



VI Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física

Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida



APRESENTAÇÃO

O Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - RS é organizado pelos discentes e docente da disciplina de Pesquisa em Educação Física, oferecida no sétimo semestre de sua grade curricular. Este possui caráter interdisciplinar (licenciatura e bacharelado) tendo como objetivo proporcionar a experiência de organização de um seminário de pesquisa como um espaço de discussões dos temas que se constituem nos objetos de estudo do curso. O mesmo acontece desde o ano de 2010, data em que esta disciplina foi acrescida à grade curricular do curso. Portanto, estando atualmente, em sua sexta edição (VI SePEF).

No ano de 2015, foi proposto aos acadêmicos aprofundarmos as discussões de dois projetos do curso, sendo um de ensino, o “Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência”, que é desenvolvido na escola e um de extensão “Prática Corporal”, que é desenvolvido na universidade. Os dois projetos apresentam temas comuns, como: Atividade Física, Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida. Dessa forma, na VI edição do Seminário de Pesquisa em Educação Física, realizado no dia 02 de junho de 2015, foram esses os temas de discussões.

Esse evento é desenvolvido com a participação dos acadêmicos e seus professores orientadores, que têm a oportunidade de apresentar à comunidade as suas contribuições científicas e com ela interagir. A interação com a sociedade faz com que pesquisadores e acadêmicos procurem orientar suas pesquisas para a solução de problemas vividos por ela, enfatizando problemas locais e regionais e, sempre que possível, contribuindo para o desenvolvimento nacional.

Apresentamos nessa VI edição doze resumos que relatam um pouco das experiências vividas nos referidos projetos.

Desejamos a todos uma boa leitura.

Marilia de Rosso Krug
Coordenadora do VI SePEF



VI Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física

Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida



INTRODUÇÃO

A pesquisa visa à descoberta de novos conhecimentos através de um conjunto de ações de em uma determinada área. A pesquisa científica incide em um processo de averiguação, recorrendo a procedimentos científicos para encontrar respostas para um problema. Para esta pesquisa, é obrigatório avaliar se o problema proporciona interesse para a comunidade científica e, se, se constitui em um trabalho que irá produzir resultados novos e acentuadas para o interesse social. A pesquisa no meio acadêmico encontra-se como um dos pilares da atividade universitária, em que os pesquisadores têm como objetivo produzir conhecimento colaborando para o avanço da ciência e para o desenvolvimento social.

Para isto o curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta instiga constantemente a produção científica dos acadêmicos por meio de disciplinas como Trabalho de Conclusão de Curso e Seminário de Pesquisa em Educação Física. Isso permite que o discente percorra todos os níveis da pesquisa, desde o momento de delimitar um tema, a forma de organizar a pesquisa, a coleta dos dados, a sistematização do artigo, finalizando com a socialização do mesmo, durante o Seminário de Pesquisa em Educação Física, assim o conhecimento adquirido não ficará resguardada apenas para o pesquisador, mas estará disponível para consulta de qualquer pessoa que se interesse pelo assunto.

Os acadêmicos do 7º semestre do curso de Educação Física da UNICRUZ, neste ano de 2015, se tornaram responsáveis pela organização do seminário assim como pela sistematização dos anis. Aqui você encontrará dose resumos, tendo todos como temática a “aptidão física, saúde e qualidade de vida”. E o desejo é que esses futuros profissionais que hoje estão dando adeus a Universidade não adormeçam o espírito de investigador e se transformem em educadores determinados em modificar a vida de seus educandos por meio de uma pratica coerente e eficaz. Assim sendo, em nome de todos os acadêmicos e professores envolvidos nesse processo para concluir suas pesquisas, desejamos a você uma ótima leitura.

Magali Facco Biguelini e Camila Schneider

Coordenadoras do seminário



COORDENAÇÃO ORGANIZAÇÃO

COORDENAÇÃO

Camila Schneider

Magali Facco

Marilia de Rosso Krug

ORGANIZAÇÃO

Adriano Pereira Fagundes

Alex Pugliezzi

Camila Schneider

Drausio Portella Brandão

Gabriela Santos Chagas

Joel do Nascimento

Jonas Almeida Pôncio

Magali Facco Bigeulini

Marlon Fuhrmann

Sabrina de Moura Lima

Vagner Mauricio da Luz



VI Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física

Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida



CATALOGAÇÃO

S471a	<p>Seminário de Pesquisa do curso de Educação Física: aptidão física, saúde e qualidade de vida. (6: 2015: Cruz Alta) Anais do VI Seminário de Pesquisa do curso de Educação Física: aptidão física, saúde e qualidade de vida, 02 de junho de 2015 – Cruz Alta: UNICRUZ, 2015.</p> <p>ISSN 2179-359X</p> <p>1. Educação Física - seminário 2. Pesquisa - seminário I. Título. 2.</p> <p>CDU 796(063)</p>
-------	---

Catalogação na fonte: Bibliotecária Samanta do Nascimento CRB-10/003



SUMÁRIO

Análise da velocidade de deslocamento de acadêmicos ingressantes em um curso de educação física.	
Adriano Pereira Fagundes, Rodrigo de Rosso Krug.....	06
Análise do consumo máximo do oxigênio dos universitários do curso de educação física de cruz alta.	
Aleson Alves Kettenhuber, Rodrigo de Rosso Krug.....	07
Flexibilidade: um estudo de caso com os alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física.	
Alex Pugliezzi, PANDA, Maria Denise Justo.....	08
Flexibilidade dos acadêmicos do primeiro semestre de educação física da unicruz.	
Camila Schneider, Vania Mari Rossato.....	09
Resistência muscular localizada: um estudo de caso com universitários do Curso de Educação Física.	
Drausio Portella Brandão, Marília de Rosso Krug.....	10
Avaliação da resistência muscular localizada (RML) de universitários do curso de Educação Física.	
Gabriela santos Chagas; Vânia Mari Rossato.....	11
Avaliação de velocidade em alunos ingressantes no curso de educação física estratificada por sexo.	
Joel do Nascimento, Rodrigo de Rosso Krug.....	12
Velocidade: um estudo de caso com alunos do PIBID/UNICRUZ Educação Física.	
Jonas Almeida Pôncio; PANDA, Maria Denise Justo Panda.....	13
Estado nutricional dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta.	
Magali Facco Biguelini, Marília de Rosso Krug.....	14
A aptidão cardiorrespiratória dos alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física da Escola Estadual Professora Maria Bandarra Westphalen.	
Marlon Fuhrmann, Maria Denise Justo Panda.....	15
Perfil de estilo de vida: um estudo de caso com universitários de educação física.	
Sabrina de Moura Lima, Marília de Rosso Krug.....	16
Resistencia muscular localizada abdominal dos alunos dos 5º anos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física.	
Vagner Mauricio da Luz, Maria Denise Justo Panda.....	17

ANÁLISE DA VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO DE ACADÊMICOS INGRESSANTES EM UM CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FAGUNDES, Adriano Pereira¹; KRUG, Rodrigo de Rosso²

A velocidade de deslocamento é uma valência física muito importante para diversas modalidades individuais (Atletismo, Natação, Ciclismo e Remo) e coletivos (Handebol, Futebol, Basquetebol, Pólo Aquático e Voleibol). A medição da velocidade de deslocamento geralmente é feita através da cronometragem de um deslocamento curto, ela representa uma forma especial da velocidade cíclica (sequências de ações motoras ritmicamente repetida), e refere-se à capacidade locomotora das extremidades inferiores, ou seja, a capacidade máxima de um indivíduo deslocar-se de um ponto para outro. Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar a velocidade de deslocamento de acadêmicos integrantes de uma universidade do sul do Brasil. Este estudo descritivo teve como participantes 33 acadêmicos do 1º semestre do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). Foi utilizado o teste de corrida de 50 metros que foi aplicado em um dia de aula, na disciplina de Atletismo/Esporte Individual. Os alunos fizeram o teste um a um, em um local demarcado em linha reta. Os dados foram analisados por estatística descritiva no programa SPSS 11.0. Os alunos tinham média de idade de $18,9 \pm 4,54$ anos. A grande maioria (99,66%) dos alunos apresentaram desempenho fraco e somente um aluno (0,33%) apresentou desempenho regular de acordo com classificação proposta pela literatura. Desta forma concluiu-se que os alunos precisam realizar atividades que melhorem essa valência principalmente por se tratar de futuros profissionais de Educação Física onde o movimento fará parte da sua vida profissional.

Palavras-chave: Velocidade. Desempenho. Universitários. Educação Física.

¹Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail ap.fagundes2012@bol.com.br.

²Professor Msc. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ - e-mail r_krug@unicruz.edu.br.



ANÁLISE DO CONSUMO MÁXIMO DO OXIGÊNIO DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRUZ ALTA

KETTENHUBER, Aleson Alves¹; KRUG, Rodrigo de Rosso²

Volume máximo de oxigênio (VO_2 máx) é a capacidade do indivíduo em transportar e metabolizar oxigênio durante um exercício físico incremental. É a variável fisiológica que mais reflete a capacidade aeróbica de um indivíduo. Assim, o objetivo desse estudo foi analisar o VO_2 máx de acadêmicos de uma Universidade do Sul do Brasil. Este estudo, descritivo transversal teve como participantes 36 acadêmicos do 1º semestre do curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). Para análise do VO_2 máx foi aplicado na pista atlética da UNICRUZ o teste máximo de resistência aeróbica de 12 minutos, protocolo de Cooper. Os dados foram analisados por estatística descritiva no software estatístico SPSS 11.0. Dos 36 acadêmicos ($21,37 \pm 4,54$ anos) participantes desta pesquisa, 26 eram do sexo masculino e 10 do feminino. Com referência ao VO_2 máx dos acadêmicos do sexo masculino, quatro (15,4%) obtiveram um consumo considerado muito baixo, um (3,8%) teve consumo baixo, três (11,5%) tiveram consumo médio, cinco (19,2%) apresentaram consumo bom, seis (23,1%) obtiveram consumo muito bom e sete (26,9%) excelente. Das acadêmicas do sexo feminino, duas (20,0%) tiveram consumo muito baixo, uma (10,0%) teve consumo baixo, cinco (50,0%) obtiveram consumo médio, uma (10,0%) teve consumo bom, nenhuma acadêmica teve consumo máximo de oxigênio considerado muito bom e apenas uma (10,0%) obteve consumo excelente. Ao analisar as médias do VO_2 máx dos acadêmicos do sexo masculino ($41,99 \pm 8,21$) com as médias do sexo feminino ($27,82 \pm 6,54$) constatou-se que há diferença significativa ($p > 0,001$). Conclui-se que a maioria dos acadêmicos do sexo masculino apresentou consumo máximo de oxigênio considerado bom ou muito bom e a maioria das acadêmicas do sexo feminino obtiveram um consumo considerado baixo, muito baixo ou médio, inferindo assim que o VO_2 máx de acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física da UNICRUZ pode ser influenciado pelo sexo dos mesmos.

Palavras-chave: Volume, oxigênio, acadêmicos, consumo.

¹Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Cruz Alta. E-mail alissonkettenhuber@gmail.com

²Professor Msc. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. E-mail rkrug@unicruz.edu.br



FLEXIBILIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM OS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA

PUGLIEZZI, Alex¹; PANDA, Maria Denise Justo²

Este é um estudo de caso que teve como objetivo avaliar a Flexibilidade dos alunos do 1º ao 5º ano de ambos os sexos, sendo 48 alunos 1º ano, 71 alunos do 2º ano, 36 alunos do 3º ano, 68 alunos do 4º ano e 50 alunos do 5º ano, num total de 273 crianças, participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/UNICRUZ/Educação Física), da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen da cidade de Cruz Alta - RS. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de flexibilidade, seguindo o protocolo do Manual PROESP – Programa Esporte Brasil (2012) que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Os dados foram analisados utilizando os parâmetros do mesmo programa, que classifica a flexibilidade dos alunos em zona saudável e em zona de risco para a saúde. Dos 273 alunos avaliados 128 (46,9%) encontravam-se na zona de risco para a saúde, e 145 (53,1%) encontravam-se na zona saudável em termos de flexibilidade. Analisando separadamente, observou-se que 10 alunos do 1º ano (20,8%) estavam na zona de risco e 38 (79,2%) na zona saudável totalizando 48 alunos. No 2º ano, 27 alunos (38%) estavam na zona de risco e 44 alunos (62,0%) na zona saudável num total de 71 alunos. No 3º ano, 14 alunos (38,9%) estavam na zona de risco e 22 alunos (61,1%) na zona saudável totalizando 36 alunos. No 4º ano, 45 alunos (66,2%) estavam na zona de risco e 23 alunos (33,8%) na zona saudável com um total de 68 alunos. E no 5º ano, 32 alunos (64,0%) encontravam-se na zona de risco e 18 alunos (36,0%) na zona saudável num total de 50 alunos. Dessa forma, foi possível concluir que dos alunos do 1º, 2º e 3º ano a maioria ((64,0%) estavam na zona saudável e os alunos do 4º e 5º ano (36%) apresentaram resultados abaixo da média ficando na zona de risco. O Educador Físico tem como responsabilidade ajudar a criança a desenvolver suas habilidades motoras e sua aptidão física, garantindo saúde e bem estar. Através da realização de testes pode-se comparar resultados e desenvolver um trabalho que conduza a criança a ter uma vida bem mais saudável.

Palavras chaves: Flexibilidade. PIBID. Escolares.

Referencia

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Organizado: Adroaldo Gaya; Adriano Lemos; Anelise Gaya; Débora Teixeira; Eraldo Pinheiro e Rodrigo Moreira. Disponível em: www.proesp.ufrgs.br Acessado em 18 de outubro/2014.

¹Acadêmico do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. Alex-pugliezzi@bol.com.br

²Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista ²coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



FLEXIBILIDADE DOS ACADÊMICOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICRUZ

SCHNEIDER, Camila¹; ROSSATO, Vania Mari²

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionado ao desempenho físico e à saúde, segundo Araújo (2008), pode ser definida como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular, variando em relação ao gênero e idade e as condições física. Dessa forma, busca-se com esse estudo verificar os níveis de flexibilidade dos acadêmicos do primeiro semestre de Educação Física da Universidade de Cruz Alta, Bacharel e licenciatura. O estudo de caráter quantitativo, foi desenvolvido com uma amostra de 24 alunos de ambos os sexos, sendo 16 indivíduos do sexo masculino e 07 do sexo feminino, idades média de $21,37 \pm 4,54$ anos e idade máxima de 37 anos e mínima de 17 anos. Para a verificação das medidas de flexibilidade foi utilizado o protocolo de teste de sentar e alcançar no Banco de Wells. Através da análise dos resultados individuais, observou-se que a maioria 11 (68,75%) dos meninos foram mais flexíveis, sendo que 03 (18,75%) classificam-se como excelentes, 03 (18,75%) acima da média, 05 (31,25%) na média, os demais indivíduos estão abaixo da classificação sendo 03 (18,75%) abaixo da média e 02 (12,5%) ruins. A média da distância alcançada pelos homens avaliados foi de 29,20 cm. Das 08 mulheres avaliadas, 03 (37,5%) estão classificadas como acima da média, 01 (12,5%) abaixo da média e outras 03 (37,5%) estão classificadas como ruins, e a média de distância alcançada pelas mulheres foi de 29,26 cm. Os resultados obtidos demonstraram que os indivíduos do gênero masculino apresentaram melhor flexibilidade que as participantes de gênero feminino, mas que a maioria dos acadêmicos apresentaram índices muito ruins de flexibilidade. Deve-se alertar esses indivíduos que participaram da pesquisa para a prática de atividades físicas, sendo que está contribui para uma melhor flexibilidade e assim uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação Física. Flexibilidade. Universitários.

Referências

ARAÚJO, G.C. Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade, *Arq. Bras. Cardiol.* vol.90 nº.4, São Paulo Apr. 2008.

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta.e-mail: ca_milaschneider@hotmail.com

²Professora Orientadora Me. Curso de Educação Física Unicruz e-mail: vaniarst@hotmail.com

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA: UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRANDÃO, Drausio Portella¹; KRUG; Marília de Rosso²

As valências físicas são determinadas geneticamente, todos os seres humanos nascem aptos a desenvolver estas, algumas com maior potencial que outras para os limites desse desenvolvimento. Portanto, todos nascem com uma capacidade de gerar força e resistência. Dessa forma, esse estudo é de caráter descritivo e teve como objetivo analisar a capacidade física de Resistência Muscular Localizada - RML de acadêmicos de Educação Física. Participaram do mesmo 19 alunos da disciplina de ginástica (2014/1) do curso de Educação Física da UNICRUZ, sendo nove (47,4%) do sexo masculino e 10 (52,6%) do sexo feminino. O instrumento de pesquisa utilizado para obtenção dos dados foi o teste de repetições identificadas de um movimento (Sit Up) que consiste em executar o maior número de repetições em um minuto, o avaliado deve deitar em um colchonete, joelhos flexionados, pés apoiados nos solo a uma distância de 30 a 45 cm dos glúteos, as mãos apoiadas na nuca ou cotovelos flexionados sobre o peito, o avaliador segura os pés do avaliado, o movimento deve ser completo até os cotovelos encostarem nas coxas só serão avaliadas as repetições que forem corretas. Os dados foram analisados por meio da inferência percentual. Após a análise dos dados foi possível observar que 10,53% (2) apresentou classificação fraca; 26,31% (5) apresentaram classificação média; 26,31% (5), apresentaram um índice acima da média; 36,85% (7) classificaram-se como excelente. Observando esses resultados percebe-se que os acadêmicos, na maioria, apresentaram uma boa classificação, ou seja, apresentaram valores na e acima da média. Assim foi possível concluir que os acadêmicos precisam continuar realizando exercícios de RML para manterem essa classificação e os que encontram-se abaixo da média precisam um incremento nesse tipo de exercício. Esse trabalho serviu como conhecimento, para o grupo que desenvolveu a avaliação, pois trouxe a importância de se trabalhar essa valência física. Sendo que desenvolveu o conhecimento pessoal sobre a capacidade física RML, e principalmente o conhecimento como futuro profissional da área de educação física.

Palavras chaves: Universitários. Resistência Muscular Localizada. Avaliação.

¹Acadêmico do curso de Educação Física licenciatura da Universidade de Cruz Alta – Unicruz – drausio.brandao@gmail.com

²Professora Me. Marília Rosso Krug do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ-
mkrug@unicruz.edu.br



AVALIAÇÃO DA RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML) DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CHAGAS, Gabriela santos¹; ROSSATO, Vânia Mari²

O presente estudo teve como objetivo avaliar, através do teste flexão de braço, a RML de membros superiores dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Participaram do mesmo 24 acadêmicos do primeiro semestre, sendo dezesseis do sexo masculino, com média de idade de $22,56 \pm 6,70$ anos e oito do sexo feminino, com média de idade de $19,62 \pm 2,06$ anos. Os acadêmicos realizaram o máximo de apoios até a exaustão. Considerou-se o número máximo de repetições realizadas corretamente. Para as mulheres esse teste foi realizado com os joelhos flexionados e apoiados no solo. A média e desvio padrão de número de apoios dos acadêmicos do sexo masculino foram maiores ($30,00 \pm 12,74$ repetições) em relação aos do sexo feminino ($16,25 \pm 11,22$), ou seja, os acadêmicos do sexo masculino apresentaram um valor médio superior significativamente ao nível de $p = 0,017$ em relação aos do sexo feminino. Analisando a classificação da RML dos acadêmicos do sexo masculino pode-se verificar que seis (37,5%) apresentaram classificação excelente; cinco (31,2%) acima da média; um (6,2%) na média; dois (12,5%) abaixo da média, e na classificação fraco apareceram dois acadêmicos (12,5%). Quanto às acadêmicas verificou-se que quatro (50%), apresentaram classificações diferentes; sendo (12,5%) para cada classificação, excelente; acima da média; na média; abaixo da média, já para a classificação fraco foram quatro acadêmicas (50%). Ao finalizar esse estudo pode-se concluir que os homens apresentaram valores superiores em relação às mulheres, assim como existe uma proporção maior de homens com classificação acima da média em relação às mulheres, sugerindo que as atividades de RML de membros superiores devem ser enfatizadas no grupo feminino.

PALAVRAS-CHAVES: Universitários. Resistência Muscular Localizada. Educação Física.

¹Acadêmica do Curso de Educação Física- Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – gabihsc@hotmail.com

²Prof. Me. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - vaniarst@hotmail.com



AVALIAÇÃO DE VELOCIDADE EM ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESTRATIFICADA POR SEXO

NASCIMENTO, Joel do¹; KRUG, Rodrigo de Rosso²

A velocidade é uma valência física que pode ser descrita como a capacidade que permite, no menor tempo possível, realizar movimentos ou reagir rapidamente a um sinal. Esta valência encontra-se presente na maioria dos esportes e também no dia a dia dos indivíduos em geral. Portanto, apresentou-se como objetivo deste estudo, analisar o nível de velocidade de acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física no ano de 2014, estratificada por sexo. Esta pesquisa quantitativa descritiva teve como participantes 35 acadêmicos do 1º semestre de Educação Física bacharelado e licenciatura da Universidade de Cruz Alta. Utilizou-se o teste de velocidade de 40 segundos, teste este que consiste em correr a maior distância possível em 40 segundos pré-determinados, o teste foi aplicado em linha reta na pista de atletismo da universidade. Dos 35 avaliados, 11 eram do sexo feminino e 24 do sexo masculino com idade média de 21,22 anos, com desvio de padrão de $\pm 4,99$ anos. Como resultado das avaliações, verificou-se que os alunos do sexo masculino apresentaram um resultado médio de $263,7 \pm$ desvio padrão metros no teste de 40 segundos e as mulheres apresentam média de $205,9 \pm$ desvio padrão. Após analisar os dados foi possível perceber que os alunos do sexo masculino apresentaram uma distância maior estatisticamente significativa ao nível de $p > 0,001$ em relação ao sexo feminino, resultado esse considerado normal pela literatura, tendo em vista a constituição do organismo de pessoas do sexo masculino apresentar estruturas musculares mais fortes. Conclui-se com o presente estudo que, no teste de velocidade dos 40 segundos, indivíduos do sexo masculino conseguem exercer um desempenho superior a indivíduos do sexo oposto, alcançando assim, melhores resultados.

Palavras Chaves: Velocidade. Rendimento. Avaliação.

¹Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail joelnascimento12@hotmail.com

²Professor Me.. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ - e-mail r_krug@unicruz.edu.br.



VELOCIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ EDUCAÇÃO FÍSICA

PÔNCIO, Jonas Almeida¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O conceito de velocidade nos esportes está associado ao de velocidade máxima. Velocidade máxima, segundo Gobbi *et al* (2005), é o limite superior de velocidade que um indivíduo consegue desenvolver ao realizar uma tarefa motora. Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar a velocidade (potência anaeróbica alática) de estudantes participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/UNICRUZ/Educação Física), da Escola Estadual de Ensino Médio Profª Maria Bandarra Westphalen no ano de 2014. Neste estudo foram avaliadas 272 crianças de ambos os sexos com idades entre 6 e 14 anos, do 1º ao 5º ano do ensino fundamental. O instrumento utilizado foi o teste de 20 metros, proposto pelo PROESP – Programa Esporte Brasil (2012) que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes das 242 crianças avaliadas 124 (45,6%) apresentaram um desempenho fraco, 35 (12,9%) apresentaram um desempenho razoável, 35 (12,9%) foram classificadas com o desempenho bom, 62 (22,8%) apresentaram um desempenho muito bom e apenas 16 (5,9%) crianças tiveram um desempenho excelente. Quando analisou-se as classificações por ano escolar, observou-se que das 124 crianças que foram classificadas com um desempenho fraco, 42 (33,9%) são do 1º ano, 28 (22,6%) são do 2º ano, 35 (28,2%) do 3º ano, 14 (11,3%) são do 4º ano e 5 (10,0%) do 5º ano. Dos 35 escolares classificados com desempenho razoável, 3 (8,6%) são do 1º ano, 15 (42,9%) são do 2º ano, 4 (11,4%) são do 3º ano, 6 (17,1%) são do 4º ano e 7 (20,0%) do 5º ano. Dos 35 alunos com desempenho bom 3 (8,6%) são do 1º ano, 4 (11,4%) são do 2º ano, 6 (17,1%) são do 3º ano, 17 (48,6%) são do 4º ano e 5 (14,3%) são do 5º ano. Das 62 crianças classificadas com o desempenho muito bom 2 (3,2%) são do 2º ano, 5 (8,1%) são do 3º ano, 26 (41,9%) são do 4º ano e 29 (46,8%) são do 5º ano. Dos 16 escolares classificados com um excelente desempenho 2 (12,5%) são do 2º ano, 6 (37,5%) são do 3º ano, 4 (25,0%) são do 4º ano e 4 (25,0%) são do 5º ano. Dessa forma foi possível concluir.

Palavras-Chaves: Velocidade. PIBID. Educação Física

Referências

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. **Educação Física no Ensino Superior: Bases teóricas e Práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2005. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação.** Versão 2012. In: ADROALDO G. et al. Disponível em www.proesp.ufrgs.br. Acesso em: 19/05/2015.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ – jponcio@hotmail.com

²Professora Drª. do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ dpanda@ibest.com.br



ESTADO NUTRICIONAL DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA

BIGUELINI, Magali Facco¹; KRUG, Marília de Rosso²

O cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) possui bom potencial como indicador do estado nutricional permitindo identificar indivíduos com subnutrição, excesso de peso e obesidade. Outra variável indicativa do estado nutricional é a Circunferência da Cintura (CC), onde recomenda-se a medida isolada, com a finalidade de verificar complicações metabólicas associadas à obesidade, correlaciona-se fortemente com o IMC. Dessa forma esse estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional, através do cálculo do IMC e da medida da CC de estudantes universitários do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva. Fizeram parte da amostra, 39 acadêmicos regularmente matriculados no primeiro semestre letivo 2015/1, do curso referido anteriormente, os mesmos apresentaram média de idade de $21 \pm 4,54$ anos. O instrumento utilizado foi o cálculo do IMC e medida da CC, os dados foram analisados através de inferência percentual, após a coleta de dados chegou-se aos seguintes resultados: a maioria (89,7%) dos acadêmicos apresentou classificação normal para a CC e somente 10,3% apresentaram valores elevados e muito elevados. Quanto ao IMC a maioria (71,8%) evidenciou peso normal, 26,6% excesso de peso e obesidade e 2,6% abaixo do peso ideal. Quando analisou-se as variáveis estudadas separadamente por sexo observou-se que: a maioria dos acadêmicos, tanto do sexo masculino (88,5%) quanto do sexo feminino (92,3%), apresentaram classificação normal para a CC, sendo que os demais apresentaram classificação elevada e muito elevada. Quanto ao IMC os resultados foram semelhantes aos obtidos com a CC, ou seja, a maioria dos acadêmicos, tanto do sexo masculino (73,1%) quanto do sexo feminino (69,2%) apresentaram valores normais. 19,2% dos acadêmicos do sexo masculino apresentaram excesso de peso e 7,7% obesidade grau I enquanto que os acadêmicos do sexo feminino 23,1% apresentaram excesso de peso e 7,7% apresentaram-se abaixo do peso ideal. Nenhum dos resultados evidenciou diferenças estatisticamente significativas ao nível de $p \leq 0,05$ entre os sexos. Dessa forma, foi possível concluir que a maioria dos acadêmicos do primeiro semestre do curso de Educação Física da UNICRUZ apresentou um estado nutricional normal. Especial atenção, no entanto, deve ser dada ao grupo de acadêmicos que apresentaram excesso de peso e obesidade.

Palavras-chave: Circunferência da Cintura, Índice de Massa Corporal.

¹Acadêmica do Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Cruz Alta
maga_fb@hotmail.com

²Profª Me. Orientadora - Curso de Educação Física Licenciatura da UNICRUZ, mkrug@unicruz.edu.br



A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DOS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA PROFESSORA MARIA BANDARRA WESTPHALEN

FUHRMANN, Marlon¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O condicionamento cardiorrespiratório se relaciona com a capacidade de realizar exercício dinâmico de intensidade moderada a alta, com exigência de grandes grupos musculares por períodos prolongados. Para a realização desse tipo de exercício é necessário a participação dos sistemas respiratório, cardiovascular e músculo esquelético. Níveis de aptidão cardiorrespiratória durante a infância estão diretamente relacionados a um estilo de vida saudável na fase adulta. Dessa forma, buscou-se com esse estudo identificar o desempenho cardiorrespiratório dos alunos do 5º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen. O teste utilizado foi o proposto pelo PROESP – Programa Esporte Brasil (2012) que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Foram avaliados 272 alunos com idades entre 6 e 14 anos, que foram classificados de acordo com os parâmetros do mesmo programa que classifica a aptidão cardiorrespiratória em zona saudável e zona de risco para a saúde. Os dados foram interpretados por meio da frequência percentual. Após analisar os dados observou-se que 149 (54,6%) foram classificados como zona de risco a saúde e 124 (45,4%) foram classificados na zona saudável. Considerando esses resultados, o papel do professor de Educação Física é de extrema importância, não apenas nos aspectos motores, que devem ser trabalhados constantemente no ambiente escolar, mas também em relação a aptidão física relacionada a saúde, para que a criança adote um estilo de vida, longe do sedentarismo, tornando-se um adulto ativo e saudável.

Palavras-chave: Aptidão cardiorrespiratória. Escolares. Educação Física.

Referência

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. GAYA, A. et al. (Org.) Disponível em: www.proesp.ufrgs.br. Acessado em 18 de outubro/2014.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física/licenciatura da UNICRUZ. Bolsista PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ. marlonfuhrmann@hotmail.com

² Doutora em Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ. dpanda@ibest.com.br



PERFIL DE ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LIMA, Sabrina de Moura¹; KRUG, Marília de Rosso²

Conhecer o estilo de vida de acadêmicos pode ser um instrumento valioso para a elaboração de estratégias que possam proporcionar aos mesmos conhecimentos para adotar uma atitude favorável em relação ao seu estilo de vida. Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida individual de acadêmicos do curso de a Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. Esse estudo caracterizou como uma pesquisa descritiva. Participaram do mesmo 35 alunos, regularmente matriculados no primeiro semestre de 2015, sendo, 22 do sexo masculino ($21,95 \pm 5,47$ anos) e 13 do sexo feminino ($19,30 \pm 2,17$ anos). Os dados foram analisados por meio da frequência percentual. Após analisar os dados foi possível perceber que: a maioria dos universitários, tanto do sexo masculino quanto do sexo feminino, apresentou um índice positivo nos componentes: atividade física (68,2% masculinos e 69,2% femininos); preventivo (63,6% masculinos e 61,5%, feminino); relacionamento social, (77,3% masculino e 61,5% feminino). Nos componentes controle do estresse (69,2% feminino e 50% masculinos) e nutricional (45,5% do sexo masculino) apresentaram índice, positivo e regular respectivamente e 61,5% do sexo feminino apresentou um índice regular. Importante salientar que um percentual elevado (50%) de acadêmicos do sexo masculino apresentaram um índice regular no componente controle do estresse nutricional (45%). Dessa forma foi possível concluir que os acadêmicos têm um bom estilo de vida, onde encontram-se, na maioria, com um índice positivo, devendo, no entanto, ter uma tenção especial, principalmente os acadêmicos do sexo masculino, em relação aos componentes controle do estresse e nutricional.

Palavras-Chaves: Estilo de Vida. Acadêmicos. Saúde.

¹Graduanda. Estudante / 7º período do Curso de Educação Física na Universidade de Cruz Alta, UNICRUZ - sabrina-m20@hotmail.com

²Professora Me. Marília de Rosso Krug do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br



RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA ABDOMINAL DOS ALUNOS DOS 5º ANOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA

LUZ, Vagner Mauricio da¹; PANDA, Maria Denise Justo²

A resistência muscular localizada (RML) é definida pela literatura como a capacidade de um segmento do corpo de realizar um movimento cíclico ou sustentar por um período longo de tempo uma determinada sobrecarga. A RML é uma valência física importante para a manutenção e melhoria da qualidade de vida das pessoas, pois está relacionada com a função do sistema locomotor, com a postura corporal e conseqüentemente com a saúde. Dessa forma, buscou-se com esse estudo descritivo de caráter diagnóstico, avaliar a RML abdominal dos alunos dos 5º anos de ambos os sexos, sendo 21 (61,76%) alunos do sexo masculino e 13 (48,24%) do sexo feminino, num total de 34 crianças, participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/UNICRUZ/Educação Física), da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dr. Cândido Machado da cidade de Cruz Alta-RS. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de abdominal em um minuto, integrante do Manual PROESP – Programa Esporte Brasil que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Os dados foram analisados utilizando os parâmetros do mesmo programa, que classifica a resistência aeróbica dos alunos em zona saudável e em zona de risco para a saúde. Dos 34 alunos avaliados 27 (79,41%) encontravam-se na zona de risco para a saúde, e apenas sete (20,59%) encontravam-se na zona saudável de RML de abdômen. Analisando separadamente, encontrou-se duas meninas na zona saudável e onze na zona de risco. Com relação aos meninos cinco estavam na zona saudável e dezesseis na zona de risco. O professor de Educação Física é responsável não somente pelas habilidades motoras de seus alunos, mas também pela saúde e condicionamento físico, além é claro de outros objetivos. Assim a partir da realização de testes como o do referido estudo é possível identificar os alunos que encontram-se na zona de risco e assim propor estratégias que melhorem esse resultado conduzindo para uma vida mais saudável.

Palavras chaves: Avaliação. Resistência muscular abdominal. PIBID. Escolares.

Referencia

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Organizado: GAYA, A. et al. (org.) Disponível em: www.proesp.ufrgs.br Acessado em 18 de outubro/2014.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ - vagnerdaluz@hotmail.com

²Professora Dr^a do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ - dpanda@ibest.com.br