se se caracterizou como uma abordagem quantitativa, de natureza aplicada, descritiva e de levantamento de dados. Foi utilizado um questionário contendo informações profissionais e da percepção sobre a BNCC, e das formas sobre aceitação, conhecimentos e dificuldades do novo documento. Os resultados foram fundamentados pelo programa estatístico BioEstat versão 5,0. Os principais resultados apresentaram que entre os colaboradores 60,6% são do sexo masculino, com 57,6% com área de atuação no Ensino fundamental I e II. Sobre a BNCC 54,5% apresentaram conhecimento sendo 66,7% com capacitações em cursos e 75,8% já instituíram a BNCC nos planejamentos. Sobre a aceitação dos alunos 51,5% apresentam pontos positivos. Já 60,6% analisam a BNCC como um documento de suma importância na atualidade, utilizando novas tecnologias para a formação escolar. Cabe a possibilidade de novos estudos para melhorar a pesquisa científica e novas interatividades para outros resultados sobre a BNCC na área da Educação Física. Conclui-se um trabalho com uma percepção positiva dos profissionais de Educação Física no município de Fraiburgo, SC.

Palavras-chave: Educação física. Professores. BNCC.

kico.palmera@yahoo.com.br



---

## COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA EM ADOLESCENTES DA ZONA URBANA E DA ZONA RURAL

LUZ, Danielly da  
MATOS, Philipe Guedes

A inatividade física tem apresentado a maior prevalência entre os fatores de risco para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes na população. O processo de globalização, avanços tecnológicos em meio de transportes e comunicação aumentou consideravelmente o índice de sedentarismo. O presente estudo teve como objetivo comparar o nível de atividade física e o estado nutricional através do índice de massa corpórea (IMC) e de um questionário (NAF) em adolescentes matriculados no ensino fundamental, estudantes de uma escola da zona rural localizada no município de Laguna e outra da zona urbana localizada no município de Tubarão, SC. Trata-se de um estudo descritivo comparativo com abordagem quantitativa. Participaram desse estudo 234 estudantes (Idade=12,91±1,47). Como instrumento utilizou-se o IMC e o PAQ-C. Pode-se observar que o IMC resultou em média de 20,18Kg/m<sup>2</sup> para a escola da Zona Rural e em 21,49 Kg/m<sup>2</sup> para a escola de Zona Urbana, sendo que 30,5% estava com sobrepeso. O NAF por sua vez resultou em média de 1,91±0,78 para a escola de Zona Rural e 2,02±0,69 para escola da Zona Urbana e apenas 10,3% foi considerado ativo em toda a amostra. Analisando a correlação entre as duas variáveis analisadas não se obteve resultados significativos dessa forma esse estudo não apresenta correlação entre o IMC e o NAF. Concluiu-se neste estudo o IMC obteve maior média na escola de zona urbana (p=0,029) de forma significativa. Em relação ao NAF pode-se observar que foi na escola de zona urbana a maior média (p=0,307), porém sem diferença significativa.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Atividade física. Escolas. Crianças. Adolescentes.

daniellyluz24@gmail.com



---

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA DO PIBID

MARTINI, Igor Luis  
MALDANER, Eduardo Balbinot  
FRAPORTI, Katiane  
FACHINETO, Sandra

Praticar atividades físicas regulares traz inúmeros benefícios para a vida dos jovens e, ainda, contribui para minimizar os efeitos do comportamento sedentário, o qual inclui ficar muito tempo do dia sentado ou deitado. Frente a Pandemia do novo coronavírus, pensar em estratégias que promovam a saúde dos alunos é fundamental. O objetivo principal do estudo foi proporcionar atividades físicas para os alunos do 6º ao 9º ano da Escola Municipal Marechal Arthur Da Costa e Silva, de forma remota, para que os alunos se movimentem. Este trabalho faz parte das atividades do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID e visa incentivar a adoção de estilos de vida mais ativos pelos jovens. As atividades foram elaboradas através de dois vídeos e planos de aula, sendo que os alunos tiveram que realizar um circuito contendo as seguintes atividades: prancha abdominal, polichinelo, saltos laterais, agachamento, caminhada, corrida estacionária, deslocamento lateral, afundo. Os resultados mostram que a prática de atividades físicas desde a juventude contribui positivamente para a saúde, qualidade de vida, bem-estar do corpo, como por exemplo, a manutenção ou desenvolvimento das estruturas ósseas e musculares, prevenção de doenças, redução da dor, alívio da tensão muscular, prevenção da obesidade e melhoria da imunidade. Conclui-se que o incentivo para prática de atividades físicas colabora para minimizar os danos causados pelo sedentarismo na saúde de jovens. Além disso, é muito importante destacar que participar do programa PIBID contribui de forma substancial na aprendizagem sobre organização, planejamento e execução de aulas juntamente com a professora supervisora de campo.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário. Atividade Física. Saúde.

[martiniluisigor@gmail.com](mailto:martiniluisigor@gmail.com)



---

## COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA

SILVA, Rovania Janice da  
BARETTA, Marly

Em função do desenvolvimento tecnológico, os hábitos de vida da população mudaram, passando a apresentar baixos níveis de atividade física e um consumo elevado de alimentos ricos em gordura saturada e bebidas hipercalóricas. Esses fatores contribuem para o aumento da gordura corporal, justamente pela falta da atividade física para gastar a energia adquirida pelo consumo elevado desses tipos de alimentos. A escola e as aulas de Educação Física podem colaborar com a disseminação de informações importantes relacionadas à alimentação, atividades físicas e demais cuidados com a saúde. O objetivo deste estudo é investigar a composição corporal de alunos de uma escola pública. Este estudo se caracteriza como aplicado, quantitativo e descritivo. Foram investigados 311 indivíduos constituindo uma amostra de conveniência. Com autorização da direção da escola, os dados foram obtidos por meio das fichas de controle dos professores de Educação Física da escola. Foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal e os dados foram tratados utilizando-se estatística descritiva analítica. A maioria (56,59%) da amostra de conveniência, composta por 311 alunos, foi classificada com IMC normal e os percentuais dos que apresentam sobrepeso ou obesidade, se somados (42,77%), revelam um dado preocupante. O percentual de obesidade do sexo feminino (16,88%) é maior que no sexo masculino (7,64%). A prática regular de atividades físicas é de fundamental importância para minimizar o desenvolvimento precoce de doenças, proporcionando, assim, melhor qualidade de vida e longevidade. Torna-se necessária a adoção de um estilo de vida mais ativo das crianças e adolescentes, buscando a prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Educação Física. Escola. Adolescentes. Composição Corporal.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## CONSEQUÊNCIAS DE ERROS NA DIVISÃO CELULAR (MEIOSE)

MARMENTINI, Eduarda

PIAIA, Elen

GOMES, Bruna

ROSSI, Elton

JANUÁRIO, Adriana Grazielle de Farias

A Síndrome de Down é uma desordem genética que causa deficiência mental em graus variados. Atualmente, seu quadro clínico é bastante conhecido, sendo as características fenotípicas essenciais para o diagnóstico precoce da Síndrome. A Síndrome de Down é ocasionada devido a uma alteração cromossômica (material genético) na qual divisões celulares anormais durante a meiose, levam à presença de uma cópia extra do cromossomo 21. O objetivo desta pesquisa foi aprofundar o conhecimento sobre o tema, para assim poder compartilhar em sala de aula por meio de um seminário. Foi realizada uma pesquisa nas plataformas do Google Acadêmico e Scielo, com os seguintes descritores: mutação, meiose e Síndrome Down. Desta pesquisa, foram selecionados dois artigos que abordavam a causa da Síndrome de Down. A Síndrome de Down é classificada como uma alteração cromossômica numérica, portadores da Síndrome apresentam um cromossomo extra no par 21 em algumas ou em todas as células de um indivíduo. Estima-se que no Brasil 1 em cada 700 nascimentos ocorrem o caso de trissomia 21 completa, que totaliza em torno de 310 mil pessoas com Síndrome de Down, tendo uma média de 8.000 novos casos por ano. Por não ter cura, o tratamento é feito por meio de cuidados individuais e paliativos. Programas de intervenção precoce com equipe multidisciplinar são úteis no tratamento desta Síndrome. A partir da pesquisa realizada pode-se concluir que erros durante a divisão celular (meiose) podem ocasionar não somente a Síndrome de Down (adição de um cromossomo) como também outras alterações cromossômicas que incluem a subtração do número de cromossomos.

Palavras-chave: Mutação. Meiose. Síndrome de Down.

[gomesbrunaa13@gmail.com](mailto:gomesbrunaa13@gmail.com)



---

## DANÇA: CONTRIBUIÇÕES NA APTIDÃO FUNCIONAL EM PESSOAS DE MEIA-IDADE E TERCEIRA IDADE

ALMEIDA, Danielly  
FACHINETO, Sandra

Na fase do envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas que levam a perda gradual da coordenação motora, força muscular, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Entretanto, a dança sênior vem ganhando espaço por minimizar a senilidade e promover qualidade de vida. Objetivou-se avaliar os efeitos da dança sênior na aptidão funcional em pessoas de meia-idade e terceira idade, residentes em São Miguel do Oeste, Santa Catarina. Participaram quatro voluntárias com idades entre 47 e 69 anos. Foi realizada uma anamnese, o teste de sentar e levantar da cadeira (força de membros inferiores), o teste de flexão de braço (força de membros superiores), o teste de sentar e alcançar os pés (flexibilidade de membros inferiores), o teste de alcançar as costas (flexibilidade de membros superiores) e o teste de levantar e caminhar (agilidade e equilíbrio dinâmico). As medidas foram determinadas antes e após dois meses de atividades de intervenção. Os resultados iniciais dos testes indicaram uma baixa aptidão funcional na força de membros inferiores e força de membros superiores para as quatro voluntárias. Três voluntárias também foram enquadradas com baixa aptidão funcional para flexibilidade de membros inferiores. Com base no diagnóstico, as aulas focaram no trabalho da dança sênior e alongamento sendo realizado no início e final da sessão. Após a dança, em alguns momentos, foram incluídos exercícios de fortalecimento para membros inferiores e superiores usando bola suíça e exercícios isométricos. Os resultados pós-intervenção apontaram mudança positiva na força muscular de membros superiores e inferiores e na flexibilidade para todas as voluntárias. Do mesmo modo, ocorreu melhorias na classificação da flexibilidade de membros superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico. Conclui-se que a dança, além de ser uma atividade física recreativa e prazerosa, atua de forma expressiva na aptidão funcional e ainda é uma excelente promotora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Aptidão Funcional. Dança.

daniellyalmeida123@gmail.com



---

## DESAFIO DE ATIVIDADE FÍSICA EM RIO DAS ANTAS

RODRIGUES JUNIOR, Eder Marcio

Ao chegar do período de férias escolares, por muitas vezes discentes e seus familiares sentem certo receio no que diz respeito ao que fazer durante esse período em que as crianças ficam à mercê do ócio e sem atividades direcionadas pelo corpo docente de uma escola. Nesse cenário, o profissional de Educação Física Eder Marcio Rodrigues Junior, juntamente com a direção da unidade escolar Centro Educacional Infantil Municipal Girassol, que conta com turmas de educação infantil do berçário a pré-escola, no município de Rio das Antas, SC, promoveram o “Desafio de atividade física em Rio das Antas”, com o intuito de fomentar a prática de atividades físicas, a adoção de hábitos saudáveis, o convívio familiar, o desenvolvimento biopsicossocial e o resgate histórico municipal no período em que as crianças têm menor contato com atividades direcionadas. O desafio consistiu em solicitar que os familiares juntamente com os estudantes da unidade escolar realizassem algum tipo de atividade física (brincadeiras, excursões, caminhadas, etc.) em algum ponto turístico ou histórico do município durante os dias de férias, fizessem registro fotográfico da atividade e ao retornar às aulas enviasse esse registro para a direção escolar. Ao todo 65 famílias cumpriram o desafio, que envolveu cerca de 170 pessoas, praticando variadas formas de atividades físicas e comprovando a prática através de fotos enviadas à escola por meio físico (impresso) ou eletrônico. Essas imagens formaram um painel na entrada da instituição de ensino. Todos os participantes além de terem momentos inesquecíveis de lazer em família, também receberam um certificado como prêmio simbólico pelo esforço.

Palavras-chave: Educação infantil. Atividade física. Família. Desenvolvimento biopsicossocial.

eder.judo@hotmail.com



---

## DESAFIOS DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA EM CENÁRIO DE COVID-19

URMANN, André da Silva  
LUZ, Simara Machado da  
SILVA, Cristian Siqueira da  
COELLI, Périclis Felipe  
ZORTÉA, Amanda Dalmolin  
SILVA, Laressa Kessin da  
DALMAGRO, Samuel Roberto  
MARMENTI, Eduarda  
RIGHI, Jacqueline Baptista  
BARETTA, Elisabeth

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência, PIBID, é um programa que oferece bolsa de estudos para alunos licenciandos, que tem como finalidade e realização de estágio nas escolas públicas, no sentido de antecipar o vínculo docente. Por meio do Edital nº 02/2020 a Unoesc participa do programa com os cursos de Pedagogia e Educação Física. O grupo de bolsistas do curso de Educação Física Licenciatura do campus de Joaçaba iniciou suas atividades em outubro de 2020 junto ao Centro Educacional Roberto Trompowsky, CERT e é formado por oito acadêmicos, um professor supervisor e um professor coordenador do núcleo. A intenção do programa é desenvolver a articulação entre a educação superior, a escola e os sistemas estaduais e municipais, contribuindo para a melhoria do ensino nas escolas públicas. Devido a pandemia do COVID-19 e dos regramentos com relação às normas sanitárias, impondo dificuldades nas rotinas de trabalho das escolas, os bolsistas e professores desenvolvem as atividades de forma remota, mas que se orientam pelos princípios da educação presencial. As reuniões de trabalho acontecem semanalmente, onde são abordados assuntos referentes a organização curricular, ao Projeto Político Pedagógico da escola, planejamento anual da Educação Física, Base Nacional Comum Curricular (BNCC), oficinas de formação, possibilidades pedagógicas para a aprendizagem colaborativa e outras, no sentido de auxiliar os professores nas atividades docentes. Além disso, os bolsistas participaram de formações para a elaboração e manutenção de seus portfólios on-line, por meio da plataforma Google Sites. Diante desse cenário, o grupo se prepara conhecendo a realidade escolar, definindo metas e intervenções, para que no retorno das aulas presenciais possa vivenciar a docência, contribuindo para a melhoria das atividades escolares e sua formação acadêmica.

Palavras-chave: Educação Física. Aprendizagem colaborativa. Pibid. Metodologia de ensino.

[jacquerighi@yahoo.com.br](mailto:jacquerighi@yahoo.com.br)



---

# EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ODONTOLOGIA

JANUÁRIO, Adriana Grazielle de Farias

BARETTA, Marly

ZOLDAN, Rosangela

GAZZÓLA, Lucivani

JESUS, Josiane Aparecida

A oferta de componentes curriculares em educação a distância é uma alternativa de ensino moderna, que proporciona a redução de custos e pode favorecer a aprendizagem e a qualificação em diferentes áreas incorporando as tecnologias da informação e comunicação. Nesse contexto, para consolidar uma educação a distância de qualidade e capaz de contribuir com a formação efetiva dos futuros profissionais, torna-se necessário conhecer alguns aspectos relacionados a essa forma de ensino. O objetivo deste estudo foi investigar a percepção dos acadêmicos dos cursos de Educação Física e Odontologia da Unoesc, campus de Joaçaba, sobre os componentes curriculares ofertados em educação a distância. Trata-se uma pesquisa quantitativa e descritiva. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário mediante uma amostragem não probabilística, por conveniência, em que foram investigados 67 acadêmicos por meio de um questionário on-line. A análise dos dados foi realizada utilizando-se o Statistical Package for the Social Science (IBM SPSS), na comparação das variáveis quantitativas, para observar a distribuição de normalidade da amostra, foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov, que encontrou distribuição não paramétrica dos dados. Como inferência foi utilizado o teste U de Mann-Whitney. Os principais resultados obtidos revelam que os acadêmicos esperam retorno mais rápido do professor e tutor; acreditam que os professores são capacitados e dominam os componentes curriculares; os acadêmicos de Odontologia apontam possuir maior dificuldade para se expressar por escrito (único aspecto em que se observou diferença estatisticamente significativa entre os cursos); os acadêmicos não encontram maiores dificuldades relacionadas à utilização dos recursos tecnológicos e a navegação no ambiente virtual. Entende-se que os professores e tutores devem ser capazes de estimular e orientar o aluno no sentido de habilitá-lo a selecionar, avaliar, comparar e contextualizar os conhecimentos possíveis.

Palavras-chave: Acadêmicos. Percepção. Educação a distância.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE: BEM-ESTAR POR MEIO DA MÚSICA

PETREÇA, Daniel Rogério

A adoção de um estilo de vida saudável pode reduzir substancialmente a mortalidade prematura e prolongar a expectativa de vida. Estratégias de educação em saúde para a adoção de hábitos saudáveis são importantes ao ponto em que elas podem embasar ações preventivas e promotoras. Assim, esse resumo tem como objetivo apresentar o desenvolvimento da intervenção de educação em saúde intitulada Palestra Musical. A palestra foi criada em 2011 e tem como objetivo inspirar e embalar vidas para aquisição do bem-estar e da qualidade de vida. A intervenção tem duração de 60 a 90 minutos. Na execução da palestra, músicas são utilizadas para abordar os temas de uma forma lúdica. As músicas são reproduzidas ao vivo na sua totalidade ou em trechos, respeitando a letra e melodia na forma original. Atualmente são 4 temas propostos: “Ritmo e melodia da vida” onde aborda questões voltadas ao estilo de vida saudável; “O Legado” onde o foco é a ressignificação do trabalho e o papel das pessoas na sociedade e na qualidade de vida; “Viagem no Tempo” no qual desperta para reflexão de transições de vida e resiliência e o “Novo envelhecer” palestra com o tema exclusivo para idosos. Cada tema proposto é abordado com músicas específicas. A palestra musical foi desenvolvida para diversos públicos como adolescentes, adultos, idosos além de ser ministradas para grupos específicos, eventos comemorativos da saúde, equipes administrativas e operacionais, instituições de ensino que queiram abordar na sua temática qualidade de vida. Mais de 40.000 pessoas já assistiram à intervenção. A palestra já foi apresentada em grandes eventos científicos como o Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, Congresso Brasileiro de Qualidade de Vida e o Encontro Nacional da rede Feminina de Combate ao Câncer. A música afeta as pessoas de uma maneira que elas vibram, sorriam, se emocionam e se satisfazem. Isso permite, de forma lúdica e interativa, que a apresentação seja leve e de fácil entendimento. Por fim, a saúde é um dos bens mais preciosos e cabe aos profissionais de saúde implementar ações que possam contribuir com o conhecimento da população, além de afetar na autoeficácia.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Música. Educação em saúde. Bem-estar.

profdaniel@unc.br



---

# EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO INFANTIL

FERREIRA, Yara Maria Sebem

REIS, Marcos Adelmo

Os CEIs (Centro de Educação Infantil) são lugares de descobertas, onde as crianças ampliam suas experiências individuais, sociais, culturais e educativas, pois estão inseridas num lugar diferente do seu âmbito familiar. Para garantir a melhor qualidade dessas vivências, o ambiente escolar precisa oferecer integração do tempo e espaço com seu desenvolvimento, contexto social e sua subjetividade. Considerando isso, percebe-se o papel fundamental que tem a Educação Física nessa fase da formação do indivíduo, pois a mesma proporciona uma gama de experiências vivenciadas a partir das situações de criação, invenção e descoberta de novos movimentos e a reprodução e reelaboração de conceitos sobre movimento, entendendo assim, que ele representa uma forma de comunicar-se com o mundo. Reputando a importância da atuação de um profissional da Educação Física numa faixa etária onde as crianças estão em pleno desenvolvimento de funções importantes como, equilíbrio, concentração, coordenação e apresentam curiosidade por todas as formas lúdicas da educação, bem como o interesse pelo corpo em movimento, percebe-se então, a necessidade da inserção de um professor de Educação Física como peça importante na formação pré-escolar da criança. Para tanto, o objetivo central desse trabalho foi analisar a influência do professor de Educação Física no processo de aprendizagem na Educação Infantil. Para isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa bibliográfica e documental. Foram relatados conceitos pertinentes à Educação Física e à Educação Infantil e como estes são agrupados e interligados afim de estabelecer sua importância e influência no processo de aprendizagem das crianças. Através do que se tem conhecimento é possível ter alguma noção da importância das práticas psicomotoras no desenvolvimento da criança, mas é o subsídio de autores no assunto que nos proporciona a real percepção do impacto que a Educação Física tem no processo de aprendizagem dos pré-escolares. O desenvolvimento integral da criança, proporcionado pela Educação Física, incide diretamente no aprendizado destas, visto que cada uma das capacidades físicas e psicomotoras que podem ser aprimoradas nas aulas correlaciona-se com o processo de aprendizagem com o qual o aluno irá se deparar ao longo de sua vida, mesmo que indiretamente.

Palavras-chave: Educação Física. Educação Infantil. Psicomotricidade.

marcosr@unc.br



---

# EFEITOS DAS PARTÍCULAS DE EXAUSTÃO DE DIESEL (DEP) EM PARÂMETROS CARDIOVASCULARES DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

SANTOS, Jéssyka Fátima dos  
SLOMP, Nubia Nara  
BRANCHER, Emerson Antonio

Apesar do exercício proporcionar inúmeros benefícios para a saúde, os praticantes de atividades ao ar livre são frequentemente expostos à poluição do ar relacionada ao trânsito, sabidamente associada a doenças respiratórias e cardiovasculares. Há estudos limitados que examinam a associação entre a saúde cardiovascular e a exposição à poluição do ar durante o exercício, porém a magnitude exata e potenciais efeitos no sistema cardiovascular ainda não estão claros e necessitam de mais pesquisas. Portanto, este estudo tem como objetivo examinar evidências recentes dos efeitos cardiovasculares da exposição partículas de exaustão de diesel relacionados ao tráfego, durante o exercício ao ar livre. A fonte de pesquisa utilizada foi a base de dados disponível na internet: Biblioteca Virtual Médica dos EUA. Para a busca de artigos foram utilizadas combinações de palavras-chave como “partículas de exaustão de diesel”, “efeitos cardiovasculares do exercício” e “exercício físico”. Para inclusão na revisão, o estudo teve que investigar os efeitos respiratórias da inalação de fumaça gerada pela queima de combustível fóssil durante a prática de exercício físico. Um estudo era elegível para inclusão se os seguintes critérios fossem atendidos: publicado entre janeiro de 2000 e dezembro de 2019; escrito em Língua Portuguesa e Inglesa; e limitado a artigos que tratam de humanos ou animais experimentais. A literatura sobre como a exposição ao material particulado durante o exercício afeta a função vascular é conflitante. Alguns estudos relataram aumentos tanto na pressão arterial sistólica, quanto na pressão arterial diastólica. Outros estudos não encontraram disfunção vascular. Mas em geral, os estudos sugerem diminuição da modulação parassimpática do coração em resposta à poluição relacionada ao tráfego. Ressaltamos a importância deste estudo para avaliação de risco em relação aos níveis de poluição do ar e sua exposição. Contudo, mais estudos são necessários para melhor compreender estes efeitos.

Palavras-chave: Exercício físico. Poluição ambiental. Partículas de exaustão de diesel. Combustíveis fósseis. Doenças cardíacas.

emerson@furb.br



---

## **EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA UTILIZANDO O MÉTODO DE OCLUSÃO VASCULAR**

MADER, André Luís

Muitos indivíduos possuem limitações para realizar o treino de força tradicional, por isso pesquisamos acerca de um novo método de treinamento com baixa intensidade, mas com características bem diferentes, chamado de oclusão vascular ou kaatsu training. A escolha desse tema foi pelo fato de já ter experiência com treinamento de força tradicional e perceber que há poucas alternativas de treinamento de força e hipertrofia com baixa intensidade no exercício. Esse método surgiu no Japão e tem como fundamento principal a restrição do fluxo sanguíneo durante o exercício. O foco da pesquisa foi investigar os efeitos do treinamento de força com a técnica de oclusão vascular, descrevendo as características mais significativas desse método de treinamento. Pesquisa de caráter bibliográfico onde foram explorados alguns artigos relacionados ao tema em questão. Procurou-se descrever e analisar os estudos a partir dos descritores: Treinamento de força e Oclusão Vascular ou Kaatsu Training, além de verificar a existência de relações desses trabalhos com nossa proposta de pesquisa. Alguns estudos mostraram que o recrutamento de fibras musculares através da restrição de fluxo sanguíneo em treino de baixa intensidade foi mais eficiente que o tradicional, com maior ativação de unidades motoras rápidas. Conclui-se que este novo modelo de exercício (TF-OV) pode ser utilizado como uma estratégia alternativa para levar o indivíduo ao ganho de força muscular, este que apresenta alguma limitação na utilização do método tradicional. Essa nova modalidade se mostrou segura e efetiva em promover o aumento da força e da massa muscular com consequente melhora da capacidade funcional e qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Oclusão Vascular. Kaatsu Training.

decomader@hotmail.com



---

## EM BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO: YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BIZOTTO, Paula  
BARETTA, Marly

É na infância o momento em que o ser humano começa a se conscientizar sobre seu corpo e suas emoções. A educação Física, enquanto componente curricular, objetiva proporcionar o desenvolvimento da criança, considerando, além dos aspectos físicos, também os aspectos emocionais e cognitivos. Um dos princípios do yoga está completamente de acordo com essa ideia, visto que a prática tem como finalidade integrar o corpo e a mente. O objetivo da pesquisa foi investigar a percepção de alunos e professores sobre os efeitos da prática de yoga nas aulas de educação Física da escola. Trata-se de uma pesquisa descritiva e de cunho quantitativo. Foram investigados 70 alunos e oito professores de quatro turmas de ensino fundamental de uma escola de Joaçaba, SC na qual o yoga é abordado durante as aulas de Educação Física há, aproximadamente, um ano. Os dados foram obtidos por meio da observação das aulas e aplicação de questionários aos alunos e professores. Observou-se que 88,57% dos alunos relataram gostar da abordagem do yoga, sentindo-se feliz (37,41%) e calmo (42,86%) durante as aulas. Além disso, a maioria dos professores (62,50%) relata que houve melhora na concentração, interação, participação nas atividades, assim como na autoconfiança e criatividade. Dessa forma, entende-se a abordagem do yoga como uma proposta considerável de ensino para o despertar da consciência corporal e emocional, proporcionando melhoras nos aspectos físico e cognitivo, além de mudanças no comportamento dos alunos e, conseqüentemente, no convívio social da escola.

Palavras-chave: Yoga. Escola. Comportamento. Consciência. Educação Física.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## ENSINANDO NATAÇÃO ATRAVÉS DO PEER TEACHING: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RISTOW, Leonardo  
DIETRICH, Jenifer Luana  
BERTULINI, Larissa

O ensino da natação é considerado extremamente tecnicista, privilegiando desenvolvimento de habilidades motoras para a aprendizagem dos quatro nados competitivos. Nas últimas décadas, têm sido propostos diferentes modelos para o ensino dos esportes, envolvendo outros aspectos como: social, cognitivo, afetivo e emocional. Diante desse contexto, o objetivo desse relato é descrever as experiências de duas professoras de natação infantil sobre o uso do modelo de instrução peer teaching no ensino da natação. Este modelo de instrução tem como característica a participação dos alunos no processo pedagógico de forma ativa, auxiliando o professor ao ensinar seus colegas no papel do tutor. Ao todo, foram ministradas dez aulas utilizando o modelo Peer Teaching. A seleção dos conteúdos e das estratégias de atividades foram realizadas pelas professoras. Durante as aulas, as turmas foram divididas em duplas, nas quais um dos alunos assumiu o papel de tutor e a cada aula, um aluno diferente assumia o papel de tutor. As professoras direcionaram o protagonismo das aulas para o(a) tutor(a), ele(a) era responsável pela instrução das atividades e as correções. Assim, o papel dos professores foi de auxiliar o(a) tutor(a) sobre quais pontos técnicos observar e como realizar as correções. Para as professoras, a grande diferença deste modelo para o ensino tradicional se dá pela participação do aluno no papel do tutor, pois este teve que: analisar como seus colegas estavam realizando as atividades, expor suas opiniões sobre os aspectos técnicos dos nados, auxiliar os colegas para que eles fizessem a atividade de maneira satisfatória entre outras. Embora as aulas tivessem como foco o conteúdo técnico, a utilização do peer teaching permitiu que os alunos, no papel de tutor, pudessem desenvolver habilidades sociais, cognitivas e emocionais ao assumirem a responsabilidades sobre o ensino da natação.

Palavras-chave: Natação. Relato de experiência. Modelos pedagógicos. Peer teaching.

leonardoristow@live.com



---

## ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO: SINTOMAS APONTADOS POR PRATICANTES DE HANDEBOL DE 08 A 17 ANOS DE IDADE

ALBERGUINI, Gabriel Werlang  
BARETTA, Marly

A Educação Física escolar, visando atingir seus objetivos educacionais e habilitar no aluno uma série de competências motoras, técnicas, psicológicas e sociais, possui uma proposta curricular que é desenvolvida durante o ano letivo. Um dos conteúdos mais utilizados para atingir esses objetivos é o esporte, pelo fato de também oferecer benefícios à saúde e ao bem-estar de quem realiza sua prática. Durante o período escolar, muitas crianças e jovens participam de competições esportivas e ficam sujeitas a desenvolver estresse. Sabendo a importância de descobrir as causas que levam os alunos a se estressarem diante de competições, este estudo teve como objetivo investigar os principais sintomas de estresse pré-competitivo em alunos praticantes de handebol de uma escola pública. A amostra foi composta por 83 alunos, sendo 41 do sexo masculino e 42 do sexo feminino. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva e quantitativa. Foi utilizado como instrumento de avaliação, a Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infante-juvenil. No grupo masculino, os sintomas mais evidentes foram “suo bastante” (53,6%) e “fico ansioso” (56,1%). No grupo feminino, os sintomas mais presentes foram “tenho medo de competir mal” (64,3%), “fico nervoso(a)” (61,9%) e “fico preocupado(a) com o resultado da competição” (57,2%). Diante disso, foi possível concluir que a competição esportiva na fase escolar é geradora de estresse para meninos e meninas. É importante que o professor busque maneiras de trabalhar com os alunos para que estes saibam reagir em diferentes situações durante o jogo, pois mesmo o aluno possuindo técnica e condicionamento suficientes para competir, qualquer imprevisto pode acarretar na perda do equilíbrio emocional e, conseqüentemente, na derrota do jogo.

Palavras-chave: Educação Física. Estresse. Escola. Handebol.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO II: A IMPORTÂNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

CAPELLI, Cristian Felipe  
RAMOS, Tiago

A psicomotricidade é a ciência que tem como objetivo o estudo do ser humano através do seu corpo em movimento e com relação ao seu mundo interno e externo. É um processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. Deste modo, o objetivo do estudo é elaborar e promover uma ação didático metodológica focada na psicomotricidade, explorando diferentes práticas pedagógicas por meio de jogos e brincadeiras visando o desenvolvimento integral das crianças. As abordagens metodológicas utilizadas para elaboração e desenvolvimento das atividades pautaram-se na desenvolvimentista e na construtivista. Ambas reconhecem e enfatizam o valor do movimento em suas diferentes dimensões e a partir da interação do sujeito com o mundo, que se resolvem os problemas. Realizaram-se 12 aulas de forma remota com as turmas do berçário, maternal I, maternal II, maternal III, pré I e pré II de um Centro de Educação Infantil do município de Maravilha, SC. As atividades desenvolvidas foram elaboradas de acordo com os elementos psicomotores (coordenação motora fina, coordenação motora global, equilíbrio, lateralidade, esquema corporal, orientação espacial e orientação temporal) para promover um melhor desenvolvimento global da criança. Conclui-se então que as atividades voltadas a psicomotricidade contribuem de forma significativa no desenvolvimento integral da criança, contemplando seus principais aspectos e desenvolvendo habilidades motoras essenciais para seu desenvolvimento e, nesta perspectiva, entende-se a importância da atuação da Educação Física na educação infantil, que procura desenvolver o aspecto psicomotor e cognitivo da criança, respeitando os interesses do indivíduo, auxiliando nas suas necessidades em se relacionar com o mundo, possibilitando através dos jogos e brincadeiras o desenvolvimento dos movimentos corporais e suas expressões.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Desenvolvimento integral. Educação infantil.

prof.tiagoramos@gmail.com



---

## ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: DESAFIO, INOVAÇÃO E SURPRESA PARA OS ACADÊMICOS DA FURB

TONHOLI, Mayron Alex Sandro Scottini

MARCON, Alencar

FONTES, Patrícia Neto

Adaptação de aulas de Educação Física presenciais para aulas mediadas por tecnologia, desafiou professores que atuam na Educação Básica neste ano de 2020. Os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Regional de Blumenau (FURB) ao realizarem o estágio curricular no Ensino Médio, também foram desafiados. Relata-se a experiência de inovação nas aulas de Educação Física no Ensino Médio mediadas por tecnologia, vivenciada pelos acadêmicos da 6ª fase da Licenciatura em Educação Física da FURB. Uma adaptação rápida foi necessária, porém com os conhecimentos compartilhados entre os acadêmicos, a inovação foi facilitada. Estes se reuniam a partir da plataforma Teams, para planejarem as aulas, que foram criadas prioritariamente a partir da produção de vídeos, e descritas para que os estudantes que não tinham acesso à internet pudessem ter acesso retirando o material na escola. Separados em três grupos, cada grupo de 6 acadêmicos ficou responsável por um ano do Ensino Médio. O professor da escola se comprometeu em postar as aulas na plataforma utilizada pelo sistema estadual de ensino e depois dar o retorno das devolutivas dos estudantes. No total as aulas foram enviadas para 15 turmas. Quanto as temáticas das aulas foram abordadas: no 1º ano, a dança e a capoeira; 2º ano, o treinamento funcional, musculação, academia, e um vídeo com uma nutricionista que respondeu algumas perguntas sobre alimentação; 3º ano, musculação, circuito funcional, lutas, Pilates e Yoga. Foram explorados inúmeros artifícios na montagem de cada aula, como questionários online, vídeos gravados pelos acadêmicos, pesquisa de vídeos na internet, entrevistas com profissionais de outras áreas da saúde, visando motivar e possibilitar a interação dos estudantes com o as temáticas. A surpresa veio com as devolutivas enviadas pelo professor da escola, pois surpreenderam. Houve um interesse acima do esperado, com relatos de início e criação de hábito da prática da atividade física. Este fato possibilita a reflexão sobre a importância das aulas de Educação Física no Ensino Médio estruturadas pedagogicamente, suprimindo definitivamente as aulas livres ainda vivenciadas nesta etapa da Educação Básica. Palavras-chave: Ensino Médio. Educação Física. Tecnologia.

mayron.alexandro@gmail.com



---

## ESTÁGIO SUPERVISIONADO I: JUMP APLICADO OBJETIVANDO EMAGRECIMENTO

FERRI, Andrieli Mai

RAMOS, Tiago

Mediante realização de estágio supervisionado I, componente curricular do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina campi Maravilha, aplicou-se treinamento na modalidade de Jump em duas alunas, as quais constituem uma amostra de conveniência. Objetivou-se verificar os resultados promovidos pela modalidade em relação à perda de gordura corporal. As aulas foram periodizadas para um período de três meses. Foram realizadas duas sessões semanais, com duração média de 1 h e 15 min cada. As duas alunas participaram das mesmas atividades, porém, o que distinguiu uma da outra, é que, a aluna “A” começou acompanhamento nutricional antes de iniciar-se a aplicação da intervenção, já a aluna “B” não realizou qualquer acompanhamento nutricional durante o estudo. Como forma de avaliação realizou-se o comparativo e análise dos dados das alunas amostras do estudo, do antes e depois do período de aplicação das atividades de intervenção. Os dados analisados foram: peso; IMC, e percentual de gordura corporal. Após o período de intervenção, a aluna “A” apresentou uma redução de 8,4% no seu peso corporal; seu IMC de 27,4 foi para 25,5, e; seu percentual de gordura, reduziu de 36,1 para 26,7%. Já a aluna “B” apresentou incremento de 0,3% em seu peso corporal; seu IMC de 25,9 foi para 26, e; seu percentual de gordura, de 32,1 foi para 31,6%. Deste modo, a aluna “A” teve resultados muito expressivos em relação à perda de gordura corporal. Os resultados da aluna “B” não foram tão significativos, mas, acredita-se que isso ocorreu por ela não ter adequado a alimentação à atividade física. Pode-se dizer então que a prática da modalidade de Jump, principalmente aliada a uma alimentação adequada, é efetiva no objetivo de promover o emagrecimento.

Palavras-chave: Estágio. Jump. Emagrecimento.

prof.tiagoramos@gmail.com



---

## ESTÁGIO SUPERVISIONADO II: TREINAMENTO PERSONALIZADO COM FOCO EM HIPERTROFIA MUSCULAR

FERRI, Juliano  
RAMOS, Tiago

Através do estágio supervisionado II, componente curricular do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina campi Maravilha, aplicou-se, em um indivíduo do gênero feminino, uma periodização de treinamentos voltada ao treinamento resistido individualizado. O foco de intervenção foi à musculação para hipertrofia muscular. O objetivo desse estudo foi analisar os resultados do treinamento resistido aplicado à hipertrofia muscular em um curto período de tempo (dois meses). Os treinos pautaram-se nos métodos Bi-set e Drop-set e foram periodizados e aplicados respeitando a assiduidade da aluna, sendo três vezes por semana. Cada sessão de treino teve duração de 1 h e 30 min. Como forma de avaliação realizou-se o comparativo e análise dos dados coletados antes e depois do período de aplicação das atividades de intervenção. Os dados analisados foram: peso; IMC; e percentual de gordura corporal. Como resultados verificou-se: incremento de 1,6% no seu peso corporal; IMC de 25,5 foi para 25,9; redução do percentual de gordura de 26,7% para 25,6%. Deste modo, houve bons resultados em relação à hipertrofia muscular, pois além da redução do percentual de gordura corporal ocorreu aumento do peso corporal relativo a massa muscular. Cabe salientar que a participante do estudo iniciou acompanhamento nutricional no mesmo período que ocorreram as intervenções, contribuindo assim com os resultados, pois sabe-se que aliar a dieta com a atividade física é o melhor caminho para se atingir melhores resultados. Acredita-se que os resultados em relação à hipertrofia só não foram melhores, porque a aluna amostra do estudo já era avançada na modalidade, portanto, seus ganhos se tornam mais difíceis em comparação a um iniciante. Então, o presente finaliza-se de forma extremamente satisfatória no que diz respeito aos resultados esperados, uma vez que o objetivo proposto foi alcançado.

Palavras-chave: Estágio supervisionado. Treinamento personalizado. Treinamento resistido. Hipertrofia muscular.

prof.tiagoramos@gmail.com



---

# EXERCÍCIOS FÍSICOS E HÁBITOS DURANTE PANDEMIA DA COVID-19: DECORRÊNCIA DA ROTINA ATIVA DOS COLABORADORES DA FURB

CAMPESTRINI, João Henrique Mehl

GEISLER, Jussara Juciane

PACKER, Kássia

SOUZA E SILVA, Kauê Schreiber

SILVA, Sofia Lemke da

BRANCHER, Emerson Antonio

A pandemia do novo coronavírus causou várias mudanças no estilo de vida da população mundial. Ações governamentais tiveram como estratégia para conter a pandemia o distanciamento social, o que levou milhões de pessoas a ficarem em suas residências, mantendo suas atividades cotidianas bem como a realização de serviços laborais em casa. Com este diferente ritmo surge a preocupação com a continuidade da prática regular de exercícios físicos e uma possível diminuição da mesma durante este período. Alterações na rotina que influenciam diretamente nos hábitos saudáveis e da qualidade de vida da população, sendo assim o objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do distanciamento social na qualidade de vida de servidores da FURB e verificar a continuidade da prática de exercícios físicos e outras variáveis relacionados à saúde durante este período. Trata-se de uma pesquisa de cunho quantitativo e qualitativo. Para identificar as mudanças de hábito devido ao confinamento, elaborou-se um questionário contendo dezoito questões de múltiplas escolhas fechadas relacionadas a realização de exercício físico e saúde dos servidores da FURB. Os temas que receberam enfoque na formulação do questionário foram: possuir escritório em casa, prática corporal, dores ou desconfortos físicos e hábitos de vida saudáveis. Os participantes da pesquisa apresentam-se em Home Office, desta forma alguns apontamentos surgiram em relação aos hábitos e prática de exercícios físicos, assim como foi observado que a falta de um profissional de Educação Física para orientação, a motivação para prática de exercícios físicos e entre outros impactam diretamente na saúde física e mental destes indivíduos. Em relação aos hábitos saudáveis foi possível observar que os participantes mantêm níveis saudáveis de consumo de água e boa rotina de sono, sem cometer malefícios à alimentação.

Palavras-chave: Exercício Físico. Home Office. COVID-19. Pandemia. FURB.

emerson@furb.br



---

## EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS: CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO

PILATY, Patrick Luan

VIDAL, Rafael Gemin

Com o decorrer dos anos a preocupação com o crescimento da população idosa explanou-se em diversas áreas da saúde, a qualidade de vida na velhice entrou em discussão desde que índices demográficos entraram em fase de expansão. Dentro da qualidade de vida procuram-se meios onde o idoso busque trabalhar algumas de suas capacidades que estão entrando em processo degenerativo como, capacidade cardiorrespiratória, danos articulares, força muscular, dando ênfase a membros inferiores que são os de sustentação, doenças e disfunções como osteoartrite, processos inflamatórios e a osteoporose comum na fase de envelhecimento. O estudo teve por objetivo verificar qual o conhecimento do profissional de Educação Física na prescrição, controle e adequação de exercícios físicos para a população idosa, levantando os métodos utilizados por estes profissionais comparando-os com as diretrizes da American College of Sports Medicine (ACSM), verificando o número de idosos praticantes do treinamento físico. A pesquisa aplicada, quali-quantitativa, descritiva e de campo, investigou 10 academias do município de Canoinhas, SC, e seus respectivos professores, contemplando uma amostra não probabilística de 12 profissionais, sendo avaliados através de um questionário e suas respostas comparadas com base nas diretrizes do ACSM. Após a coleta, os dados foram analisados a partir da estatística descritiva. Ao final, considera-se que os profissionais estão de acordo com alguns estudos da área e com as Diretrizes do ACSM, tendo respostas adequadas quanto aos questionamentos que foram sujeitos. Desse modo, observa-se que os profissionais seguem de maneira satisfatória as recomendações de trabalho para a população idosa, apenas sugere-se que estejam mais atentos quanto às particularidades e individualidades biológicas destes alunos, e também se mantenham atualizados com as recomendações para trabalhar com os mesmos, levando em consideração que essa população merece dedicação e cuidados especiais. Palavras-chave: Prescrição de Exercício. Exercício Físico. Idosos.

rafaelgemin@hotmail.com



---

## EXPERIÊNCIA ACADÊMICA COM ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NA PANDEMIA DO COVID 19

PARMA, Amanda  
SANTOS, Júlia  
WARMLING, Vanessa  
FONTES, Patrícia  
DORNELLES, Ruy

A necessidade de adaptação e inovação dos professores no ano de 2020 em função do isolamento social causado pelo COVID-19 foi indiscutível. Acadêmicos da 4ª fase do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional de Blumenau - FURB realizaram o estágio obrigatório de forma remota mediado por tecnologia nos anos finais do Ensino Fundamental, em uma escola municipal de Blumenau, SC. A prática pedagógica foi desenvolvida através do encaminhamento de vídeos aos alunos, com a intermediação da professora da escola. Três práticas corporais, sugeridas pela Base Nacional Comum Curricular para este componente curricular, foram tematizadas nas aulas: Dança de salão, Lutas e Ginástica de Conscientização Corporal. Na Dança de salão (Vanera), os estudantes se utilizaram de um cabo de vassoura para a prática. Em Lutas (Alongamentos), a finalidade foi de praticar e discutir a importância dos alongamentos no nosso dia a dia, utilizando travesseiros. Na Ginástica de Conscientização Corporal (Yoga), apresentou-se conceitos, lançando-se desafios de posturas/movimentos mais avançados do Yoga. Em todas as práticas corporais, foi solicitado aos alunos que registrassem suas experiências em formato de vídeos, fotos ou relatos descritivos. Os vídeos gravados pelos acadêmicos tinham em média uma duração de 5 minutos, com músicas, edições divertidas, características chamando a atenção dos estudantes e despertando o interesse pelas práticas corporais propostas. Como resultado da prática pedagógica, teve-se um amplo retorno dos estudantes, com vídeos criativos e bem editados, fotos e relatos descritivos muito detalhados. Esta experiência de estágio evidenciou para os acadêmicos a importância da relação que o professor constrói com a sua turma, pois percebeu-se desde o início do estágio que a professora responsável pela turma sempre acolheu os estudantes, sendo muito atuante e empática desde o início do processo de aulas mediadas por tecnologias. O resultado obtido, não teria sido o mesmo se a professora não tivesse uma proximidade com os alunos. Ao fim deste estágio, destaca-se o quanto os acadêmicos aprenderam com os estudantes, pois estes deram uma lição de empatia e alento, dando fôlego aos acadêmicos para continuar nesta jornada que é a formação pedagógica, que mais do que pedagógica, é uma formação humana.

Palavras-chave: BNCC. Práticas Corporais. Ensino Fundamental.

amandaparma13@gmail.com



---

## FRAGILIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS OCTOGENÁRIOS

MANENTI, Aline  
BONDAN, Luiz Eduardo

O processo de envelhecimento causa efeitos deletérios em todos os sistemas orgânicos, diminuindo a capacidade funcional, aumentando o risco de fragilidade causando impactos negativos na qualidade de vida do idoso. A identificação da taxa de fragilidade e da percepção da qualidade de vida torna possível auxiliar no desenvolvimento de ações para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no envelhecimento. O estudo teve como objetivo identificar a fragilidade e a qualidade de vida de idosos octogenários no município de Arroio Trinta, SC. A pesquisa apresenta-se de forma descritiva, explicativa, de campo, transversal com abordagem quantitativa. O grupo pesquisado foi composto por 47 idosos com idade acima de 80 anos onde 61,70 % são mulheres e 38,30% são homens. Para a coleta dos dados foi utilizado questionário socioeconômico e demográfico adaptado de Drummond e Alves (2014), o IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física, o instrumento IVCF-20 para identificar a taxa de fragilidade e o WHOQOL-OLD para a classificação da qualidade de vida. Quanto aos aspectos sociodemográficos dos pesquisados, 89,36% possuem ensino básico completo/ incompleto, 65,96% recebem entre 1 a 2 salários mínimos, 91,50% são aposentados, 97,87% não possuem planos de saúde e 53,19% apresentam problemas de saúde. Em relação a atividade física, 48,94% são ativos. Na avaliação da fragilidade o estudo mostra que 47% são classificados como robustos, 23% estão em risco de fragilidade e 30% são frágeis. Quanto a associação entre as variáveis sociodemográficas e a fragilidade o estudo mostra que não existe associação. Em relação a qualidade de vida geral os idosos mostram-se satisfeitos. Palavras-chave: Envelhecimento. Fragilidade. Qualidade de Vida.

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

## GERAÇÃO Z: COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA PODE CONTRIBUIR NA MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS

BORGA, Natália  
BARETTA, Marly

Desde o ano de 1945 estão surgindo as gerações Baby Boomer, X, Y, Z e Alfa, carregadas de costumes, valores, identidades, comportamentos e personalidades distintas. O professor, na tentativa de superar desafios, deve, assim, tornar-se capaz de atender à diferentes dificuldades, comportamentos e personalidades que os alunos apresentam, sendo investigador e mediador das situações que encontra. Nesse sentido, objetivou-se investigar o comportamento da geração Z nas aulas de Educação Física. A pesquisa caracterizou-se como quanti qualitativa de caráter descritivo, com a aplicação de um questionário com 17 perguntas para professores de Educação Física das escolas estaduais da Gered de Videira, SC. Realizou-se a coleta de dados, por meio da plataforma Survio, sob orientação da própria acadêmica desta pesquisa. Para a análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva. Os professores afirmam que a geração Z possa estar desestimulada para as aulas de Educação Física sob efeito da internet, além disso, os mesmos, também apontam o início de namoro, mudanças físicas, psicológicas, sexualidade e a mídia, como fatores que contribuem para a perda do espaço das atividades físicas. Para 59,1% dos professores, uma maneira de incentivar as práticas esportivas, é oferecer dinâmicas de aulas diferentes em diversas modalidades, 95,1% consideram importante o envolvimento dos pais em competições para obter comprometimento dos alunos, e 72,2% acreditam que a boa formação familiar contribui para a formação da personalidade. Desenvolver aprendizagens para atender infinitas personalidades enfrentando desafios de uma geração estudantil em constante mudança significa coragem, determinação e comprometimento.

Palavras-chave: Professores. Alunos. Educação Física. Adolescentes.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## GINÁSTICA PARA GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

HOPPE, Iohanna  
REINICKE, Sarita Martins Camiña  
ROSSINI, Ivana Schmidt

O exercício físico deve ser planejado com a intenção de melhora na saúde e manutenção da qualidade de vida. Quando se trata de gestantes, a prática da atividade física deve visar a sensação de bem-estar e melhora da autoestima. A gestação é um período da vida da mulher em que ocorrem inúmeras mudanças físicas, hormonais e emocionais. Com ela também aparecem os sintomas indesejáveis como dores lombares, enjoos, excesso de peso, diabete gestacional, entre outras, que precisam ser controladas. O presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a ginástica como prática de atividade física para as gestantes, bem como descrever os benefícios que esta prática apresenta, identificando os tipos de ginásticas indicadas para essa população, apontando a ginástica como meio de intervenção e prevenção da dor lombo-pélvica em gestantes. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura, sendo feito um levantamento de 51 artigos, em língua portuguesa publicados entre os anos de 2007 e 2020. Foram utilizadas para a pesquisa as plataformas do Scielo e Google Acadêmico, tendo como descritores a gestação, ginástica e exercício físico. A partir dos resultados trazidos pelos artigos pesquisados, pode-se observar que a prática da ginástica durante a gestação traz inúmeros benefícios, tanto para a mãe quanto para o bebê, podendo prevenir o desenvolvimento das doenças, ganho excessivo de peso, redução das dores lombares, como também manter e melhorar o condicionamento físico. Deve-se destacar a importância do acompanhamento médico e de um profissional de Educação Física durante todo o processo de treinamento, interrompendo as práticas corporais se forem detectados riscos para a gestante ou para o feto.

Palavras-chave: Gestação. Ginástica. Exercício Físico.

sarita@unidavi.edu.br



---

## IMPACTOS NA APTIDÃO FÍSICA E MENTAL CAUSADOS PELO ISOLAMENTO SOCIAL EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE FRAIBURGO

GONÇALVES, Cleverson

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

No cenário mundial o ano de 2020 foi marcado por um surto de uma misteriosa pneumonia causada por uma variação do Coronavírus (SARS-CoV-2), causador da Covid-19, houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente pelo mundo, com diferentes impactos na maioria dos países. Nesse sentido o objetivo do estudo foi identificar se o isolamento social pode ter causado impactos na aptidão física e mental, em praticantes de exercícios físicos nas academias no município de Fraiburgo, SC. A pesquisa foi descritiva e caracterizou-se como um estudo de campo transversal, de cunho quantitativo. O grupo de pesquisa foi composto por 102 pessoas praticantes de exercícios físicos em academias, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, escolhidos aleatoriamente. Para a pesquisa foi utilizado um questionário com 14 questões contendo informações pessoais, laborais, sobre exercícios físicos relacionadas a prática nas academias e perguntas relacionadas ao impacto sobre a Covid-19 em relação saúde física e mental dos participantes. Os resultados obtidos demonstram que 51% dos participantes eram do sexo masculino e 49% do sexo feminino. Quanto à frequência semanal, 79,4% praticavam exercício físico 3 dias ou mais. Nas tabulações cruzadas encontramos que das N=95 pessoas que seguiram o isolamento social, N=89 pessoas (93,7%) sofreram impactos na aptidão física e N=87 pessoas (91,6%) sofreram impactos na saúde mental. N=6 pessoas (6,3%) não sofreram impactos na sua aptidão física e N=8 pessoas (8,4%) não sofreram impactos na saúde mental. E daquelas que não seguiram o isolamento social um total de N=7, tivemos N=5 (71,4%) que sofreram impactos na aptidão física e N=4 (57,1%) que sofreram impactos na saúde mental, apenas N=2 (28,6%) não sofreram impactos na aptidão física e N=3 (42,9%) não sofreram impactos na parte mental. Diante do resultado pode-se concluir que o isolamento social causou impactos na aptidão física e impactos relacionados a saúde mental.

Palavras-chave: Isolamento social. Atividade física. Saúde mental.

kico.palmera@yahoo.com.br



---

## IMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS DA INALAÇÃO DE FUMAÇA GERADA PELA QUEIMA DE COMBUSTÍVEL FÓSSIL DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

LEITE, Gustavo Eduardo

SLOMP, Nubia Nara

BRANCHER, Emerson Antonio

A prática de exercício físico já é reconhecida como essencial para a saúde humana. Entretanto, o ambiente em que essa prática se desenvolve pode comprometer os possíveis benefícios atribuídos ao exercício e a inalação de partículas proveniente da fumaça pode gerar malefícios para a saúde humana. Assim, este estudo de revisão bibliográfica tem por objetivo analisar as implicações respiratórias da inalação de fumaça gerada pela queima de combustível fóssil durante a prática de exercício físico. A fonte de pesquisa utilizada foi a base de dados disponível na internet: Biblioteca Virtual Médica dos EUA. Para a busca de artigos foram utilizadas as combinações de palavras-chave “Exercise”, “air pollution” e “lungs”. Um estudo era elegível para inclusão se os seguintes critérios fossem atendidos: publicado entre janeiro de 2000 e dezembro de 2019; escrito em Língua Portuguesa e Inglesa; investigar os efeitos respiratórias da inalação de fumaça gerada pela queima de combustível fóssil durante a prática de exercício físico; e limitado a artigos que tratam de humanos. Após revisão completa dos textos 8 artigos atenderam aos critérios de inclusão. Estes estudos apontam que a exposição ao material particulado proveniente de combustíveis fósseis ou não, estão diretamente relacionados ao aumento na produção de algumas citocinas pró-inflamatórias, como também o exercício físico intenso e regular, nesta exposição, está associada a um aumento na produção de radicais livres que podem superar a capacidade do sistema antioxidante de manter a homeostase e levar ao dano celular. Entretanto, mostram também que os benefícios da prática de exercício físico superam os malefícios da inalação de fumaça, mas dependendo do exercício prejudicam desempenho e performance. O exercício físico também parece exercer efeito anti-inflamatório, contudo mais estudos são necessários para melhor compreender os benefícios e os malefícios da inalação poluentes durante prática de exercício físico. Palavras-chave: Exercício físico. Poluição ambiental. Combustíveis fósseis. Material Particulado. Doenças respiratórias.

emerson@furb.br



---

## INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGUES, Alexandre Dias

SILVA, Daniel Lemos da

A inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física é um desafio para os professores, com muitos deles possuindo dificuldades nesse quesito, o que pode dificultar a participação desses alunos nas aulas. Sabe-se que os benefícios oportunizados por esse componente curricular proporcionam o desenvolvimento do aluno em vários aspectos, dessa forma, é desaconselhado marginalizar o aluno deficiente das aulas de Educação Física, pois é papel do professor promover uma educação de qualidade a todos e assegurar os benefícios conhecidos da atividade física. Esse estudo tem como objetivo enfatizar a importância da inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, assim como os benefícios da atividade física e o papel do professor. O método utilizado para a realização do trabalho foi uma revisão bibliográfica, tendo como base obras como livros e artigos da última década de diversos autores que contribuíram para o tema. As aulas de Educação Física é um momento de grande interação na escola, proporcionando benefícios para a qualidade de vida e favorecendo as relações sociais e o desenvolvimento do aluno, através das atividades em grupo, evidenciando as possibilidades e formas de interação, independente dos seus limites. A legislação é clara sobre importância da inclusão escolar, mas a realidade é dissonante, com muitos professores sem o devido preparo para o atendimento. Em contrapartida há um avanço com alunos com deficiência frequentando a escola em salas de aula regulares, um progresso em relação ao passado, onde esses alunos eram afastados do ensino regular. A Educação Física provoca contribuições biopsicossociais, sendo assim, não é recomendado privar o aluno com deficiência dessa disciplina, utilizando seu caráter interativo para a inclusão do mesmo. Dessa forma, o professor deve aprimorar sua metodologia de trabalho, buscando atualizações e pensando em seus alunos como um todo, mudando o foco da limitação para a possibilidade. O ensino da Educação Física contribui para o desenvolvimento integral do aluno, portanto, deve-se atender todos os alunos de forma justa, propiciando os benefícios da atividade física para o desenvolvimento do aluno com deficiência.

Palavras-chave: Inclusão escolar. Deficiência. Professor de Educação Física.

xanddynhu27@hotmail.com



---

## INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PERCEPÇÃO DE PROFESSORES

COLOMBO, Diogo Signori  
BARETTA, Marly

A educação inclusiva é um processo em que se amplia a participação de todos os alunos nos estabelecimentos de ensino regular. Ela vem, gradualmente, expandindo-se na sociedade contemporânea, de forma a auxiliar no desenvolvimento das pessoas, contribuindo para a reestruturação de práticas e ações cada vez mais inclusivas e sem preconceitos. O objetivo deste estudo foi investigar a percepção dos professores de Educação Física que atuam nas escolas públicas do município de Água Doce, SC sobre a inclusão. Caracteriza-se como uma pesquisa de campo de abordagem quantitativa e de objetivo exploratório. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário construído pelos pesquisadores, o qual foi respondido individualmente pelos professores. Todos os professores investigados possuem alunos com deficiência em suas turmas e utilizam atividades inclusivas adaptadas para que todos participem. Seis (66,7%) dos nove professores relatam que mesmo tendo algumas limitações, os alunos com deficiência participam das aulas. Os professores não se sentem preparados para atuar nessas turmas. Somente três (33,3%) professores destacam que possuem algum curso de capacitação relacionado ao tema e outros três (33,3%) pretendem se capacitar. Com relação aos métodos, materiais e espaço físico disponíveis, seis (66,7%) professores descrevem que não são uma dificuldade para que possam atuar nas escolas. Em diversos momentos, é preciso usar a criatividade de conteúdos e métodos que valorizem a diversidade humana para que as atividades sejam adaptadas, garantindo, ao aluno com deficiência, participação nas aulas, juntamente com os colegas, garantindo a inclusão escolar e valorizando cada um dos alunos conforme as habilidades que possuem.

Palavras-chave: Educação física. Professores. Inclusão. Pessoa com deficiência.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## JOGOS COOPERATIVOS COMO FERRAMENTA MOTIVACIONAL: UMA EXPERIÊNCIA DO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA

RIGHI, Jacqueline Baptista  
SCHNEIDER, Bruna Aparecida  
COSTA, Gabriela Aparecida da  
CRUZ, Igor do Espírito Santo da  
BARETTA, Elisabeth

O Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência, PIBID, tem por finalidade promover a inserção de acadêmicos dos cursos de Licenciatura nas escolas, com o intuito de fomentar seus conhecimentos, promover a experiência docente e conhecer a realidade escolar. Os jogos cooperativos são dinâmicas de grupo, que têm por objetivo despertar a consciência de cooperação e promover efetivamente a ajuda entre as pessoas. São jogos de compartilhar, unir, despertar a coragem para assumir riscos com pouca preocupação com o fracasso e o sucesso em si mesmos. Esta intervenção teve como objetivo principal desenvolver jogos não convencionais à realidade escolar proporcionando aos estudantes o conhecimento de novas vivências, favorecendo seu desenvolvimento motor, cognitivo e social, bem como a consciência da cooperação. O processo iniciou por meio de reuniões de estudos entre os bolsistas e a professora supervisora, para selecionar as atividades cooperativas a serem realizadas, com o envolvimento de 143 alunos do 5º e 6º anos do ensino fundamental. Pode-se afirmar que a participação dos escolares durante as atividades propostas foi alcançada com êxito, com foco no trabalho coletivo e na motivação das aulas de Educação Física. É na escola, por meio da mediação do professor, que o processo de desenvolvimento se consolida, principalmente, por meio de novas possibilidades, aperfeiçoamento de ideias e práticas pedagógicas mais atraentes. Para os bolsistas do PIBID, foi uma vivência importante, pois a experiência adquirida na prática das aulas, manejo das turmas e aplicação de diferentes metodologias de ensino, contribuiu para a formação docente.

Palavras-chave: Jogos cooperativos. Prática pedagógica. Educação Física.

[jacquerighi@yahoo.com.br](mailto:jacquerighi@yahoo.com.br)



---

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNIT) NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

DI DOMENICO, Stéffani Pessin

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

O processo de envelhecimento está relacionado à capacidade de adaptação do indivíduo as agressões do meio ambiente, descrito como processo natural e irreversível. A senescência também provoca o aparecimento de múltiplas doenças, dentre elas as cardiovasculares que também são ocasionadas pelo excesso de gordura abdominal. O principal objetivo do estudo foi avaliar as medidas antropométricas e nível de atividade física em idosos da Universidade da Terceira Idade (UNIT) no município de Videira, SC. A pesquisa foi caracterizada por um estudo de campo, descritiva, quantitativa. O grupo pesquisado foi composto por 14 idosos do sexo feminino, escolhidos aleatoriamente, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a coleta dos dados foi utilizado à tomada das medidas Circunferência da Cintura (CC), o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados mostram que 92% apresentam alto risco para doenças coronarianas, em relação ao IMC 65% do grupo apresentou sobrepeso, e quanto ao nível de atividade física 85% dos pesquisados são ativos e 15% muito ativo. Concluiu-se que a maioria dos os idosos pesquisados apresentam alto risco nos valores da circunferência da cintura, sobrepeso no índice de massa corporal e em relação ao nível de atividade física, foram classificados como ativos.

Palavras-chave: Idosos. Antropometria Atividade Física.

[luiz.bondan@unoesc.edu.br](mailto:luiz.bondan@unoesc.edu.br)



---

## METODOLOGIAS ATIVAS COMO FERRAMETAS PEDAGÓGICAS: GAMIFICANDO O ATLETISMO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CHULTES, Luciana  
SELMO, Carol

O escopo desse relato de caso foi refletir sobre um projeto de Educação Física realizado com turmas de primeiros a quintos anos, em uma escola pública do litoral sul de Santa Catarina. O projeto surgiu da necessidade de intervir no desinteresse pelas aulas de Educação Física, readequando as práticas aos interesses dos alunos. O relato perpassa pelas observações do desenvolvimento motor e cognitivo dos educandos ao longo das aulas em um bimestre. O objetivo foi fazer com que as crianças, se mantivessem motivadas durante as aulas. Para tanto, foi aproveitado o interesse dos discentes em jogos digitais, realizando um projeto que estimulasse a curiosidade e a criatividade através de metodologias ativas. Assim, surgiu o projeto: A saga de Atletocosmos, onde foram criadas atividades em que os objetivos foram: estimular a persistência; desenvolver criatividade e autonomia; aprimorar a resolução de situação-problema; estimular o trabalho em equipe; conhecer a história e as regras do Atletismo; conhecer e participar das provas de corrida, arremesso, lançamentos e saltos. Assim, trabalhamos a história e as regras básicas do esporte Atletismo utilizando o conceito de gamificação. Este conceito traz o uso de mecânicas e dinâmicas de jogos para engajar pessoas, resolver problemas e melhorar o aprendizado, motivando ações e comportamentos em ambientes fora do contexto de jogos. Ao término do projeto foram observados: conhecimento sobre a história e regras do Atletismo, melhora no desenvolvimento das habilidades motoras ligadas ao esporte, estímulo da curiosidade, autonomia senso crítico e cooperação. O relato é baseado em diários de campo preenchidos ao final de cada período, reflexões e discussões foram feitas durante as horas atividades das professoras.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Metodologias Ativas. Gamificação. Atletismo.

[luchultesef@gmail.com](mailto:luchultesef@gmail.com)



---

## MOTIVAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

RIBEIRO, Saionara Cristina Caliar

BARETTA, Marly

O ambiente escolar é o espaço para a construção de conhecimentos, sendo que a participação efetiva nas aulas de Educação Física, bem como a prática de atividades físicas regulares, promove o desenvolvimento dos aspectos motores, cognitivos e afetivos dos alunos. O objetivo desse estudo foi investigar a regulação motivacional dos alunos relacionada à participação nas aulas de Educação Física. A pesquisa, caracterizou-se como descritiva e quantitativa. Foram investigados 158 alunos dos anos finais do ensino fundamental, com idades de 11 a 16 anos, de uma escola municipal de Zortéa, SC. Sob orientação da pesquisadora, realizou-se a coleta de dados por meio do Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ), um questionário composto por 20 questões com base na Teoria da Autodeterminação (TAD). Elaborou-se uma questão relacionada à prática, duração e frequência de atividades físicas realizadas fora do ambiente escolar. Mediante à autorização dos pais, o questionário foi respondido pelos alunos durante o período de aula. Diante dos dados obtidos sobre as regulações motivacionais que predominam entre os adolescentes, estão a motivação intrínseca para ambos os sexos (5,7 pontos) e a regulação identificada, para os meninos (5,7 pontos). A maioria (77,8%) dos alunos investigados praticam atividades físicas fora do ambiente escolar e isto, indica um perfil mais autodeterminado relacionado a prática de atividades físicas. Como atividade física mais praticada, destacou-se o futebol (42%), e a maioria (73,2%) dos alunos realizam atividades com tempo de uma a duas horas por sessão. Sendo assim, é importante motivar os alunos para a prática de atividade física fora do ambiente escolar e nas aulas de Educação Física, uma vez que, isto contribui para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e para uma melhor qualidade de vida futura.

Palavras-chave: Motivação. Educação Física. Escola. Alunos.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## MOTIVAÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CHIOCHETTA, Eliã Matheus

BARETTA, Marly

A Educação Física, enquanto disciplina do âmbito escolar, tem papel fundamental e relevante na formação dos alunos, podendo contribuir para o seu desenvolvimento nos aspectos cognitivo, físico, afetivo e social. Porém, tem-se constatado, no decorrer dos anos, a falta de interesse dificultando o trabalho do professor. Este estudo tem como objetivo investigar a motivação de alunos do ensino médio nas aulas de Educação Física. A pesquisa se caracteriza como descritiva e quantitativa, foi utilizado como instrumento, o questionário de Kobal (1996). Foram investigados 106 alunos, do ensino médio de uma escola pública da cidade de Jaborá, SC, constituindo uma amostra de conveniência. Para a coleta de dados foi solicitada autorização à direção da escola. Os resultados da pesquisa indicaram que os alunos são mais motivados extrinsecamente, pois a maior motivação, para participar das aulas está em seu rendimento ser melhor que o dos colegas (3,42+1,17) e gostar das aulas por sair-se melhor que seus colegas nelas. De forma geral, a maioria dos alunos (82,9%) gostam das aulas de Educação Física. Entende-se que, mesmo passando pela adolescência, fase de intensa mudança, tanto física, quanto emocional, a participação e interesse dos alunos é satisfatória para com as aulas de Educação Física, motivação esta resultante das interações dos alunos com o ambiente em que se encontram inseridos. Palavras-chave: Educação Física. Motivação. Escola. Alunos.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

# MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL

VARGAS, Rafael Thomaz de  
BARETTA, Marly

O treinamento físico funcional é um programa de treino que evoluiu, ganhou mercado e conquista a cada dia mais adeptos por estar embasado na melhoria de aspectos neurológicos e físicos utilizando exercícios integrados, trabalhando em diversos eixos e padrões de movimento, com estabilização, desaceleração articular e força neuromuscular, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos praticantes. Por isso o conhecimento em torno dos fatores que motivam a busca por este tipo de treinamento físico é essencial para que se possa fidelizar e cada vez melhor atender aos interesses desses praticantes. O objetivo deste estudo foi investigar o perfil motivacional de adultos praticantes de um programa de treinamento físico funcional. Foi realizada uma pesquisa descritiva e quantitativa, sendo investigados 169 adultos clientes de duas academias, uma na cidade de Joaçaba e outra da cidade de Luzerna, SC. Sendo utilizado como instrumento para a coleta de dados, o IMPRAFE-54. Para a análise de dados foi empregada a estatística descritiva. Sendo assim apurou-se que as dimensões que mais motivam os envolvidos para a prática desse tipo de treinamento, são a saúde (4,07 pontos) e o prazer (3,79 pontos). E que as que são menos motivadoras estão relacionadas a sociabilidade (2,60 pontos) e controle de estresse (3,04 pontos). Compreende-se que os resultados desse estudo são importantes para os profissionais da Educação Física que trabalham com adultos, pois sabendo quais são os principais domínios motivadores, poderão traçar objetivos e metas que façam com que os mesmos permaneçam ativos e motivados pelo maior tempo possível no programa de exercícios, usufruindo assim de todos os benefícios que ele pode lhes proporcionar.

Palavras-chave: Motivação. Promoção da Saúde. Exercício. Aptidão Física.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

# NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA DE ESCOLARES DE 06 A 11 ANOS DE IDADE DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE HERVAL D'OESTE

MARCHIORO, Bianca  
BARETTA, Marly

Nos primeiros anos de vida, a criança aprende a lidar com os movimentos e depois, nas aulas de Educação Física escolar, aprimora suas habilidades motoras e passa a ter uma melhor percepção do corpo, do tempo, melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a força, a agilidade, o que é de grande importância para seu desenvolvimento motor. Este trabalho teve como objetivo investigar a coordenação motora de escolares de 06 a 11 anos de idade. A pesquisa é quantitativa e descritiva, e o instrumento utilizado foi a bateria de testes KTK (GORLA; ARAÚJO, 2007). A pesquisadora foi a responsável pela coleta de dados e aplicou os testes aos escolares na escola. Para a coleta de dados da pesquisa, foi solicitada a autorização da escola e, também, dos pais dos escolares. Os dados foram tratados utilizando-se estatística descritiva analítica, sendo os resultados apresentados em tabelas de frequência relativa e absoluta. Ao analisar os resultados da classificação do IMC, ressalta-se que a maioria (57,14%) dos investigados se encontra na classificação normal. Observou-se, também, que, no teste de coordenação corporal, 83,57% dos escolares foram classificados com coordenação normal, e que os meninos foram melhores que as meninas em todos os testes. Espera-se que os resultados deste estudo possam orientar as atividades realizadas nas aulas de Educação Física para que os níveis de desempenho motor sejam ainda mais aprimorados.

Palavras-chave: Desempenho psicomotor. Ensino fundamental. Educação física. Teste KTK.

## REFERÊNCIA

GORLA, José Irineu; ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Avaliação motora em Educação Física adaptada**: teste KTK para deficientes mentais. São Paulo: Phorte, 2007.

marly.baretta@unoesc.edu.br



---

## NÍVEL DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES ATUANTES NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

BRITO, Felipe Orth  
BONDAN, Luiz Eduardo  
PALMERA, Lindomar

A atividade laboral do policial militar é uma categoria profissional bastante vulnerável à produção de sofrimento psíquico, pois o exercício deste trabalho é marcado por um cotidiano em que a tensão e os perigos estão sempre presentes, sendo assim estão expostos diariamente a um contexto de risco e estresse ocupacional. A pesquisa teve por objetivo verificar o nível de estresse em policiais militares atuantes no município de Videira, SC. O grupo pesquisado foi composto por 39 policiais de ambos os sexos, onde 84% são do sexo masculino com idade média de 36,6 anos e 16% são do sexo feminino com idade média de 33,1 anos. O instrumento de pesquisa foi um Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL com adaptação. Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas (frequência absoluta e percentual). Resultados: O estudo mostra a predominância na função de soldado, 45,45% no sexo masculino e 66,6% no sexo feminino. Quanto ao tempo de serviço a maioria dos policiais atuam entre 1 a 10 anos, e apenas 2 policiais possuem mais de 20 anos de atividade na polícia. E em relação ao nível de estresse, a maioria dos policiais militares do sexo masculino, 39,39% se encontram na fase de exaustão. Já nos policiais do sexo feminino, predominou a fase de resistência com 66,66% do grupo. Conclui-se então, que a maioria dos os policiais militares do sexo masculino atuantes no município de Videira, SC, encontram-se na fase de exaustão e os policiais do sexo feminino na fase de resistência.

Palavras-chave: Polícia Militar. Estresse. Trabalho.

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

## NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR DO CORE E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

FRANÇA, Luiz Henrique

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

O processo de envelhecimento acontece inevitavelmente com o passar do tempo, ocorrendo alterações funcionais, morfológicas e psicológicas, afetando a autonomia dos idosos. Diante disso, se faz importante as avaliações físicas para identificar se há disfunções na autonomia. Sendo assim, o estudo teve como objetivo avaliar o nível de força muscular do core pelo protocolo de Kendall, McCreary e Provance (1993) e capacidade funcional através do protocolo de GDLAM. A amostra foi composta por 20 idosos residentes do Município de Videira, SC, sendo 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino com faixa etária de 60 a 80 anos de idade que praticam exercícios físicos regularmente. Os idosos foram submetidos a uma bateria de testes funcionais, e, após os testes foram classificados e separados por gênero para a análise dos dados obtidos. Os resultados do presente estudo mostram que entre os pesquisados, houve predominância do sexo feminino com idade entre 60 a 80 anos e nível de atividade física classificados como ativos. Na classificação do nível de força do core a maioria dos idosos apresentam bom nível de força muscular. Em relação aos testes de capacidade funcional, a maioria do grupo apresentou bom nível de classificação nos testes de caminhar 10 metros (C10m), teste de levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), teste de levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC), teste de Vestir e Tirar uma Camiseta (VTC), entretanto no teste de levantar-se da posição sentada (LPS), a maioria do grupo apresenta nível insuficiente. Conclui-se que em média geral os idosos avaliados possuem bom nível de força muscular do core e bom nível de capacidade funcional.

Palavras-chave: Idosos. Core. Capacidade Funcional.

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

## O ENSINO DA CAPOEIRA NAS AULAS DE ESTÁGIO PARA OS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL MEDIADO POR TECNOLOGIAS

SANTOS, Mário Augusto

FONTES, Patrícia Neto

Os acadêmicos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional de Blumenau - FURB realizaram suas atividades durante a disciplina de Estágio com alunos dos anos finais do ensino fundamental, em uma escola da rede municipal de Blumenau, SC. Esta experiência ocorreu de maneira remota e mediada por tecnologias, devido à pandemia do COVID-19. Durante as aulas de estágio, a turma de acadêmicos foi dividida em quatro grupos, que se responsabilizariam por assumir, cada grupo, uma turma de alunos. Este relato se refere ao 9º ano e tematizou a capoeira. O grupo de acadêmicos procurou oferecer aos estudantes uma prática diferente e atrativa, mas acima de tudo objetivou que os estudantes se mantivessem ativos, durante o período de isolamento social. Para o ensino da capoeira foram elaborados vídeos, para quatro aulas, abordando: os movimentos da capoeira, dentre ataque e defesa, história e diferenças regionais da capoeira. Na produção dos vídeos contemplou-se uma explicação, sugestão de práticas e um desafio a ser realizado pelos estudantes, que poderia ser devolvido em forma de vídeo. Para os estudantes que não possuíam acesso à internet foi elaborado material escrito e disponibilizado para retirada na escola, contendo também explicação, sugestão de prática e um desafio. Ao final das quatro aulas, foi solicitado a devolutiva das aulas pelos estudantes, por escrito e/ou em vídeo. Tendo em vista o retorno dos estudantes, foi possível analisar que os objetivos de ensino de práticas corporais de forma remota e também de prover atividades físicas para manter os alunos mais ativos durante o período do isolamento social, se cumpriu. A maior dificuldade encontrada nesse processo, aos olhos dos acadêmicos, foi para além de ensinar a prática, resguardar a integridade física dos alunos com o ensino remoto, pois nas atividades práticas o acompanhamento e o feedback do professor se tornam imprescindíveis para a evolução da aprendizagem. Palavras-chave: Ensino Remoto. Capoeira. Estágio.

professormarioedf@gmail.com



---

## O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O CÂNCER DE PELE: UMA REVISÃO

HUBER, Marcos Paulo

O câncer de pele, de maneira geral, é a neoplasia maligna mais comum no mundo e sua incidência tem atingido níveis epidêmicos, por isso, no âmbito laboral os profissionais de Educação Física são alvos de maior atenção, tendo em vista uma maior chance de exposição solar. Este estudo buscou identificar os fatores de risco ao câncer de pele e os possíveis cuidados preventivos do Profissional de Educação Física. Consiste em um estudo de revisão, em que foram utilizadas as bases de dados Medline, Scielo, Pubmed, Scopus, LILACS e Science Direct para a seleção dos artigos, foram selecionados para o estudo artigos entre os anos de 1995 a 2020 com qualificação Qualis/Capes mínima B5; ensaios clínicos randomizados com critérios de seleção de amostra bem definidos; estudos observacionais: transversal, caso-controle e coorte. Foram encontrados os seguintes fatores de risco: genética; presença de nevos atípicos (pintas); exposição solar; ter pele, cabelos e olhos claros; histórico de queimaduras graves na infância e adolescência; histórico familiar de melanoma; exposição ocupacional (tipo de trabalho); latitude geográfica; imunossupressão; utilização de câmaras de bronzamento artificial. Assim como ocorre em outras doenças a exposição a mais de um fator de risco aumentam significativamente as chances de desenvolver o câncer de pele. Foram encontradas ações de prevenção como: uso de protetor solar diário; uso de vestimentas adequadas; não submissão as queimaduras e acompanhamento dos nevos (pintas) com fotodermatoscopia. O Profissional de Educação Física deve estar atento as situações de exposição ocupacional aos raios ultravioletas e procurar entender mais sobre o assunto, uma vez que é, ou pode ser um profissional com grande quantidade de momentos de exposição solar no seu dia a dia. A prevenção pode ser o melhor caminho para não acometimento da doença, ressaltando a importância fundamental das medidas protetivas como o uso de protetores solares.

Palavras-chave: Câncer de Pele. Profissional de Educação Física. Fatores de Risco.

marcoshuber@icloud.com



---

## O TREINAMENTO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MEDIADAS POR TECNOLOGIA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19

REETZ, Laila G.  
FONTES, Patrícia N.

Os acadêmicos de licenciatura em Educação Física da Universidade Regional de Blumenau-FURB desenvolveram atividades durante o estágio no ensino médio em uma escola de Blumenau, SC, mediado por tecnologia devido à situação de pandemia pelo COVID-19. A prática corporal abordada foi a ginástica de condicionamento dando-se ênfase no “treinamento físico”, a partir de modalidades desenvolvidas em academias. As aulas foram produzidas e disponibilizadas aos estudantes através de vídeos com a explicação e igualmente de modo descritivo para retirada na escola. Inicialmente para introduzir a temática, por ser a prática mais comum presente em academias, foi apresentada a musculação, seus objetivos e seu surgimento, bem como proposto um desafio final em que os estudantes deveriam praticar dois exercícios da musculação, a cadeira isométrica e a prancha. Num segundo momento foi apresentado o circuito funcional, abordando seus benefícios e possibilidades da sua prática em casa, propondo-se três exercícios em formato de circuito funcional como desafio. A terceira proposta abordou a temática lutas, apresentando as modalidades mais comuns disponíveis em academias, boxe, “muay thai” e “jiu jitsu”. Apresentou-se de forma breve seus benefícios e contexto de treinamento em academias, sendo proposto aos estudantes uma pesquisa em relação a alguma modalidade de luta que lhes interessa-se, seguido de um breve questionário sobre sua escolha de modalidade para a realização da pesquisa. Já como última abordagem foi apresentado o pilates e o yoga, como forma de relaxamento e possível prática em casa, assim os estudantes foram desafiados a além de realizar algumas posturas de uma das práticas, ainda foi solicitado que estes produzissem uma foto como devolutiva, afim de utilizar a tecnologia de forma criativa para a realização de trabalhos escolares. A partir das devolutivas dos estudantes, foi possível observar que a tecnologia pode ser uma ferramenta útil para a realização das aulas, pois a participação dos estudantes ficou mais evidente do que de modo presencial.

Palavras-chave: Treinamento Físico. Ensino Mediado por Tecnologia. Ensino Médio. Educação Física.

[lailagabrielereetz@gmail.com](mailto:lailagabrielereetz@gmail.com)



---

## OBESIDADE E ATIVIDADE FÍSICA: O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

SILVA, Daniel Lemos da  
RODRIGUES, Alexandre Dias

A obesidade e atividade física são dois temas relacionados que vem sendo alvo de debates nos últimos anos, o crescimento da obesidade e os riscos que essa proporciona para os indivíduos é alarmante. Em contraponto, temos a atividade física como forma de prevenção e combate a obesidade, já que o excesso de peso e doenças associadas podem ser combatidos por um estilo de vida mais saudável. Dessa forma, o trabalho do professor de Educação Física escolar, pode ser uma forma de orientação dos alunos e da família, sobre a relação da prática da atividade física e da alimentação, com a prevenção e combate de doenças associadas ao excesso de peso. O estudo tem como objetivo apontar os problemas causados pela obesidade e inatividade física, assim como o papel do professor de Educação Física escolar no processo de combate e prevenção da obesidade. O método utilizado para a realização baseou-se numa revisão bibliográfica, tendo como base teórica artigos sobre o tema. A obesidade é definida de forma simples como um acúmulo excessivo de gordura corporal que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos e representa um problema de saúde global, causando diversos problemas de saúde para a pessoa obesa, como doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas ortopédicos entre outros. A sua origem tem forte relação com a alta ingestão calórica e baixos níveis de atividade física. A atividade física mostra-se como uma aliada na luta contra a obesidade, pois aumenta o gasto calórico e atua na manutenção da saúde. Dessa forma, o papel do professor de Educação Física é orientar sobre a prática da atividade física, seus benefícios e sobre os perigos do sedentarismo. Portanto, podemos relacionar a obesidade à má alimentação e a inatividade física, com o mundo atual exigindo mais atividades internas e com pouco gasto de energia em detrimento a formas de lazer mais ativas. É fundamental que o professor oriente para práticas saudáveis, para que os alunos levem esse conhecimento para suas vidas e conheçam as formas de prevenção dessa doença.

Palavras-chave: Obesidade. Atividade Física. Professor de Educação Física.

daniel\_lemos@outlook.com



---

## PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE PRODUÇÃO DE LAMINADOS EM FIBRA DE VIDRO NO MUNICÍPIO DE IOMERÊ, SC

MUNARO, Vagner  
BONDAN, Luiz Eduardo  
PALMERA, Lindomar

O trabalho é um fator fundamental para o desenvolvimento humano e social que ao longo do tempo vem sofrendo alterações e aprimoramentos, onde atualmente, apresentam maior complexidade, portanto, vários estudos têm buscado avaliar a qualidade de vida do trabalhador no âmbito laboral. O objetivo principal desta pesquisa, foi avaliar a percepção na qualidade de vida dos trabalhadores em uma empresa de produção de laminados em fibra de vidro no município de Iomerê, SC. O estudo foi caracterizado com uma abordagem descritiva, quantitativa e foi realizado com 68 participantes desta devida empresa. Os resultados do presente estudo mostram que em relação aos aspectos sociodemográficos, a maioria dos trabalhadores são do sexo masculino onde a idade é entre 17 a 32 anos e possuem o ensino básico completo. Em relação a renda, caracteriza-se que boa parte dos trabalhadores recebem em torno de 1 a 2 salários-mínimos e que a maioria não possui plano de saúde. Já na percepção da qualidade de vida, os domínios com o maior escore foram o pessoal e o psicológico, já os menores foram o físico e o profissional. Quanto a associação dos aspectos sociodemográficos, e a qualidade de vida geral, apenas a variável renda apresentou associação. Conclui-se que a percepção da qualidade de vida dos trabalhadores é satisfatória.

Palavras-chave: Trabalho. Qualidade de Vida. Avaliação.

[luiz.bondan@unoesc.edu.br](mailto:luiz.bondan@unoesc.edu.br)



---

# PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS DO PROGRAMA HIPERDIA DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

GONÇALVES, Agatha Christie dos Anjos

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

Avaliar a qualidade de vida no diabético, torna-se necessário para que as intervenções sejam efetivas e específicas, e dessa forma, sejam capazes de minimizar ou prevenir o seu comprometimento e a identificação dos fatores que interferem na qualidade de vida. O objetivo principal desta pesquisa, foi avaliar a percepção da qualidade de vida dos pacientes com diabetes mellitus do programa Hiperdia do município de Videira, SC. O estudo foi caracterizado com uma abordagem descritiva, quantitativa, e foi realizado com 47 pacientes do programa. Os instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram, o questionário sociodemográfico adaptado de Marinho et al. (2017), para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o DQOL (Diabetes Quality of Life Measure) e para o nível de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - Curto). Os resultados do presente estudo mostram que a maioria dos pacientes são do sexo feminino, a maioria dos pesquisados possui idade média entre 40 a 60 anos, com ensino básico incompleto. Em relação a renda, recebem em média 2 a 4 salários mínimos, fazem tratamento para o diabetes a mais de 5 anos, possuem a associação de 2 doenças ou mais e são ativos fisicamente. Já na percepção da qualidade de vida, os domínios com maior escore foram a satisfação, impacto, e preocupações com a doença, já o menor escore foi a preocupação social, e em relação a qualidade de vida global, os pesquisados se dizem satisfeitos com a qualidade de vida. Quanto a associação dos aspectos sociodemográficos, e a qualidade de vida global, apenas as variáveis, sexo e renda apresentou associação.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Qualidade de Vida. Avaliação.

## REFERÊNCIA

MARINHO C. L. A. et al. Associação entre características sociodemográficas e qualidade de vida de pacientes renais crônicos em hemodiálise. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i1.483>

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

## PERFIL DE SAÚDE DOS PARTICIPANTES DAS AULAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE FAMILIAR

LINS, Tamara  
ZAGO, Ederlei Aparecida

Os Núcleos de Apoio a Saúde Familiar oferecem suportes para a saúde da população por meio de ações multiprofissionais, um deles é a ação do profissional de Educação Física através de aulas de exercícios físicos. O objetivo foi identificar o perfil dos praticantes de atividade física oferecidas pelos Núcleos de Apoio a Saúde Familiar da cidade de Videira, SC. A pesquisa descritiva, realizada com 33 indivíduos, frequentadores das aulas de exercício físico oferecido pelo Núcleo de apoio a saúde familiar de Videira ministrada por um profissional de Educação Física. O projeto foi encaminhado ao comitê de ética e aprovado CAAE: 17132719.5.0000.5367. Os dados coletados através de questionários e analisados por estatística analítica descritiva. Os resultados demonstraram que 100 % da população são do sexo feminino com média de 71 kg e 1,62 de altura sendo 63% delas são casadas, e 45% tem somente o ensino fundamental incompleto, 39% são aposentadas, tendo 51% da renda até um salário mínimo, 31% moram com os filhos e cônjuges, 87, 8% moram em casa própria, 69% não tem plano de saúde assim sendo 75% utilizam o SUS como o atendimento à saúde mais utilizado, todas praticam exercícios físicos,mas somente 21 % pagam para fazer exercício físico, 42% delas possuem pressão arterial e destes 42% são controladas através de medicamentos, somente seis delas tem colesterol e cinco diabetes, sete delas tem caso de depressão e duas já tiveram ou tem câncer e 28 estão satisfeita com sua saúde, 30 com a qualidade de vida, já 18 foram classificadas como ativas e 15 inativas através do questionário internacional de atividade física. Os resultados evidenciam que as mulheres são as que mais procuram o programa, e que o perfil delas são de mulheres que possuem família, renda e casa própria, e com saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico. Saúde. NASF.

ederlei.zago@unoesc.edu.br



---

## POSSIBILIDADES PARA O ENSINO DO SURF NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM RELATO DE CASO

SILVA, Jaqueline da  
BACKES, Ana Flávia Backes

As práticas corporais de aventura configuram como um dos conteúdos do componente curricular da Educação Física, contudo, são pouco oportunizadas nas aulas de Educação Física escolar. Dentre elas, destaca-se o surf, amplamente difundido e praticado nas regiões litorâneas do Brasil e, especificamente em Santa Catarina. Considerando a relevância cultural deste conteúdo e visando contribuir com possibilidades de ensino do surf nas aulas de Educação Física buscou-se relatar uma experiência nos anos finais do Ensino Fundamental de uma escola pública, localizada em uma região não litorânea. Neste sentido, adaptações foram realizadas no espaço, de modo que o desenvolvimento deste conteúdo ocorreu na quadra esportiva. Inicialmente, buscou-se apresentar e discutir com os estudantes sobre as características da modalidade, sua história e conceitos. Nas aulas posteriores, desenvolveram-se algumas práticas, como a elaboração de um desenho de uma prancha com giz na quadra por cada um dos alunos. A partir disso foi proposto um “pega-pega tubarão” em que todos poderiam apenas correr e pisar nas pranchas desenhadas. Além disso, atividades de equilíbrio (aviãozinho, ficar num pé só) e de fortalecimento (prancha, prancha lateral, elevação de quadril) foram realizadas sob as pranchas. Em outro momento, apresentou-se alguns movimentos básicos do surf e paralelamente, foram reproduzidas músicas de estilo do surf, solicitando-se que os alunos realizassem os movimentos, em suas pranchas. Na sequência, ao sinal da professora os alunos deveriam “nadar” até a prancha de outro colega e realizar os movimentos aprendidos. Por meio do ensino do surf, verificou-se que muitos alunos apresentavam dificuldades de equilíbrio, contudo, observou-se o entusiasmo em aprender sobre essa prática corporal, que ainda não haviam experimentado nas aulas de Educação Física. Embora o espaço não fosse próximo do real, as adaptações realizadas permitiram oportunizar experiências iniciais aos alunos, ampliando as possibilidades de ensino do surf em localidades não litorâneas.

Palavras-chave: Surf. Práticas de Aventura. Educação Física. Ensino Fundamental.

jaquelines913@gmail.com



---

## PREVALÊNCIA DE NÃO SEGUIMENTO DAS RECOMENDAÇÕES DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE PARA O EXERCÍCIO FÍSICO

SCHMIDT, Morgana Pereira

HUBER, Marcos Paulo

O sedentarismo é um dos principais inimigos da saúde pública, pois é responsável pelo aumento de mortes por todas as causas, principalmente pelas doenças hipocinéticas. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomenda para a prática de exercícios físicos visando a saúde a realização de treinamento resistido e de exercícios aeróbios de diferentes intensidades. Este estudo buscou identificar a prevalência de não seguimento das recomendações para a prática de exercícios físicos do ACSM em adultos de 40 a 60 anos de Tubarão, SC. Estudo de campo quantitativo observacional transversal com amostra composta por 273 pessoas, sendo 130 homens e 143 mulheres. Instrumento de pesquisa foi composto por questionário sobre prática auto-referida de exercícios físicos. As associações entre variáveis foram calculadas através das razões de prevalências. Valores de  $P < 0,05$  foram considerados significativos. A idade média foi de  $48,3 \pm 3,2$  anos, sendo nas mulheres  $48,9 \pm 3,5$  anos e nos homens  $47,8 \pm 2,7$  anos. A prevalência de pessoas que não seguem as recomendações para exercícios físicos foi de 73%, sendo 70% no feminino e 75% no masculino. Aqueles que não seguem as recomendações tem 2,1 vezes a prevalência de tabagismo do que aqueles que seguem (RP: 2,1 -  $P=0,002$ ). Quando associados o uso de medicamentos contínuos para pressão alta e diabetes obteve-se uma razão de prevalência de 1,7 ( $p=0,0003$ ), ou seja quem não segue as recomendações tem 1,7 vezes a prevalência de uso de medicamentos do que aqueles que seguem. Observa-se no presente estudo que a maioria da população pesquisada parecem não seguir as recomendações do ACMS para a prática de exercício físico, desta forma, este comportamento pode apresentar um impacto significativo na saúde dos indivíduos. Sugerem-se ações públicas de incentivo a prática de exercícios resistidos e aeróbios nesta população. Palavras-chave: Exercício Físico. Prevalência. Doenças Hipocinéticas.

marcoshuber@icloud.com



---

## PREVALÊNCIA DO CÂNCER DE PELE NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

PICOLLI, Ana

PEREIRA, Dyenifer

KRAMER, Flávia

SILVA, Samuel

NEVES, Mayara

JANUÁRIO, Adriana Grazielle de Farias

Carcinoma Basocelular (CBC) é o tipo mais comum de câncer de pele que atinge as células basais da epiderme. Estima-se que aproximadamente 180.000 novos casos são diagnosticados por ano no Brasil, sendo as mulheres as mais acometidas. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a prevalência do câncer de pele na população brasileira. Para isso, foi realizado um levantamento bibliográfico em plataformas digitais, como o Google Acadêmico e Scielo, entre o período de 2000 a 2018 com os seguintes descritores: prevalência, Brasil, câncer de pele. O CBC é o mais prevalente entre os cânceres de pele, tem origem do crescimento anormal e descontrolado das células basais, é mais comum em regiões frequentemente expostas ao sol, como face, orelhas, pescoço, couro cabeludo, ombros e costas, outros fatores que desencadeiam seu surgimento normalmente são genéticos. Os primeiros sintomas de CBC são manchas pruriginosas e descamativas, sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor e feridas que não cicatrizam em 4 semanas. Para diagnóstico é preciso acompanhamento médico, com exame físico completo, análise do histórico familiar, dermatoscopia e biópsia. Os tratamentos mais utilizados para CBC são cirurgia, terapia local, quimioterapia, radioterapia e terapia alvo, a melhor opção para o tratamento deverá ser indicada levando em conta o estado geral do paciente, a localização, o tamanho e a quantidade de lesões. As lesões menores podem ser tratadas com medicamento tópico enquanto as maiores precisam de uma combinação de cirurgia e tratamento local. Para prevenir o CBC é importante que a população tenha conhecimento dos fatores de risco que levam ao desenvolvimento desta patologia, entre algumas da forma de prevenção estão o uso de protetor solar diariamente, inspeção corporal e baixa exposição solar, em especial entre as 10 e 15 horas, principalmente, para as pessoas mais susceptíveis.

Palavras-chave: Carcinoma basocelular. Câncer. Brasil.

anapicoli01@gmail.com



---

## PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA: UM RELATO DO PIBID DE SÃO MIGUEL DO OESTE

ENGELMANN, Tainara  
SANTOS, Pamela Moreira dos  
FRAPORTI, Katiane  
FACHINETO, Sandra

O incentivo para a prática da atividade física na infância contribui para minimizar os efeitos do sedentarismo em jovens e adultos assim como previne para casos de sobrepeso e obesidade. O intuito foi proporcionar atividades de forma remota para alunos de pré-escola e 1º a 5º anos dos anos iniciais da Escola Municipal Marechal Arthur da Costa e Silva de São Miguel do Oeste, SC. Este trabalho faz parte das atividades do programa institucional de bolsa de iniciação à docência (PIBID), o qual visa uma aproximação prática dos acadêmicos com o cotidiano das escolas públicas de Educação Básica. As atividades foram elaboradas através de vídeos e planos de aula com foco lúdico. As crianças foram estimuladas a realizar circuito de balões e usaram materiais que tinham em casa: um balão, um bastão (poderia ser utilizado um cabo de vassoura), e cones (podendo ser garrafas pet). A brincadeira consiste em não deixar o balão cair no chão nem o estourar enquanto passa em meio aos cones. A primeira etapa era bater com o cabo da vassoura no balão sem deixar cair no chão, a segunda controlar o balão entre as pernas e realizar os movimentos desviando dos cones e a terceira conduzir o balão com a mão enquanto realizava zig-zag entre os cones. Os resultados mostraram que as atividades oferecidas para os alunos possibilitaram vivências que desenvolvem sua sensibilidade para apreciar seus esforços e tentativas, além de expressar prazer quando conseguem finalizar uma tarefa como equilibrar o balão sem ele cair no chão. Também está relacionada a saúde, estilo de vida ativo e a importância da prática de atividades físicas neste período de Pandemia. Conclui-se que além de mostrar e incentivar os alunos a praticar mais atividades físicas, também é um momento especial para as experiências da futura docência dos Pibidianos.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Infância.

tai\_2018@outlook.com



---

## PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA DURANTE A PANDEMIA

SANTOS, Isabelle dos  
TOMIO, Daniela

Neste ano de 2020, com a necessidade do distanciamento social em decorrência da pandemia COVID-19, os professores de Educação Física precisaram reinventar suas práticas educativas e o trabalho enquanto equipe nos espaços educativos online, foi um agir na urgência, em meio às incertezas. Desse contexto, objetiva-se relatar um conjunto de práticas educativas, desenvolvidas com crianças de uma Unidade de Educação Infantil pública, por meio de mediação com tecnologias digitais. A partir de reuniões de planejamento coletivo da Unidade, partiu-se do consenso de organizar práticas educativas interdisciplinares que contemplassem as famílias e as crianças em seus diversos contextos. Assim, nos momentos de Educação Física desenvolveu-se a atividade de combate ao coronavírus, em um percurso de aventura, saltando nas almofadas e depois lavando as mãos. Brincou-se com a lenda do Saci Pererê, em que os estudantes saltaram com uma perna só, superando desafios de equilíbrio. Propiciou-se o conhecimento de brincadeiras regionais da cidade, compreendendo suas origens indígena e outra italiana. Além disso, as crianças conheceram brincadeiras de outras regiões brasileiras, como o frevo, e recriaram o guarda-chuva para dançar, envolvendo a sua família na confecção. Ainda, brincou-se com água, como chuveirinho para se molhar e regar as plantas na horta, entre outras que mobilizaram descobertas do seu corpo em suas relações com o espaço. Concluiu-se que essas práticas educativas se tornaram experiências significativas às aprendizagens das crianças, por meio da parceria com as suas famílias que valorizavam os momentos da Educação Física “a distância”. Além disso, com o planejamento coletivo entre os professores e a equipe gestora pode-se desenvolver práticas interdisciplinares com as crianças, nas suas casas, contribuindo para terem experiências, com movimento, de autoconhecimento, para interação social e reflexão, em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Práticas educativas. Educação Física. Pandemia.

iiisaabelly@gmail.com



---

## PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA: NÍVEL DE COORDENAÇÃO MOTORA COM RELAÇÃO AO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DE CRIANÇAS

PADILHA, Iraci Ribeiro de Carvalho

SOUSA, Francisco José Fornari

A psicomotricidade é um aspecto fundamental da Educação Física na Educação Infantil, visto que trabalha o desenvolvimento integral da criança, envolvendo os aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais. Faz-se necessário compreender a importância da aprendizagem psicomotora, por meio de atividades planejadas e objetivas na Educação Infantil, buscando identificar a concepção de educação psicomotora expressa pelos professores de Educação Física, nesse processo de desenvolvimento. Portanto com o objetivo pesquisar a relação entre o nível de coordenação motora e o desenvolvimento cognitivo de crianças o estudo utilizou como método de investigação a pesquisa de campo descritiva e diagnóstica. Foram realizados testes motores e cognitivos. Fizeram parte da pesquisa dez alunos, com oito anos de idade, em uma rede de ensino estadual no município de São Joaquim, Santa Catarina. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e apresentados na forma de tabelas. As análises dos dados obtidos, com base na classificação da EDM, mostraram que 90% dos escolares apresentaram índice de desenvolvimento motor normal médio. Igualmente, através das provas Piagetianas, 90% dos alunos se encontravam em fase pré-operatória no que se refere ao desenvolvimento cognitivo. Esses dados corroboram com estudos de diversos autores com relação ao desenvolvimento psicomotor. Pela observação dos aspectos analisados, a maioria das crianças apresentou resultados satisfatórios correspondentes aos esquemas cognitivos, bem como aos estágios de desenvolvimento motor. O estudo apresentou ainda um dado superior e um dado inferior à média, aspectos estes que podem ser influenciados por fatores biopsicossociais, contribuindo e/ou interferindo no desenvolvimento psicomotor.

Palavras-chave: Psicomotricidade. Educação Física. Movimento. Intelecto.

iraci.padilha.aluno@unifacvest.edu.br



---

# QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM TRATAMENTO DE HEMODIÁLISE NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

FURST, Gizeli de Fátima

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

A qualidade de vida de pessoas com doença renal crônica (DCR) tem sido destaque em estudos, principalmente pela doença crônica ser um obstáculo na progressão, na qualidade e nas expectativas normais de vida. O objetivo desse estudo foi avaliar a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica em tratamento de hemodiálise no município de Videira, SC. Participaram do estudo 23 pacientes de ambos os sexos. Foram utilizados os instrumentos, KDQOL-SF™ 1.3, para avaliar a qualidade de vida, e o questionário adaptado de Marinho et al. (2017) para avaliar os aspectos sociodemográficos e de saúde. Para a análise estatística foi utilizada a correlação de Spearman e para a associação das variáveis o teste de Qui quadrado. Os resultados do estudo mostram a predominância do sexo masculino, o grupo apresenta idade média de 50,6 anos, não exercem atividade laboral, a renda é de um salário mínimo, e a maioria possui ensino básico incompleto. Quanto aos aspectos de saúde, 43,4% fazem hemodiálise entre 1 e 5 anos, 47,8% possuem hipertensão arterial e em 100% do grupo os custos são pagos pelo SUS. Quanto a qualidade de vida os maiores escores foram encontrados nos domínios suporte social, estímulo da equipe de diálise e satisfação do paciente, e os piores escores foram encontrados nas funções física, função emocional e papel profissional. Nas análises de associação, somente as variáveis renda e trabalho foram relacionadas com a qualidade de vida global e nas demais (sexo, idade, estado civil, escolaridade, tempo de hemodiálise, e doenças) não foi encontrada associação significativa. O estudo mostra também a correlação positiva entre os domínios da qualidade de vida e a qualidade global. Conclui-se que a qualidade de vida dos pacientes com doença renal crônica em tratamento de hemodiálise é regular.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Doença Renal Crônica. Hemodiálise.

## REFERÊNCIA

MARINHO C. L. A. et al. Associação entre características sociodemográficas e qualidade de vida de pacientes renais crônicos em hemodiálise. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i1.483>

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

# QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA ESTADUAL E MUNICIPAL DE JACINTO MACHADO, SC

VERONÉZ, Ana Cláudia Dagostin  
DE OLIVEIRA, Gustavo

A prática docente pode ser uma atividade altamente estressante trazendo repercussões negativas para a saúde física, mental e para o desempenho profissional. Dessa forma, percebe-se com grande importância a avaliação da qualidade de vida destes profissionais de educação, principalmente em tempos de isolamento social. Com o objetivo de investigar a qualidade de vida geral em relação à saúde dos professores do ensino fundamental da rede pública estadual e municipal de Jacinto Machado, SC (SC), o estudo de caráter descritivo estatístico e corte transversal, realizou um levantamento de dados através de um questionário sociodemográfico e avaliou a percepção de qualidade de vida (QV) através do instrumento WHOQOL-bref. Participaram deste estudo 54 professoras (sendo 05 professoras de Educação Física) com altos índices de sobrepeso/obesidade (IMC de 26,54) aliado a ausência da prática de atividade física (44%). O instrumento WHOQOL-bref apontou as relações sociais (71,45) como o domínio que melhor interferiu positivamente na avaliação geral. As professoras de Educação Física ainda exibiram excelentes escores no domínio físico (82,86) e psicológico (78,33). O domínio meio ambiente apresentou-se de forma indefinida, retratando o pior domínio avaliado. A amostra possui uma QV regular, não vendo necessidade de buscar novas opções para melhorar sua realidade atual. Os dados demonstraram que os participantes deste estudo necessitam compreender a origem multifatorial do sobrepeso/obesidade e a contribuição para sua ocorrência: fatores genéticos, metabólicos, comportamentais, ambientais, culturais e socioeconômicos. Como profissional da saúde, o profissional de Educação Física tem uma percepção melhor acerca da QV e observa diariamente a necessidade de reformulação e criação de políticas ambientais e de saúde destinadas aos professores, uma vez que a mensuração da QV se torna um importante indicador para implementar a promoção da saúde, de forma coerente e efetiva.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. Atividade física.

ana.dagostin@gmail.com



---

# RELAÇÃO ENTRE IDADE CRONOLÓGICA E IDADE MOTORA EM CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL DO MEIO OESTE CATARINENSE

VEDANA, Dalvan  
ZAGO, Ederlei Aparecida

O atraso motor pode interferir na maturidade global da criança, no desenvolvimento dos processos de socialização, na cognição e na linguagem. O objetivo do estudo foi identificar a relação entre idade cronológica e idade motora em crianças da educação infantil do município de Salto Veloso, SC e identificar os níveis do desenvolvimento motor e, ao final, traçar quais foram as maiores dificuldades das crianças, ou mesmo uma dificuldade geral, da instituição de ensino. Tendo como base as avaliações da Escala de Desenvolvimento Motor proposta por Rosa Neto (2015), a análise foi realizada com 72 crianças, as quais foram avaliadas com testes motores que permitiram mostrar certas dificuldades particulares, de forma sistemática, sendo composta pelos testes de motricidade fina, motricidade global (coordenação) e equilíbrio (postura corporal). As metodologias utilizadas abrangem a pesquisa básica, quantitativa e descritiva com utilização de método de avaliação motora em crianças de 04 a 06 anos para explicar os fatos observados e compreender as teorias fundamentadas. Com os resultados foi possível classificar o desenvolvimento motor da maioria das crianças como “normal”, porém a idade motora em motricidade global está avançada, em relação ao equilíbrio, 19 alunos com seis anos de idade, três possuíam atraso, e em motricidade fina, os mesmos avaliados obtiveram o pior resultado da pesquisa, seis se classificaram com o desenvolvimento motor atrasado. Conclui-se que, no geral as crianças da instituição estão com seu desenvolvimento adequado e a maior parte dos alunos conseguiu elaborar os testes da sua idade cronológica, mas ainda tem uma porcentagem baixa que precisa ter um cuidado maior em seu desenvolvimento em motricidade fina e equilíbrio, pois não se obteve nenhuma criança com seu desenvolvimento atrasado em motricidade global.

Palavras-chave: Idade cronológica. Idade motora. Avaliação Motora.

## REFERÊNCIA

ROSA NETO, Francisco. Manual de avaliação motora. Porto Alegre, Artmed, 2015.

ederlei.zago@unoesc.edu.br



---

# A EDUCAÇÃO HOLÍSTICA ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE AUXÍLIO NO DESENVOLVIMENTO DOS ALUNOS

LIMA, Oliveira D' Vitória Thamiris

CAETANO, Joel

REIS, Mauro Rogério

Este estudo foi relacionado sobre a influência dos professores através de uma educação holística que seria uma educação com base na experiência humana, respeitando as necessidades emocionais, psicológicas, físicas e espirituais dos alunos e como forma de auxílio no desenvolvimento da personalidade dos alunos e melhorias no comportamento e no rendimento escolar através da prática esportiva. Outra perspectiva abordada nesse estudo é sobre a percepção dos professores em relação à influência que ele exerce na vida e na formação integral dos estudantes. A pesquisa foi realizada nas escolas E.M.E.B Hilda Granemann de Sousa e na E.M.E.B Morada do Sol, foram 30 alunos pesquisados com uma média de idade entre 11 e 14 anos sendo de ambos os sexos, sendo eles alunos do ensino fundamental e com 08 professores de ambos os sexos e a amostragem se obteve por conveniência. Foi aplicado um questionário para os alunos com questões abertas e fechadas, elaboradas pela própria autora e que abordaram sobre o estímulo dos professores no desenvolvimento de valores humanos, sobre a percepção dos alunos referente à importância das aulas de Educação Física e da atividade física para a sua vida. E para os professores foi elaborado um questionário com questões abertas e fechadas que abordavam sobre a influência dos professores na formação integral de seus alunos e também sobre eventuais melhorias no comportamento e no rendimento escolar de alunos participantes de projetos de cunho social. De acordo com as respostas notou-se que os professores tem grande importância na formação integral e no desenvolvimento da personalidade de seus alunos, pois muitos alunos não tem a presença do pai ou da mãe em seu cotidiano e acabam se baseando na figura do professor como exemplo de cidadão. Na perspectiva dos professores, todos tem consciência que suas atitudes influenciam na vida e na personalidade de seus alunos. Observou-se também, que alunos que participam de projetos sociais, tem uma melhoria significativa no comportamento em sala de aula e no processo de ensino aprendizagem.

Palavras-chave: Formação integral. Influência dos professores. Desenvolvimento da personalidade. Educação holística.

caetano@uniarp.edu.br



---

## O DESAFIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM A INSERÇÃO DAS LUTAS COMO CONTEÚDO OBRIGATÓRIO NA NOVA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR

ALVES, Cheila Christian

CAETANO, Joel

VELASQUEZ, Jorge Luiz

REIS, Mauro Rogério

Este estudo tem como objetivo analisar os desafios da Educação Física com a inserção das Lutas como conteúdo obrigatório na escola. A pesquisa proposta do presente estudo foi desenvolvida como pesquisa de campo. O estudo caracterizou-se como de natureza quantitativa com aspectos descritivos. Foi aplicado um questionário com perguntas fechadas e abertas encaminhadas por e-mail à 150 professores de Educação Física e instrutores de lutas. Foi constatado que a maioria dos professores trabalham o conteúdo de lutas com seus alunos na escola, e foi mencionada que o grande desafio da inserção das lutas na atualidade fosse devido à falta de conhecimento da modalidade que vem desde do ensino superior devido a disciplina de lutas ter uma carga reduzida de horas quando comparada a outras disciplinas das universidades. Além do exposto acima vale ressaltar a prioridade de novos estudos acerca da aplicabilidade dos conteúdos elencados na BNCC, produzindo estudos que auxiliem profissionais de Educação Física e que sirvam como base para futuras políticas públicas. Surge também a necessidade de fazer uma reformulação nas grades curriculares dos cursos superiores de Educação Física do estado de Santa Catarina, com a finalidade de verificar se eles estão contemplando o ensino de lutas em suas propostas curriculares. Concluiu-se a prática de lutas é um mecanismo que incentiva os alunos a buscar o melhor de si, proporcionando para os alunos um estímulo de superação, trazendo benefícios de forma integral aos alunos.

Palavras-chave: Lutas. Judô. BNCC. Educação Física.

caetano@uniarp.edu.br



---

## RISCO DE LESÕES EM UM GRUPO DE ATLETAS AMADORAS DE VOLEIBOL NA CIDADE DE VIDEIRA, SC

VANZ, Mariane Luiza  
ZAGO, Ederlei Aparecida

Nas últimas décadas houve aumento de praticantes de atividades esportivas de forma amadora em função dos benefícios comprovados para a saúde, o voleibol está entre as escolhas com percentual expressivo e nessa prática podem ocorrer lesões devido a alta exigência dos fundamentos esportivos. O objetivo do estudo foi identificar riscos de lesões em um grupo de atletas amadoras de voleibol utilizando o método Functional Movement Screen (FMS) e o questionário adaptado de prontidão para o esporte com foco nas lesões esqueléticas (MIR-Q). Trata-se de um estudo abordagem quantitativa, de natureza aplicada, descritiva e de levantamento de dados. O projeto foi encaminhado ao comitê de ética e aprovado nº 3.477.471. Participaram da pesquisa 26 atletas amadoras de voleibol, com idades entre 18 e 60 anos, da cidade de Videira, SC. Cada atleta foi analisado pelo score do FMS™ e pelas respostas do questionário adaptado de prontidão para o esporte (MIR-Q). Os resultados obtidos foram média de idade da amostra de  $34,5 \pm 10,17$  anos (amplitude mín-máx: 18-59 anos). A massa corporal média:  $66,81 \pm 7,40$  kg e estatura média de:  $1,68 \pm 0,05$  metros e índice de massa corporal:  $20,75 \pm 7,99$  kg/m<sup>2</sup>. A média do score final do teste foi de:  $14,42 \pm 1,86$ . Das vinte e seis atletas que participaram do estudo, quinze apresentaram escore  $\leq 14$ . Dessas atletas, oito tiveram escore 0 em algum dos testes realizados demonstrando dor ao realizar o movimento. Os piores resultados foram nos movimentos que exigiram mobilidade de ombro e estabilidade/rotação de tronco. Baseado nesses resultados, conclui-se que as atletas demonstraram ter o sistema muscular enfraquecido, com assimetrias e compensações, que influenciaram no desempenho negativo dos testes. Elas afirmaram já terem sofrido lesões decorrentes do voleibol, e nesse sentido fica sugerido uma melhor investigação e trabalho de reforço muscular adequado a cada particularidade.

Palavras-chave: Functional Movement Screen. Lesões. Atletas amadoras. Voleibol. Risco.

ederlei.zago@unoesc.edu.br



---

## RISCO DE QUEDA EM IDOSOS RESIDENTES NO MUNICÍPIO DE ARROIO TRINTA, SC

PIROLLI, Tainara Cordeiro

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

Sabe-se que o envelhecimento é um processo contínuo e irreversível, e a progressão das doenças crônicas ocasionada por esse processo afeta diretamente a vida do idoso, e dessa forma comprometendo sua capacidade funcional, e afetando a qualidade de vida. Diante disso o estudo teve como objetivo avaliar o risco de queda em idosos residentes no município de Arroio Trinta, SC. A pesquisa apresentou-se de forma descritiva qualitativa. O grupo pesquisado foi composto por 19 idosos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos escolhidos aleatoriamente residentes no município de Arroio Trinta, SC. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de força de prensão manual (FPM), a tomada das medidas da circunferência de panturrilha (CP) e o índice de massa muscular (IMC). O resultado do estudo mostra quem relação ao IMC os idosos em sua maioria foram classificados com sobrepeso. Já em relação a circunferência da panturrilha a maioria dos idosos apresenta padrões considerados como ideais, e quanto a força de pressão manual mais de 60% apresentam classificação ideal. E relação ao nível de atividade física o grupo pesquisado foi classificado como irregularmente ativo. Quando comparados os níveis de atividade física, com o IMC, a circunferência de panturrilha e a força de pressão manual, o presente estudo mostra que idosos sedentários apresenta níveis inferiores aos níveis dos idosos irregularmente ativos e os idosos ativos. Conclui-se que 33% dos idosos avaliados no município de Arroio Trinta, SC apresenta risco de quedas.

Palavras-chave: Idosos. Qualidade de vida. Risco de Queda.

luiz.bondan@unoesc.edu.br



---

## TESTE DE APTIDÃO FÍSICA E AVALIAÇÃO CINEANTROPOMÉTRICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO EM ADOLESCENTES

GALVÃO, Murilo Henrique  
JESUS, Josiane Aparecida de  
NODARI JUNIOR, Rudy José

A vida do ser humano é dividida em fases que compreendem a infância, a adolescência, a juventude, a adultez e a senescência. O desenvolvimento motor caracteriza-se pela especificidade de cada uma das capacidades motoras e cada indivíduo apresenta desempenho específico. O objetivo do estudo foi avaliar o estado cineantropométrico, as capacidades motoras e a condição física em adolescentes em um recorte de 6 anos. Foi uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. Participaram da coleta 39 escolares, sendo 18 do sexo feminino e 21 do sexo masculino entre 13 e 15 anos, da rede pública do município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil, que tenham realizado no ano de 2013 os testes: massa corporal, estatura, força explosiva de membros inferiores, força explosiva de membros superiores, agilidade, velocidade e aptidão cardiorrespiratória. Os dados foram tabulados em planilha Excel 2013 e tratados no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, atribuindo nível de significância  $p \leq 0,05$ . Os grupos foram comparados por meio de estatística descritiva, média, mínimo, máximo e desvio-padrão. Para a comparação os grupos foram divididos em dois, grupo A são dados coletados em 2013 e o grupo B são dados que foram coletados no segundo semestre de 2019 dos mesmos participantes. Na comparação entre os grupos utilizou-se o teste Qui-quadrado e, uma vez verificado diferença significativa, o teste de resíduos ajustados (Raj). Os resultados encontrados foram significativos nos testes de força de membros inferiores, força de membros superiores, agilidade, e aptidão cardiorrespiratória. Entende-se, com os resultados encontrados na presente pesquisa que os testes antropométricos, desempenho motor e as capacidades biofísicas tiveram alterações significativas.

Palavras-chave: Criança. Aptidão física. Capacidades físicas. Crescimento. Desenvolvimento.

rudynodari.junior@unoesc.edu.br



---

## TREINAMENTO DE CALISTENIA ASSOCIADO AO EMAGRECIMENTO DE MULHERES ATIVAS

JUNGES, Luana Lucia  
ZUPPA, Marizete Arenhart

A calistenia utiliza a força, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade do próprio corpo para execução dos exercícios, que podem auxiliar na redução de gordura corporal e melhoria da saúde. O objetivo do presente estudo foi desenvolver uma proposta de treinamento funcional por meio do método de calistenia, voltado ao emagrecimento de mulheres. Participaram do estudo duas mulheres com 30 e 32 anos de idade, já praticantes de atividades físicas a mais de um ano. A intervenção aconteceu durante 7 semanas, com frequência de 3 vezes semanal. Foram realizados 50 minutos cada treino, organizados em parte inicial – com uma caminhada de 8 minutos para aquecimento na esteira ergométrica; parte principal – correspondeu a 38 minutos de exercícios calistênicos como agachamento, burpee, flexão, abdominal, prancha, polichinelo, pular corda e corrida estacionária, realizados em forma de circuito com 1 minuto para cada exercício, repetidos por 3 vezes com 20 segundos de descanso entre os exercícios e 2 minutos entre as séries; e parte final – realizada 4 minutos na plataforma vibratória. Foram realizadas avaliações físicas de peso corporal (balança), estatura (estadiômetro), percentual de gordura (bioimpedância manual), perímetros corporais de cintura, peitoral, coxa, bíceps e panturrilha (fita métrica). Os resultados pré e pós avaliações mostraram uma leve redução de peso corporal das participantes que passou de 70,65 para 69,55 kg; as circunferências corporais de cintura, coxa, peitoral e bíceps obtiveram redução de aproximadamente 1 cm na medida de cada ponto anatômico, com exceção da panturrilha que se manteve igual. Quanto ao IMC ocorreu uma redução de 25,5 para 24,5 kg/m<sup>2</sup>, passando da categoria de sobrepeso para normal. A redução do percentual de gordura de 39,6 para 36,45%, foi o resultado mais expressivos. Concluiu se, que o método de calistenia pode ser utilizado como estratégia ao emagrecimento, pois as participantes do estudo obtiveram redução de circunferências corporais, IMC e percentual de gordura.

Palavras-chave: Exercício físico. Calistenia. Emagrecimento. Saúde.

marizete.zuppa@unoesc.edu.br



---

## TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO E RESISTIDO PARA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL

REGNER, Carla Eduarda  
ZUPPA, Marizete Arenhart

Exercícios aeróbios e resistidos aliados a uma alimentação equilibrada são fundamentais para a qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo uma proposta de treinamento físico aeróbio e resistido, voltado à redução do percentual de gordura para melhoria da saúde e qualidade de vida. Participou do estudo uma mulher com 52 anos de idade, praticante de atividade física há um ano. Os exercícios físicos foram orientados por uma profissional de Educação Física e a prescrição alimentar acompanhada por uma nutricionista. Foram realizadas avaliações físicas de circunferências de cintura, abdômen e quadril – com fita métrica; gordura corporal subcutânea avaliados nove pontos anatômicos – com plicômetro; e flexibilidade do quadril – com o banco de wells. O treinamento com exercícios aeróbios e resistidos aconteceram com frequência de 3 vezes semanal, em dias alternados, pelo período de 2 meses. Utilizados equipamentos da sala de musculação e ginástica, cada treino com duração de 1 hora. Os treinos resistidos envolveram exercícios de agachamento, supino, remada sentada, leg press, cadeira extensora, rosca scott e rosca concentrada. Os exercícios aeróbios envolveram corridas, circuitos funcionais e jump. Os resultados mostraram que as avaliações físicas pré e pós intervenção, tiveram leve redução de perímetros corporais, em que a cintura passou de 91cm para 87cm; abdômen 100cm para 93cm; e quadril de 112 cm para 110cm. Sutil redução de gordura subcutânea, bíceps de 22mm para 18mm, tríceps 34mm para 27mm; subescapular 26mm para 22mm; axilar média 39mm para 35mm; peitoral 21mm para 17 mm; supra íliaca 35mm para 27mm; abdômen 46mm para 37mm; coxa 42mm para 30mm; e panturrilha 25mm para 18mm. Também se obteve leve amplitude na flexibilidade da articulação do quadril, que passou de 28,5 para 35,0cm. Concluiu-se, que o treinamento aeróbio e resistido combinado, propiciou leve redução do percentual de gordura corporal da participante. Resultado este que poderia ser ainda mais expressivo para a saúde, com a continuidade do treinamento.

Palavras-chave: Exercício físico. Emagrecimento. Saúde.

marizete.zuppa@unoesc.edu.br



---

## ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO FUNCIONAL E FRAGILIDADE EM IDOSOS RESIDENTES NO DISTRITO DE RIO DAS PEDRAS NO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

FURST, Gizéli de Fátima

BONDAN, Luiz Eduardo

PALMERA, Lindomar

O estudo teve como objetivo identificar o índice de vulnerabilidade clínico funcional e a fragilidade em idosos cadastrados na Unidade Básica de Saúde residentes no Distrito de Rio das Pedras no Município de Videira, SC. A pesquisa apresenta-se de forma descritiva com cunho transversal como um estudo de campo quantitativo. O grupo de pesquisa foi composto por 26 idosos com idade entre 60 e 85 anos onde 69.23% são mulheres e 30.76% são homens. Quanto aos aspectos sociodemográficos 84% dos pesquisados possuem ensino básico completo/ incompleto, 80% recebem entre 1 a 2 salários mínimos, 69% são aposentados, 69.2% não possuem planos de saúde e 73.08% apresentam problemas de saúde. Na avaliação do índice de vulnerabilidade clínico funcional a média geral de pontuação do grupo foi de 13.5 pontos o que classifica o grupo com moderado risco de vulnerabilidade clínico funcional. Conclui-se que existe a prevalência de vulnerabilidade clínico funcional e de fragilidade entre os idosos pesquisados o que caracteriza risco a saúde e para a qualidade de vida. Os valores obtidos com o questionário de verificação do índice de vulnerabilidade clínico funcional (IVFC-20) também mostraram o estado de fragilidade dos idosos onde 34,60% são frágeis, 50% do grupo é classificado como idosos pré frágeis, e 15.30% robustos, destacando assim a prevalência da fragilidade e da pré fragilidade nas mulheres. O estudo também mostra que não existe a associação entre a fragilidade e os aspectos sociodemográficos dos idosos.

Palavras-chave: Idosos. Vulnerabilidade. Fragilidade.

luiz.bondan@unoesc.edu.br



