



## APRESENTAÇÃO

A Universidade de Cruz Alta apresenta à comunidade local e regional mais uma edição do Seminário de Pesquisa em Educação Física (SePEF) que neste ano vem em sua 8ª edição juntamente com a VIII Semana Acadêmica com o tema “Inclusão e Diversidade”, e tem como objetivo trazer a tona questões referentes às necessidades e vivências, principalmente em ambiente escolar, com as quais nos deparamos e assim promover um círculo de conhecimento e aprendizado em torno deste tema.

O VIII SePEF foi organizado pelos acadêmicos do sétimo semestre dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, matriculados na disciplina de Seminário de Pesquisa em Educação Física, sob a supervisão do docente responsável por esta disciplina.

Nesta oportunidade os acadêmicos, juntamente com seus professores orientadores, têm a oportunidade de socializar com a comunidade suas produções científicas evidenciando a importância da pesquisa na vida acadêmica.

O Seminário de Pesquisa em Educação Física tem como objetivo principal, a coletivização das produções científicas realizadas na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, do curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado da Unicruz.

Nesta edição foram apresentados trinta e quatro trabalhos abrangendo as seguintes áreas: educação física escolar, educação física e saúde e os estudos realizados a partir do Programa Institucional de Bolsa de Extensão – PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.

UMA BOA LEITURA A TODOS

Gabriele Monteiro Cavallini

Elaine Monteiro Cavallini

Acadêmicas do 7º semestre do curso de Educação Física - Licenciatura

Coordenadoras da comissão científica do VIII SePEF



Profa. Patrícia Dall'Agnol Bianchi

**Reitora**

Profa. Solange Beatriz Billig Garces

**Pró-Reitora de Graduação**

Prof. Diego Pascoal Golle

**Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão**

Prof. Carlos Eduardo Moreira Tavares

**Pró-Reitor de Administração**

Prof. José Ricardo Libardoni dos Santos

**Diretor do Centro de Ciências Humanas e Sociais**

Prof. Regis Augusto Norbert Deuschle

**Diretor do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias**

Prof. Marília de Rosso Krug

**Coordenadora do Curso de Educação Física - Licenciatura**

Prof. Maria Denise Justo Panda

**Coordenadora do Curso de Educação Física - Bacharelado**

Prof. Marília de Rosso Krug

**Coordenadora do VIII SePEF**

Gabriele Monteiro Cavallini

Elaine Monteiro Cavallini

**Coordenadoras da Comissão Científica do VIII SePEF**

Daniele Trindade

Fernanda da Rosa

Jéssica Blatt

Rafael Oliveira

**Comissão de Avaliação Científica**

Arte Gráfica

**Núcleo Integrado de Comunicação – NIC/UNICRUZ**



Campus Universitário Dr. Ulysses Guimarães - Rodovia  
Municipal Jacob Della Múa, Km 5.6 - Parada Benito -  
CEP 98.020-290 - Cruz Alta/RS

S471a Seminário de Pesquisa em Educação Física: inclusão e diversidade. (8: 2017: Cruz Alta)  
Anais [recurso eletrônico] do VIII Seminário de Pesquisa em Educação Física: inclusão e diversidade, 31 de maio de 2017. – Cruz Alta/RS: UNICRUZ, 2017.  
38p.  
ISSN 279-359X  
1. Educação Física escolar - seminário 2. Educação física e saúde - seminário. I. Título. CDU 796(063)  
CDU 796(063)

Catálogo na fonte: Bibliotecária Eliane C. Reck da Rosa CRB-10/2404



## SUMÁRIO

<b>A Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental das escolas estaduais da cidade de Cruz Alta/RS.</b> Daniele Mello Trindade; Vânia Mari Rossato .....	07
<b>A importância da pesquisa na formação inicial: um estudo com egressos do curso de educação física da Unicruz.</b> Paulo Henrique Oliveira Pedrotti; Andressa Rosa Manchini; Marília De Rosso Krug .....	08
<b>A influência da prática regular de atividade física em idosos obesos.</b> Daniel Techio; Denise Justo Panda; Marília De Rosso Krug .....	09
<b>A prática de atividades físicas pelos idosos.</b> Bianca De Miguel Grilo; Vânia Mari Rossato.	10
<b>As dificuldades encontradas pelos professores de educação física do ensino regular em incluir os alunos com deficiência nas aulas.</b> Julia Rossoni Souto; Rodrigo de Rosso Krug..	11
<b>As dispensas dos alunos do ensino médio das aulas de educação física.</b> Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato .....	12
<b>Autoimagem das idosas praticantes de dança no programa Ative-Se/Unati-Unicruz.</b> Suelen Aliatti; Vânia Mari Rossato .....	13
<b>Avaliação da agilidade dos alunos do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Andressa Rosa Manchini; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	14
<b>Avaliação da aptidão cardiorrespiratória dos escolares do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Suelen Aliatti; Thompson Freitas; Bruna Pires da Rosa; ROSSATO, Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	15
<b>Avaliação da flexibilidade dos escolares participantes das oficinas de educação física do PIBID/UNICRUZ.</b> Elaine Monteiro Cavallini; Gabriele Monteiro Cavallini; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	16
<b>Avaliação da resistência muscular localizada dos escolares do PIBID/UNICRUZ.</b> Franciele Rosa Dal Forno; Luiz Herminio Cipriano Neto; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	17
<b>Avaliação da valência física velocidade dos escolares participantes do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Bruna Pires da Rosa; Alexandre Maurer Horbach; Paulo Henrique Pedrotti; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	18
<b>Avaliação da variável força dos participantes do PIBID/UNICRUZ na área de EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Manoela Farias Cortes; Gabriele Guintzel Santos; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	19
<b>Avaliação das variáveis relacionadas à saúde com escolares participantes no PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Jerônimo Oliveira Fischer; Matheus Rodrigues; Villa Real; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	20



<b>Avaliação do desempenho esportivo no PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Lucas de Santana Marques; Leandro Cesar Salbego da Rosa; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	21
<b>Avaliação do IMC dos escolares participantes do PIBID/ UNICRUZ/ EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Lucas de Santana Marques; Leandro Cesar Salbego da Rosa; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda. Ana Paula Pinheiro Mayer; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	22
<b>Avaliação do nível de atividade física e estado nutricional de adolescentes de uma escola da rede pública de ensino da cidade de Cruz Alta- RS.</b> Ana Paula Pinheiro Mayer; Vania Mari Rossato .....	23
<b>Avaliação do risco cardíaco dos praticantes de exercícios físicos no Pibex Intervalo Ativo.</b> Alexandre Maurer Horbach; Maria Denise Justo Panda .....	24
<b>Concepções De Saúde: Um estudo com professores de educação física da rede pública estadual de ensino da cidade de Cruz Alta – RS.</b> Fernanda da Rosa; Marília de Rosso Krug .....	25
<b>Crianças com dificuldades motoras: como atendê-las em ambiente escolar?</b> Cristiele Batista Frese; Jarus Oliveira Cordeiro; Letícia Silva Cavallheiro; Pablo Jean Bastos Cardoso; Vânia Mari Rossato .....	26
<b>Educação Física no ensino médio: relação entre aluno/professor.</b> Franciele Rosa Dal Forno; Pedro Antônio Batistella .....	27
<b>Fatores ambientais oferecidos pelas escolas no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.</b> Jéssica Blatt; Rafael Oliveira da Luz; Pedro Antônio Batistella ....	28
<b>Formação inicial e continuada dos professores de musculação da cidade de Cruz Alta/RS em relação à nutrição esportiva e hipertrofia muscular.</b> Rodrigo Varones Lopes; Rodrigo de Rosso Krug .....	29
<b>Importância do desenvolvimento motor nas aprendizagens de sala de aulas realizada nas oficinas do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Amanda Meinenn Schimitt; Estevan Lima de Souza; Janice Machado da Silva; Bruna Pires da Rosa; Vania Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	30
<b>Indicadores da Qualidade de Vida das Idosas do grupo de Convivência Vida e Saúde de Tupanciretã/RS.</b> Maria Eduarda Fernandez Gomes; Maria Denise Justo Panda .....	31
<b>Intervalo Ativo: caracterização da saturação do oxigênio durante o exercício físico.</b> Thiago Kommers Frantz; Cristian Trevisan Monteiro; Maria Denise Justo Panda .....	32
<b>Intervalo Ativo: nível de satisfação de seus integrantes.</b> Cristian Trevisan Monteiro; Thiago Kommers Frantz; Maria Denise Justo Panda .....	33
<b>O desenvolvimento motor nas aprendizagens de sala de aula dos alunos participantes das oficinas do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> Carina Costa; Sabrina	





Rebonato; Camila Brezolin; Euza Juliane Eibs Ourique; Bruna Pires da Rosa; Vânia Mari Rossato; Maria Denise Justo Panda .....	34
<b>Percentual de gordura em praticantes de treinamento funcional: um estudo comparativo entre duas técnicas distintas.</b> Leonardo Henrique Silva; Marília de Rosso Krug .....	35
<b>Percepções de egressos do curso de educação física sobre a importância da extensão na formação e ingresso na carreira profissional.</b> Andressa Rosa Manchini; Paulo Henrique de Oliveira Pedrotti; Marília de Rosso Krug .....	36
<b>Programas e Projetos públicos Federais e Estaduais de Educação em Saúde ofertados e desenvolvidos no município de Cruz Alta.</b> Gabriele Monteiro Cavallini; Elaine Monteiro Cavallini; Solange Beatriz Billig Garces .....	37
<b>Promoção Da Saúde: Alimentação Saudável Na Educação Básica.</b> Gabriela Brum de Deus; Rosana Dalmás; Fernanda da Rosa; Nathalia Brito de Carvalho Gajo; Marília de Rosso Krug .....	38
<b>Treinamento Personalizado: Indicação de prescrição de exercício físico a partir do diagnóstico.</b> Leonardo Henrique Silva; Maria Denise Justo Panda .....	39



## A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DAS ESCOLAS ESTADUAIS DA CIDADE DE CRUZ ALTA/RS

TRINDADE, Daniele Mello<sup>1</sup>; SILVA, Ana Paula da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vânia Mari<sup>3</sup>

O ensino da Educação Física no ambiente escolar é sem dúvida uma forma de promover o desenvolvimento das habilidades motoras através da atividade física, bem como proporcionar a interação entre alunos. No entanto, como e se ocorre à atuação de Professores de Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental das escolas estaduais é a temática desse estudo que teve como objetivo analisar a situação da Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental nas Escolas Estaduais da cidade de Cruz Alta/RS, bem como verificar e observar através da 9ª Coordenadoria Regional de Educação – 9ª CRE-, o número de Escolas Estaduais que possuem professor de Educação Física atuante nos anos iniciais do Ensino Fundamental, ou se são professores de currículo que ministram as aulas, além de analisar se há propostas da 9ª CRE acerca da Educação Física neste estágio escolar. Como metodologia utilizou-se o caráter Descritivo Diagnóstico tendo em vista a observação, registro, análise e a correlação dos dados/fatos adquiridos em amostra de cinco das vinte e seis escolas estaduais de Ensino Fundamental do município de Cruz Alta/RS. Os instrumentos utilizados foram uma entrevista, roteiro de observação e a análise documental. Foram obtidos os seguintes resultados: as escolas estaduais possuem professores de Educação Física, no entanto os mesmos não estão designados oficialmente para ministrar aulas nos anos iniciais, uma vez que esta é vista como uma responsabilidade do professor de currículo, porém estes não entendem desta forma. Em relação às propostas da 9ª CRE para o ensino da Educação Física enfatizou-se que o mesmo deve seguir os Parâmetros Curriculares Nacionais que são divididos em dois ciclos. A realidade encontrada, no entanto, é a ausência de uma informação documentada direcionada às escolas, bem como de orientações aos professores para que os mesmos possam elaborar seus planejamentos. Desta forma, constatou-se que os professores de currículo na grande maioria das turmas não ministram as aulas de Educação Física, sendo a atuação transferida para estagiários de Educação Física que realizam atividades através de projetos de trabalhos de forma isolada, ou seja, sem ligação direta com as propostas do currículo. Mediante os resultados destaca-se que, tendo em vista a importância da Educação Física escolar nas séries iniciais para o desenvolvimento físico, mental e sócio emocional da criança, deve-se repensar a formação de profissionais, professores de currículo que atuam diretamente com os alunos, bem como da necessidade de inserir nas propostas de currículo uma Educação Física coesa e não mais isolada às demais ações de aula.

Palavras-chave: Educação Física. Escola. Anos iniciais.

---

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física pela UNICRUZ – Universidade de Cruz Alta - e acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado pela mesma instituição. E-mail: danitrindade.8909@gmail.com

<sup>2</sup> Licenciada em Educação Física pela UNICRUZ – Universidade de Cruz Alta. E-mail: aninha.25.06@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Me. Orientadora. Docente do Curso de Educação Física da UNICRUZ – Universidade de Cruz. E-mail: vaniarst@hotmail.com



## A IMPORTÂNCIA DA PESQUISA NA FORMAÇÃO INICIAL: UM ESTUDO COM EGRESSOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICRUZ

PEDROTTI, Paulo Henrique Oliveira<sup>1</sup>; MANCHINI<sup>2</sup>, Andressa Rosa; KRUG, Marília de Rosso<sup>2</sup>.

Para uma formação profissional plena, o envolvimento do universitário na vida acadêmica não deve ser restrito ao ensino, deve perpassar, também, as dimensões da pesquisa, principalmente por ser nos cursos de graduação que os estudantes começam a ter contato mais efetivo com os processos de pesquisa, pois é essencial para a formação profissional. Na formação inicial dos cursos de Educação Física da UNICRUZ a pesquisa universitária tem se evidenciado como um espaço crescente e diversificado de projetos e atividades que vem a cada dia incluindo um número maior de graduandos como bolsistas e/ou voluntários. A pesquisa Institucional é incentivada através de editais próprios, como o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e o Programa de Apoio a Produção Científica e Tecnológica (PAPCT). Diante disso, esse estudo teve como objetivo verificar a importância da pesquisa na formação inicial, na percepção dos egressos do curso de Educação física. A metodologia utilizada foi a quantitativa do tipo descritiva, e a amostra possuiu dez (10,86%) egressos que aceitaram voluntariamente participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o instrumento utilizado para a obtenção das informações foi um questionário contendo perguntas abertas. Dos 10 egressos bolsistas de programas ligados ao curso de Educação Física da UNICRUZ, três participaram somente de programas de pesquisa. Ao indagá-los sobre a contribuição da pesquisa para a sua formação inicial, somente um egresso salientou que a pesquisa não contribuiu na sua formação inicial. Acréscimo do conhecimento científico e melhora do currículo, favorecendo para o ingresso na Pós Graduação e/ou na universidade como docente, e melhora na atuação profissional foram as principais contribuições da pesquisa para os egressos estudados. Segundo os egressos que participaram dos programas de pesquisa, “participar de pesquisas durante a minha formação inicial foi extremamente importante para o conhecimento sobre o campo de atuação da Educação Física” “Contribuiu em muito na minha formação, pois participar de grupos de pesquisa e realizar pesquisa me proporcionou o ingresso em curso de Pós Graduação e posteriormente o ingresso como docente universitário.” Após a análise dos dados, foi possível concluir que a pesquisa trás o embasamento teórico para o profissional conhecer as diversas áreas de atuação da educação física antes da sua formação, ao passo que auxilia o egresso a continuar buscando conhecimento, na realização de artigos e aprimoramento de conhecimento nos diversos assuntos da área.

**Palavras-chaves:** Pesquisa. Egressos. Formação Inicial. Educação Física.

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Educação Física - Licenciatura da universidade de Cruz Alta - Unicruz

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ – email: mkrug@unicruz.edu.br





## A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS OBESOS

TECHIO, Daniel<sup>1</sup>; PANDA, Denise Justo<sup>2</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>3</sup>

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis, entre elas, podemos apontar para a genética, o estilo de vida e as doenças crônicas. Essas variáveis se interagem e influenciam a maneira pela qual envelhecemos, se constituindo em um processo único e irreversível. Junto ao fenômeno do envelhecimento predominam inúmeras enfermidades crônicas associadas à idade, destaca-se entre elas a obesidade, considerada o mau do século, principalmente pela sua crescente prevalência em diversas faixas etária, incluindo os idosos e por suas complicações associadas a outras doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares entre outros. Outro aspecto que relaciona-se com a obesidade é que atualmente as pessoas estão optando pelo trabalho menos exigente fisicamente, como muitas pesquisas tem evidenciado claramente que o sedentarismo está relacionado com a obesidade e é um dos fatores de risco mais prevalente na população brasileira (em torno de 70%). Dessa forma, é imprescindível a prática regular de atividades físicas como forma de contribuir para a redução/manutenção do peso corporal. Assim sendo, este estudo teve como objetivo, analisar a influência da prática de atividades físicas aeróbicas de inversão em idosos de uma academia da cidade de Cruz Alta – RS. A metodologia utilizada baseou-se em uma avaliação pré e pós-teste, tendo como sujeitos seis idosos (idade entre 60 e 80 anos). Destes um do sexo masculino e 5 do sexo feminino. As variáveis dependentes avaliadas foram o índice de massa corporal (IMC) para identificação da quantidade de gordura corporal a Relação Cintura Quadril (RCQ) para identificação da distribuição da gordura corporal e a frequência de participações no programa realizado que foi de 40 seções. Esses resultados foram analisados utilizando-se o Delta percentual e verificou-se que quanto maior a frequência dos idosos nas aulas maior os benefícios e os resultados no emagrecimento e nas medidas.

**Palavras-Chave:** Idoso. Atividade Física. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ - [affdaniel@hotmail.com](mailto:affdaniel@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professora Dr<sup>a</sup> do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)

<sup>3</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da UNICRUZ – [mkrug@unicruz.edu.br](mailto:mkrug@unicruz.edu.br)



## A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PELOS IDOSOS

GRILO, Bianca de Miguel<sup>1</sup>;\_ROSSATO, Vânia Mari<sup>2</sup>

A ocorrência do aumento de pessoas acima de 60 anos reflete a projeção do aumento da expectativa de vida. Este é um fator positivo para a população, mas que também vem acompanhado de muitos desafios, principalmente os relacionados à manutenção de sua saúde e qualidade de vida, para usufruir de sua longevidade com qualidade. A prática de atividade física traz inúmeros benefícios para a autonomia do idoso além de prevenir diversas doenças, porém deve ser sempre acompanhado de um profissional da área de educação física, com atividades planejadas e adequadas de modo que o idoso pratique os exercícios com segurança e desenvolva gosto pela sua prática regular, adotando um estilo de vida ativo. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva diagnóstica, que teve como objetivo verificar o tipo de atividades físicas praticadas pelos idosos que frequentavam as academias de ginástica do centro da cidade de Cruz Alta. Somente participaram da pesquisa os idosos que concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido disponibilizado pelo pesquisador, sendo 40 idosos com idade entre 60 e 86. As motivações que levaram os idosos a frequentar as academias estão relacionadas em primeiro lugar a manutenção da saúde (90%), seguidos de (7,5%) por lazer e (2,5%) por motivos estéticos. A busca de uma boa saúde como motivo para aderir a programas de atividades físicas, também foi constatado em estudos de Freitas *et al* (2007), no qual verificou que os motivos mais significativos foram os relacionados a melhorar a saúde (84,2%), melhorar o desempenho físico (70,8%), adotar um estilo de vida saudável (62,5%), reduzir o estresse (60,8%), seguir orientação médica (56,7%), recuperar lesões (55%), melhorar a autoimagem (50,8%). Adotar um estilo de vida ativo beneficia à saúde, por ser considerado um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso. Porém, tão importante quanto investigar a forma como os idosos participam de programas de atividade física é investigar seus motivos, suas preferências de prática, a forma de adesão aos programas e também sua frequência semanal. Programas de atividades físicas são de fundamental importância para o idoso tendo em vista às alterações físico-funcionais que ocorrem em virtude do processo de envelhecimento. A escolha pelo tipo de atividade que é mais adequada está relacionada às necessidades e características de cada um. O desenvolvimento de atividades com o idoso envolve muitas complexidades que devem ser observadas na sistematização de propostas oferecidas pelas academias, observando as especificidades do envelhecimento de modo a contribuir para que esse processo ocorra com maior qualidade. Promover atividades que estão mais adequadas aos interesses dos idosos no sentido de prepará-los para realizar suas atividades com maior autonomia e funcionalidade.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Atividade Física. Saúde.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – bianca.grilo@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Me. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta UNICRUZ – vrossato@unicruz.edu.br



## **AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PELOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO REGULAR EM INCLUIR OS ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS**

SOUTO, Julia Rossoni<sup>1</sup>; KRUG, Rodrigo de Rosso<sup>2</sup>

A educação é um direito de todos e atualmente grande parte dos alunos com deficiência encontra-se matriculado na Rede Pública de Ensino. Porém, a grande polêmica está focada em como promover a inclusão escolar principalmente nas aulas de Educação Física de forma competente, tendo em vista que esta disciplina é de caráter eminentemente prático, sendo uma matéria que proporciona o desenvolvimento de comportamentos e pré-requisitos necessários para a construção de conhecimentos e habilidades mais complexas e que dependerão, basicamente, das oportunidades vivenciadas pelos educandos. Desta forma, busca-se com este estudo identificar as dificuldades percebidas pelos professores de Educação Física do Ensino Regular em incluir os alunos com deficiência nas aulas. Este estudo de caso descritivo qualitativo teve como sujeitos dois professores de uma Escola da cidade de Cruz Alta – RS. Aplicou-se questionário contendo onze questões interpretadas por análise de conteúdo. Constatou-se que o principal desafio encontrado pelos professores para efetivar a inclusão de alunos com deficiência no ensino regular foi a falta de preparo do professor (formação inicial e continuada insuficiente na temática) para trabalhar com algum tipo de deficiência. Este estudo pode contribuir para que governos e gestores universitários repensem na formação inicial e continuada dos professores de Educação Física, referente a temática inclusão. Pois com isso, os professores poderão estar mais bem preparados para efetivar a inclusão escolar.

Palavras-chave: Inclusão. Educação Física Escolar. Deficiências. Dificuldades.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – Unicruz  
juliarsouto10@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Doutor do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – Unicruz – rkrug@unicruz.edu.br



## AS DISPENSAS DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ROSA, Bruna Pires da<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa do tipo descritiva com caráter quantitativo e possuiu como objetivo analisar as principais causas de dispensa dos alunos do ensino médio das aulas de educação física das escolas estaduais de Panambi/RS. Neste estudo abordou-se quando a prática de educação física é facultativa no âmbito legal e quais são os motivos mais frequentes de dispensas das aulas autorizadas pelas escolas aos alunos do ensino médio, de quatro escolas estaduais do município em estudo. Como instrumento de pesquisa foi realizado uma análise documental em registros da escola sobre as dispensas arquivadas. Na escola A do total de 471 alunos que estudam no ensino médio diurno e noturno, 273 são dispensados, na escola B do total de 334 alunos 159 são dispensados, na escola C do total de 211 alunos 19 são dispensados, sendo que, aqueles que fazem curso não estão contabilizados no arquivo da escola e por último a escola D, que do total de 196 alunos, 59 possuem dispensa. O número total de alunos entre as quatro escolas totalizava 1212, sendo que destes, 510 são dispensados, equivalendo a 42,07%, ou seja, quase metade dos alunos que estão no ensino médio, não frequentavam as aulas de educação física pelos mais diversos motivos. Referente aos motivos para as dispensas nas aulas de educação física percebeu-se que o maior número de dispensas são as de trabalho 14,35%, dos alunos da escola A, seguido da escola B, 2,8%; em segundo lugar estão às dispensas justificadas pelo fato do aluno estar realizando cursos de formação profissional que contemplam 6,76% da escola A e 2,06% da escola B. Outro motivo para a dispensa é ter mais que 30 anos, onde são 6,10% somente na escola na escola B. Possuir prole também apareceu como um motivo de dispensa, com valor mais elevado na escola B 1,32%, seguidos de atestados médicos, totalizando 1,81% entre as escolas A, B e D e por último estar servindo ao exército resultou em 0,57% somando as escolas A e B. A quantidade de alunos do ensino médio dispensados das aulas de educação física em escolas estaduais de Panambi, como pode se observar no decorrer do estudo, soma em torno de 40%, um valor bem significativo para um município de 41.148 habitantes. O maior motivo é a saída para o campo de trabalho através da realização de cursos de capacitação. Podemos então refletir que hoje, mais do que alguns anos atrás, os estudantes têm se preparado em busca de um emprego precocemente. Pode-se considerar que o problema que gerou a maioria desses conflitos foi o fato da educação física ser em turno inverso gerando atrito entre as aulas e as atividades extracurriculares.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Ensino Médio. Dispensa.

## AUTOIMAGEM DAS IDOSAS PRATICANTES DE DANÇA NO PROGRAMA ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Educação Física/Licenciatura. E-mail: bruna\_rosa08@hotmail.com

<sup>2</sup>Mestre em Ciência do Movimento Humano. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. E-mail: vaniarst@hotmail.com





Este estudo de caráter descritivo, teve como objetivo verificar o nível de autoimagem das alunas participantes das oficinas de dança do programa Ative-se/ Unati-UNICRUZ. O grupo de mulheres participantes das oficinas de dança do programa Ative-se/Unati possuía idade entre 50 e 70 anos, com escolaridade em nível fundamental e médio, a grande já está aposentada e todas são donas de casa. Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado um questionário para avaliar a autoestima e autoimagem desenvolvido por Steglich (1978), validado para idosos e aplicado nas alunas participantes das oficinas de dança do Ative-se/Unati-UNICRUZ. O questionário é dividido em 4 aspectos fundamentais: orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais, sendo que cada aspecto possui outros subaspectos: orgânicos (genéticos, morfológicos e fisiológicos), sociais (socioeconômico, condições da família e realização profissional), intelectuais (escolaridade, educação e sucesso profissional), emocionais (felicidade pessoal, bem estar social, integridade moral). Em relação à autoimagem o resultado foi satisfatório, já que 56,3% das mulheres demonstraram uma autoimagem positiva. O que nos mostra que a dança em parte contribui positivamente para as mulheres participantes deste programa. É de grande valia estimularmos a autoimagem das idosas, pois independente de todos os seus problemas quando praticam uma atividade física como a dança elas sentem-se mais bonitas, mais alegres e confiantes e isso causa uma reação boa até para aqueles que as cercam, pois todos notam a diferença na vida dos praticantes. Pois de acordo com a literatura a autoimagem é o reflexo das relações que a pessoa possui com seu contexto social e consequência das relações estabelecidas com os outros e consigo mesma, por isso a importância das reações positivas dos outros como elemento para a construção de sua autoimagem. Portanto, com a realização deste estudo pode-se constatar a importância das oficinas de dança na vida das praticantes, pois além de manterem-se ativas criam laços afetivos entre elas, como novas amizades, parcerias e assim ajudando umas as outras, o que pode contribuir para a melhoria de sua autoimagem.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Atividade Física. Autoimagem.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura UNICRUZ, [suelenaliatti@hotmail.com](mailto:suelenaliatti@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professora Me. do Curso de Educação Física UNICRUZ, [vaniarst@hotmail.com](mailto:vaniarst@hotmail.com)





## **AVALIAÇÃO DA AGILIDADE DOS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

MANCHINI, Andressa Rosa<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA,  
Maria Denise Justo<sup>4</sup>.

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico, com o objetivo de avaliar os valores de agilidade dos 643 escolares de ambos os sexos do 1º ao 5º ano das escolas públicas da cidade de Cruz Alta/RS participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Todos na faixa etária na faixa etária de 6 a 14 anos. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil, que avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo. O teste de agilidade chamado de teste do quadrado utiliza um cronômetro, um quadrado com 4 metros de lado, quatro garrafas de refrigerante de 2 litros do tipo PET cheias de areia e piso antiderrapante. É demarcado no local de testes um quadrado de quatro metros de lado, coloca-se uma garrafa PET em cada ângulo do quadrado. O aluno parte da posição em pé, ao sinal deverá deslocar-se em velocidade máxima e tocar com uma das mãos na garrafa situada no canto em diagonal do quadrado, na sequência, corre para tocar à garrafa à sua esquerda e depois se desloca para tocar a garrafa em diagonal, finalmente, corre em direção a última garrafa, que corresponde ao ponto de partida. Dos 643 alunos participantes no estudo 156 estão na faixa etária de 6 e 7 anos, 246 estão com 8 e 9 anos, 191 com 10 e 11 anos e 50 com mais de 12 anos. Com relação à classificação dos níveis de agilidade, os piores resultados estão no fraco e razoável. Os resultados obtidos no estudo mostram que a maioria dos alunos está nesses níveis baixos, 6-7 anos = 89 dos 156 avaliados, 8- 9 anos = 176 dos 246 avaliados, 10-11 anos= 133 dos 191 avaliados e dos alunos com mais de 12 anos = 27 dos 50 avaliados. Então, essa é uma variável da aptidão física que precisa ser melhorada e mais trabalhada nas aulas de Educação Física. Após a verificação dos resultados conclui-se que a aptidão física, na variável agilidade, dos escolares do 1º ao 5º das Escolas Públicas da Cidade de Cruz Alta- RS, participantes do PIBID de modo geral, encontra-se em um nível considerado baixo (Fraco e Razoável) e que existe diversidade nos resultados em relação a idade, isso se justifica devido a agilidade ser um componente com predominância de fatores genéticos, ou seja, hereditários, portanto é uma valência física nata e não permite muita evolução em função do treinamento.

**Palavras-Chaves:** Agilidade. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ adygremita@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## **AValiação DA APTidão CARDIORRESPIRATÓRIA DOS ESCOLARES DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

ALIATTI, Suelen<sup>2</sup>; FREITAS, Thompson<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

Quando são feitas atividades físicas regulares a aptidão cardiorrespiratória pode interferir de forma a reduzir os declínios funcionais tendo como resposta uma vida mais saudável e independente. Esta é uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a aptidão cardiorrespiratória dos alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física classificando-os em situação de zona de risco ou zona saudável segundo a idade. Foram sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental (primeiro ao quinto ano) das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/RS, totalizando 643 (seiscentos e quarenta e três) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos, sendo 382 do sexo masculino e 261 do sexo feminino. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no SPSS 2.0. Após autorização da instituição e da subárea educação física, foi realizada a comunicação com as três escolas participantes do programa, sendo elas E.E.E.M. Maria Bandarra Westphalen, I.E.E. Annes Dias e E.E.E.B. Venâncio Aires, fazendo contato com a direção e os professores unidocentes das turmas envolvidas, bem como o professor de educação física e supervisor PIBID na escola, para explicar os objetivos e os procedimentos do estudo. Após, foram explicados aos alunos os objetivos e os procedimentos da pesquisa e encaminhado aos pais/responsável o Termo de Assentimento Livre Esclarecido-TCLE solicitando que voluntariamente, os que aceitassem a participação do seu filho, assinassem o mesmo. Conforme os dados analisados os alunos que estão na faixa etária dos 6 e 7 anos, ficaram classificados como 56,41% deles em zona saudável e 43,59% em zona de risco, bem como os alunos da faixa etária de 8 e 9 anos que também ficaram classificados com 52,85% em zona saudável e 47,15% em zona de risco, já os alunos de 10 e 11 anos, apresentaram resultados mais preocupantes com 63,35% dos alunos em zona de risco e 36,65% em zona saudável, na faixa etária dos alunos acima de 12 anos os resultados foram ainda mais alarmantes com 66% dos alunos em zona de risco e apenas 34% em zona saudável. Neste estudo foram encontrados resultados que nos permitiram concluir que a maioria dos escolares do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA, apresentam níveis de aptidão cardiorrespiratória em zona de risco. Ficou claro ainda que, esses resultados vão piorando com o aumento da idade desses escolares, isso indica que o trabalho do professor de educação física deve ser voltado ao trabalho das valências físicas relacionadas à saúde principalmente a aptidão cardiorrespiratória.

**Palavras-Chave:** Aptidão cardiorrespiratória. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ thompsonsanguinario@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## **AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DOS ESCOLARES PARTICIPANTES DAS OFICINAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PIBID/UNICRUZ<sup>1</sup>**

CAVALLINI, Elaine Monteiro<sup>2</sup>; CAVALLINI<sup>2</sup>, Gabriele Monteiro; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar os níveis de flexibilidade dos alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física classificando-os em situação de zona de risco ou zona saudável segundo a idade. Foram sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental (primeiro ao quinto ano) das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS. Totalizou 643 (seiscentos e quarenta e três) alunos, na faixa etária de 6 a 12 anos, sendo 382 do sexo masculino e 261 do sexo feminino. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil. Para realizar o Teste de Flexibilidade, sentar-e-alcantar, foi utilizada uma fita métrica e fita adesiva. Consiste em estender uma fita métrica no solo. Na marca de 38 cm desta fita foi colocado outro pedaço de fita adesiva de 30 cm em perpendicular. A fita adesiva deve fixar a fita métrica no solo. O sujeito a ser avaliado deve estar descalço. Os calcanhares devem tocar a fita adesiva na marca dos 38 centímetros e estarem separados 30 centímetros. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O avaliado deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. O resultado é medido em centímetros. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no programa SPSS 2.0. Analisando os dados conforme a avaliação da variável flexibilidade, percebe-se que na zona considerada saudável 63,46% das 156 crianças avaliadas entre 6 e 7 anos de idade, enquanto 36,54% dessas crianças estão classificadas na zona considerada de risco. Na faixa etária de 8 e 9 anos, das 246 crianças avaliadas, 50,41% estão na zona saudável e 49,59% na zona de risco. Já as crianças de 10 e 11 anos, num total de 191, destas, 36,65% estão na zona saudável e 63,35% na zona de risco. Para as crianças acima de 12 anos, que totalizam 50, 40% se encontram na zona saudável e 60% na zona de risco. Para totalizar o estudo, das 643 crianças analisadas, 48,68% estão na zona saudável e 51,32% na zona de risco. Percebemos após a análise dos dados que, a faixa etária que se encontra em uma situação que requer maior atenção é acima de 10 anos. Neste estudo foram encontrados resultados que nos permitiram concluir que a grande maioria dos escolares, apresentam níveis de flexibilidade em zona de risco e que conforme aumenta a idade desses escolares, diminuem os níveis de flexibilidade, isso indica que o trabalho do professor de Educação Física deve ser voltado ao trabalho das valências físicas relacionadas à saúde com enfoque na flexibilidade.

**Palavras-Chave:** Flexibilidade. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Educação Física com fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ nanicavallini@gmail.com; gabiicavallini@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br





## **Avaliação da Resistência Muscular Localizada dos escolares do PIBID/UNICRUZ<sup>1</sup>**

DAL FORNO, Franciele Rosa<sup>2</sup>; CIPRIANO NETO, Luiz Herminio<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>;  
ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico. O estudo teve como objetivo verificar os níveis de resistência muscular localizada dos escolares participantes das oficinas de Educação Física do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ. Foram sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental das escolas participantes deste programa, totalizando 644 alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil que avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo sendo que os resultados dos testes foram obtidos através da avaliação de repetições máximas de abdominais em 1 minuto. Na primeira escola podemos observar que, de 273 alunos participantes, cerca de 61,9 % encontram-se em zona de risco, e 38,1 % em zona saudável. Com relação a faixa etária dos alunos, pode se observar que: dos alunos com idade entre 6 e 7 anos, 56,2 % se encontram na zona de risco e 43,8 % na zona saudável. Alunos com idade entre 8 e 9 anos 49,4 % se encontram na zona de risco e 50,6% em zona saudável. Dos alunos com idade entre 10 e 11 anos, 72,3% estavam na zona de risco e 27,7% na zona saudável. Alunos com mais de 12 anos de idade 81,1% estavam em zona de risco e 18,9% em zona saudável. Da segunda escola podemos observar que, dos 125 alunos, cerca de 60% estão em zona de risco e 40% em zona saudável. Com relação a faixa etária, os alunos com idade entre 6 e 7 anos, 30% estão em zona de risco e 70% em zona saudável. Dos alunos com idade entre 8 e 9 anos, 58,9% estão em zona de risco e 41,1 em zona saudável. Alunos com idade entre 10 e 11 anos 83,8% zona de risco e 16,21% em zona saudável. Alunos com mais de 12 anos, 100% em zona de risco. Na terceira escola observou-se que dos 246 alunos, 56,9% estão em zona de risco e 43,1% em zona saudável. Referente a faixa etária, os alunos com idade entre 6 e 7 anos, 34% em zona de risco e 66% em zona saudável. Dos alunos com idade entre 8 e 9 anos, 47,1% estão em zona de risco e 52,9% em zona saudável. Os alunos com idade entre 10 e 11 anos, 81,3% em zona de risco e 18,7% em zona saudável. Alunos com mais de 12 anos, 81,8% em zona de risco e 18,2% em zona saudável. Concluiu-se que a maioria dos alunos apresenta índice de classificação da variável de RML dos músculos abdominais abaixo da zona saudável. Estes indicadores servem como referência para um melhor planejamento das aulas de Educação Física realizadas pelos bolsistas do PIBID, pois esta sinergia muscular contribui de forma efetiva para a manutenção adequada da postura corporal.

**Palavras-Chave:** Resistência Muscular Localizada. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Educação Física com fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. franciele.dalforno@hotmail.com ; luiz.cipriano@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## AVALIAÇÃO DA VALÊNCIA FÍSICA VELOCIDADE DOS ESCOLARES PARTICIPANTES DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO PIBID/UNICRUZ<sup>1</sup>

ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; HORBACH, Alexandre Maurer<sup>2</sup>; PEDROTTI, Paulo Henrique<sup>2</sup>;  
ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

A aptidão física no âmbito escolar não vem recebendo a devida relevância, mesmo sendo de suma importância para o professor realizar uma avaliação física dos seus alunos. Com este procedimento o professor obtém informações sobre a sua capacidade funcional e poderá planejar suas atividades da forma que se enquadre dentro das necessidades de movimento evidenciadas. Esta é uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico, cujo objetivo foi avaliar a velocidade dos escolares participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA do município de Cruz Alta/RS. Foram os sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental (primeiro ao quinto ano) das escolas E.E.E.M. Maria Bandarra Westphalen, I.E.E. Annes Dias e E.E.E.B. Venâncio Aires, classificando em diferentes níveis que variam entre excelente, muito bom, bom, razoável e fraca velocidade de acordo com a idade, totalizando 643 (seiscentos e quarenta e três) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos, autorizados pelos seus pais ou responsáveis através da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido-TCLE de forma voluntária. Para a coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil que avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo de crianças. Para este estudo foi usado apenas os resultados a partir da aplicação do protocolo do teste de velocidade que possui os índices referentes. O teste de velocidade de deslocamento consiste na corrida de 20 metros que utiliza um cronômetro e uma pista com 20 metros, demarcada com três linhas paralelas no solo, duas garrafas do tipo PET de 2 litros para a sinalização da primeira e terceira linha. O tempo de percurso foi registrado em segundos e centésimos de segundos. O tratamento estatístico foi a análise descritiva por inferência percentual no programa SPSS 2.0. Dos 643 alunos participantes do estudo, 24.26% (156) estão na faixa etária de 6 e 7 anos, 38.26% (246) estão com 8 e 9 anos, 29.70% (191) com 10 e 11 anos e 7.78% (50) com mais de 12 anos. Com essa amostra a velocidade se mostrou com menores índices dos 6 aos 9 anos, já aqueles com mais de 12 anos, 44% foram classificados com velocidade muito boa, o que demonstra que essa qualidade física melhora com o avançar da idade. Importante ressaltar que a prática da velocidade pode levar a um melhor recrutamento de fibras brancas por meio do sistema nervoso central, mas ao analisar os resultados verifica-se que os níveis de velocidade variam bastante indiferente da faixa etária, pois isso não depende somente de fatores ambientais e sim diretamente à fatores genéticos de característica individual. Concluímos que a velocidade é determinada hereditariamente e possui grande dificuldade de melhora através de treinamentos.

**Palavras-Chave:** Valência física. Velocidade. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ xandehorbach@hotmail.com; pauloh.pedrotti@hotmail.com; bruna\_rosa08@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br





## **AVALIAÇÃO DA VARIÁVEL FORÇA DOS PARTICIPANTES DO PIBID/UNICRUZ NA ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

CORTES, Manoela Farias<sup>2</sup>; SANTOS, Gabriele Guintzel<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>;  
ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

A valência física força é muito importante para atividades físicas e para iniciação dos esportes. Esta é uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico com o objetivo avaliar a força de membros superiores e de membros inferiores. Foram sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental (primeiro ao quinto ano) das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS, totalizando 644 (seiscentos e quarenta e quatro) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos. Para coleta dos dados foi utilizado o teste de força explosiva de membros superiores e de membros inferiores do manual de testes e avaliação PROESP-BR. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no SPSS 2.0. Analisando os resultados da força de membros superiores dos alunos, entre 6 e 7 anos a maioria está com 48,08% como Fraco, 10,26% como Razoável, 20,51% como bom, 14,74 como muito bom e 6,41 como Excelente, já os alunos entre 8 e 9 anos a maioria com 47,97% como Fraco, 10,57% como Razoável, 14,63% como Bom, 17,48% como Muito Bom, 9,35% como Excelente, entre os alunos com 10 e 11 anos 42,93% estão fracos, 13,09% estão Razoáveis, 16,75% estão bom, 22,51% estão muito Bom e apenas 4,72% estão Excelente. Os alunos com 12 anos ou mais 48% estão como fraco, 18% como Razoável, 10% como Bom e 24% como muito bom. Com relação de força de membros inferiores dos alunos, entre 6 e 7 anos, a maioria está com 50% com fraco, 21,15% como Razoável, 19,87% como bom, 6,42% como muito bom e 2,56% como Excelente. Entre 8 e 9anos a maioria está com 58,94% fraco, 16,67% como Razoável, 16,67% como bom, 6,91% como muito bom e somente 0,81% como Excelente. Entre os 10 e 11anos a maioria está com 51,83% como fraco, 18,85% como razoável, 14,66% como bom, 13,62% como muito bom e só 1,05 como Excelente. Com 12 anos 44% como fraco, 24% razoável, 26% bom e 6% muito bom. Na classificação dos membros superiores, aproximadamente a metade dos alunos estão classificados como fraco e na classificação dos membros inferiores, a mesma evidencia. Assim, os bolsistas do PIBID/UNICRUZ/Educação Física, juntamente aos supervisores, deverão planejar mais atividades com predominância dessa valência física, pois com o déficit da mesma os alunos terão muita dificuldade em aprender os fundamentos dos esportes básicos, como arremessar, lançar e chutar.

**Palavras-Chave:** Força. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ manaelafcortes@hotmail.com ; gaby\_guintzel@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## **AVALIAÇÃO DAS VARIÁVEIS RELACIONADAS À SAÚDE COM ESCOLARES PARTICIPANTES NO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

FISCHER, Jerônimo Oliveira<sup>2</sup>; VILLA REAL, Matheus Rodrigues<sup>2</sup>; ROSA Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

O real significado do tema aptidão física, é a compreensão dos benefícios promovidos pela prática de atividades físicas de forma regular auxiliando na promoção de uma melhoria da saúde; colocando isso dentro de uma escola conduz para a atenção quanto à relação entre atividades físicas e índices de aptidão física na infância e juventude. Esta é uma pesquisa de campo do tipo descritiva com caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a aptidão física relacionada à saúde. Foram sujeitos dezenove (19) alunos dos anos iniciais do ensino fundamental, segundo ano, do Instituto Estadual de Educação Professor Annes Dias, participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS. Os alunos estão na faixa etária de 6 e 7 anos. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil. O tratamento dos dados foi a estatística descritiva por inferência percentual. Como resultados em relação a composição corporal, o percentual possui índice de risco próximo a metade e zona saudável pouco acima da metade sendo ZR - 42,1% e ZS - 57,9%. Já a aptidão cardiorrespiratória apresentou melhores resultados, tem índice de zona saudável superior em relação a zona de risco, ZR- 26,31% e ZS - 73,69%. O mesmo ocorreu com a flexibilidade na qual também há uma superioridade da zona saudável sobre a zona de risco, ZR- 15,79% e ZS - 84,21% e com a resistência muscular localizada, que também há superioridade da zona saudável, sobre a zona de risco ZR- 26,31% e ZS - 73,69%. O estudo mostrou um percentual satisfatório em relação às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada; o que leva a crer que as atividades físicas realizadas pelos alunos estão sendo positivas para o seu desenvolvimento motor, contudo, as aulas devem continuar enfocando essas atividades para que os alunos continuem evoluindo e melhorando a sua aptidão física. Porém, há um índice insatisfatório em relação a composição corporal, com crianças classificadas com sobrepeso e até obesidade. Este resultado preocupa, pois indica risco para a saúde de mais da metade desses alunos. Os resultados obtidos indicam que o bolsista PIBID deve planejar e realizar exercícios ativos que conduzam a um maior gasto calórico e consequente perda de peso. Juntamente com o professor da turma podem ser feitas ações para orientar e conscientizar alunos, familiares e escola quanto a nutrição, alimentação adequada e prática frequente de atividade física.

**Palavras Chave:** Aptidão Física. Saúde. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ jeronimo\_oli@hotmail.com ;mateusvreal@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO NO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>

MARQUES, Lucas de Santana<sup>2</sup>; ROSA, Leandro Cesar Salbego da<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>;  
ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

A aptidão física se apresenta atualmente como um dos propósitos principais da Educação Física Escolar, considerando que ela desenvolve variáveis imprescindíveis para a promoção da saúde e também para que o estudante tenha condições de aprender os esportes que fazem parte do currículo escolar. Esta é uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico que teve como objetivo determinar o nível de aptidão física para o desempenho esportivo dos alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Foram avaliados os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental (primeiro ao quinto ano); das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/RS, totalizando 643 (seiscentos e quarenta e três) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos, sendo 382 do sexo masculino e 261 do sexo feminino. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual. A partir dos resultados é possível observar que, com relação a força MMSS (membros superiores) os percentuais encontrados foram 46,50% fraco, 11,82% regular, 16,33% bom, 18,82% muito bom e 6,53% excelente. Com relação a força MMII (membros inferiores) chegou-se no percentual de 53,50% fraco, 18,97% regular, 17,57% bom, 8,71% muito bom e 1,25% excelente. Já relacionada a agilidade os resultados encontrados foram 52,72% fraco, 13,68% regular, 15,55% bom, 14,62% muito bom e 3,43% excelente e finalizando as análises, os resultados encontrados para a velocidade foram 42,30% fraco, 17,26% regular, 18,04% bom, 18,36% muito bom e 4,04% excelente. Quando analisado as áreas individualmente observa-se que o maior resultado que se encontrou com relação força MMSS foi o percentual de 46,50% fraco, então podemos observar que nesta questão da força MMSS as crianças não apresentam um desenvolvimento satisfatório. Analisando a força de MMII o percentual encontrado já aparece acima de 53,50%, fraco também, mostrando que a força de MMII novamente não foi trabalhada o suficiente. A área da agilidade, apresentou resultado acima da média percentual que foi de 52,72% fraco, podemos observar que o trabalho com estas crianças com relação a agilidade foi muito abaixo do esperado. E com relação ao resultado encontrado na pesquisa sobre a aptidão para a velocidade, observa-se que o percentual encontrado foi de 42,30% fraco. Mostrando que a velocidade também não foi trabalhada adequadamente. Analisando os dados, os resultados indicaram que a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo dos escolares avaliados está muito abaixo do esperado, então, as quatro variáveis que foram analisadas apresentaram um percentual predominantemente fraco que é considerado preocupante, pois os escolares estão fisicamente ativos e em pleno desenvolvimento motor se encaminhando para a iniciação esportiva.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Escolares. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsista PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ.

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br





## **AVALIAÇÃO DO IMC DOS ESCOLARES PARTICIPANTES DO PIBID/ UNICRUZ/ EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>**

MAYER, Ana Paula Pinheiro<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

O estudo teve como objetivo avaliar o IMC - Índice de Massa Corporal de escolares, sendo esse resultado um indicador de crescimento corporal. Foi uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico. Os sujeitos do estudo foram os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental das escolas participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física de Cruz Alta/ RS, totalizando 643 (seiscentos e quarenta e três) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos, sendo 382 do sexo masculino e 261 do sexo feminino. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil que avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no SPSS 2.0. Os resultados indicam que 69,24% dos alunos entre 6 e 7 anos estão na zona saudável e 30,76% na zona de risco; na faixa etária dos 8 e 9 anos apresenta 58,54% na zona saudável e 41,46% na zona de risco; entre 10 e 11 anos apresentam 50,78% na zona saudável e 49,22% na zona de risco; entre os alunos com idade igual e superior a 12 anos 66% na zona saudável e 34% na zona de risco. Os resultados apresentam do total dos escolares participantes do PIBID 47,43% na zona saudável e 52,57% na zona de risco, sendo assim, fazem-se necessárias medidas preventivas junto ao contexto escolar em relação a hábitos saudáveis de alimentação e prática regular de atividades físicas. No contexto do estudo ações com a professora de classe se fazem muito importantes no sentido de conscientizar os estudantes para uma alimentação saudável, bem como a direção da escola deve se envolver na análise nutricional da merenda fornecida, tudo associado as atividades físicas do professor de Educação Física. Neste estudo de crescimento corporal, conclui-se que os resultados encontrados foram insatisfatórios para zona saudável de IMC, pois o percentual apresentado evidencia o sobrepeso e obesidade, que são índices preocupantes, pois este é um fator de risco as doenças cardiovasculares, podendo acometer outros males, comprometendo a qualidade de vida e a saúde. Com isso, indica-se que são necessárias intervenções e medidas preventivas juntamente com a escola, a família e os órgãos públicos, de maneira a conscientizar os envolvidos a uma reeducação nos hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas e esportivas, obtendo assim, uma melhor qualidade de vida e a saúde. A escola talvez seja para muitos alunos o principal e mais acessível meio de informações, neste âmbito as aulas de Educação Física é um dos momentos mais adequados para enfatizar a relação existente entre a prática de atividade física e a alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Aptidão Física. Crescimento Corporal Escolares.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ; e-mail: anynhamayer2010@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ; e-mail: vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ; e-mail: dpanda@unicruz.edu.br



## **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE CRUZ ALTA-RS**

MAYER, Ana Paula Pinheiro<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo qualitativo do tipo descritivo diagnóstico, que teve como objetivo analisar o estado nutricional e o nível de atividade física dos escolares dos 5º ano do ensino fundamental de uma escola da rede pública da cidade de Cruz Alta-RS. Neste estudo também foi estabelecido a relação entre o estado nutricional e o nível de prática de atividade física dos estudantes. Foram sujeitos da pesquisa os alunos das três turmas dos 5º anos do ensino fundamental da escola, totalizando 54 alunos. Como instrumento para a coleta de dados para avaliação do estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), utilizando o programa, já para avaliar o nível de atividade física, foi aplicado o questionário de atividade física para o ensino fundamental (PeNSE). Os dados foram analisados através da estatística descritiva utilizando o programa SPSS 20.0. Para a relação entre IMC e nível de atividade física foi aplicado o Quiquadrado ( $\chi^2$ ). Nos resultados quanto ao nível de atividade física 53,7% dos alunos classificaram-se como ativos, mas na comparação entre os sexos houve prevalência de 68% dos ativos para o sexo masculino. O IMC foi classificado como adequado para 61%, e um número menor apresentou casos de sobrepeso. Os alunos desta escola pública são contemplados com o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ/ Educação Física, que foi criado em 2012, baseado em oficinas de educação psicomotoras nos anos iniciais, as aulas são realizadas três vezes por semana com período de 45 minutos em cada aula, pois para os alunos do ensino fundamental anos iniciais de primeiro a quinto ano, não tem Educação Física, isto contribuiu para o aumento dos níveis de atividades físicas destes alunos, estes grupo de alunos que demonstrou ser ativo também participava de atividades motoras no seu tempo livre. É necessário desenvolver ações que contribuam para o aumento da participação das crianças e adolescentes em atividades físicas moderadas e vigorosas, de modo geral, mas em especial as do sexo feminino. Nesse sentido, a escola mostra-se como importante meio de promoção da atividade física, principalmente por meio das aulas de educação física. Fica o alerta para o grupo de alunos que apresentou sobrepeso.

Palavras Chave: Escolares. Atividade Física. Estado Nutricional.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ; anynhamayer2010@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Mestre da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ; vaniarst@hotmail.com





## **AValiação DO RISCO CARDÍACO DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PIBEX INTERVALO ATIVO <sup>1</sup>**

HORBACH, Alexandre Maurer<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

A atividade física é conhecida como qualquer movimento corporal causado pela musculatura esquelética que resulte em gasto de energia, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, musculação, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. Pensando nessas propostas de programas de exercício físico é que foi proposto o PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão intitulado “Intervalo Ativo”, que é um projeto inserido na Universidade de Cruz Alta, que proporciona exercícios físicos orientados para os funcionários, professores e acadêmicos do curso de Educação Física da instituição. Este estudo foi desenvolvido no projeto Intervalo Ativo e teve como objetivo conhecer os principais fatores de risco para a saúde cardíaca de seus participantes e conscientizar da importância de permanecer realizando atividade física diariamente. É sabido que pessoas que não praticam atividade física apresentam risco entre 20% e 30% maior de óbito por várias as causas e, principalmente, por doenças cardíacas. Entre os benefícios fisiológicos proporcionados pelo exercício, em pacientes com doença arterial coronariana estável, incluem-se a melhora da angina em repouso, a atenuação da gravidade da isquemia induzida pelo esforço, a melhora da capacidade funcional e o controle de alguns dos fatores de risco para doença cardiovascular. Do ponto de vista individual, a execução de atividades inadequadas pode deflagrar eventos cardiovasculares agudos, como parada cardíaca ou infarto. Dessa forma, para maximizar os benefícios e minimizar os riscos individuais, é importante que os praticantes façam uma avaliação para identificar seu risco. Foram avaliados onze colaboradores, sete do sexo masculino e quatro do sexo feminino. O instrumento para avaliação de risco cardíaco segue os indicadores do teste de risco cardíaco proposto pela “*AHA - American Heart Association*”, que utiliza as seguintes variáveis, idade, sexo, peso, nível de atividade física, fumo, pressão sistólica, herança familiar e nível de gordura animal consumido (ou colesterol). O estudo concluiu que dos praticantes de musculação do projeto, cinco classificaram-se com risco cardíaco abaixo da média e cinco com risco médio, ambos representando 45,45% da amostra, apenas um praticante (9,1%) apresentou risco moderado, e nenhum praticante apresentou-se sem risco, risco alto ou risco muito alto de doença cardíaca. Os resultados foram socializados com os participantes do estudo enfatizando a importância da regularidade na prática de exercícios físicos para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade física. Risco cardíaco. Colaboradores.

---

<sup>1</sup> PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta  
xandehorbach@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora em Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ.  
Membro GEPEFE/CNPQ.dpanda@uncruz.edu.br



## CONCEPÇÕES DE SAÚDE: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE PÚBLICA ESTADUAL DE ENSINO DA CIDADE DE CRUZ ALTA – RS

ROSA<sup>1</sup>, Fernanda da; KRUG<sup>2</sup>, Marília de Rosso;

O tema saúde vem sendo construído na perspectiva de superação do conceito sustentado apenas na perspectiva biológica e informativa. Os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN consideram os múltiplos enfoques e influências que, conjuntamente, determinam, explicam, caracterizam, problematizam, enfim, compõem o cenário da saúde. O conceito de saúde apresenta limitações quando se pretende defini-lo de maneira estanque e conclusiva. Isso porque, quando se fala em saúde, não podemos deixar de considerar seus fatores de influência e determinação: o meio ambiente, os aspectos biológicos, socioeconômicos, culturais, afetivos e psicológicos. Desta forma, busca-se com este estudo analisar as concepções de saúde entre os professores de Educação Física da rede pública estadual de ensino da cidade de Cruz Alta – RS. A abordagem utilizada nesse estudo foi qualitativa, do tipo pesquisa descritiva interpretativa. Participaram do mesmo 10 professores de Educação Física de um total de 28. Foram selecionados somente os que se encontravam em regência nas 18 escolas da rede pública estadual de ensino da cidade de Cruz Alta - RS. O instrumento utilizado para a obtenção das informações foi uma entrevista semi-estruturada. Os dados foram tratados a partir da análise de conteúdo. Após analisar os resultados relacionados ao entendimento dos professores de Educação Física em relação às concepções de saúde, observou-se que, oitenta (80%) dos professores estudados apresentaram uma concepção de educação em saúde com enfoque para os aspectos biológicos, ou seja, associaram a saúde somente ao bem estar físico e mental. Os demais professores (20%) apresentaram uma concepção de saúde mais ampliada associando à mesma a qualidade de vida. A partir das respostas das entrevistas dos professores de Educação Física percebemos que a grande maioria dos professores possui um entendimento de concepção de educação em saúde com o enfoque somente para os aspectos biológicos dos indivíduos, ou seja, fatores físicos e mentais. Isso ficou comprovado quando analisamos os temas trabalhados pelos professores, ou seja, os mesmos salientaram que trabalham com a temática da saúde apenas com temas sustentados na perspectiva biológica. Conclui-se que professores de Educação Física estudados apresentaram uma concepção reduzida de saúde e promoção da saúde o que, provavelmente, está repercutindo na limitação dos assuntos trabalhados nas disciplinas que limitaram-se a aspectos biológicos higiene, exercício físico e alimentação.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Saúde. Professores.

<sup>1</sup>Acadêmica do 7º Semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura, e-mail: fernandadarosa96@gmail.com

<sup>2</sup>Professora do Curso de Educação física – UNICRUZ: e-mail: mkrug@unicruz.edu.br



## **CRIANÇAS COM DIFICULDADES MOTORAS: COMO ATENDÊ-LAS EM AMBIENTE ESCOLAR?**

FRESE, Cristiele Batista<sup>1</sup>; CORDEIRO, Jarus Oliveira<sup>2</sup>; CAVALHEIRO, Letícia Silva<sup>3</sup>; CARDOSO, Pablo Jean Bastos<sup>4</sup>; ROSSATO; Vânia Mari<sup>5</sup>

Neste estudo, pretende-se abordar aspectos teóricos envolvendo crianças com dificuldades motoras, e de que forma atende-las, trazendo em questão a seguinte problemática: como atender crianças com dificuldades motoras? Diante de tal questão, o objetivo deste estudo foi avaliar os estudos que analisaram como deveriam ser abordadas as crianças com déficits motoras em âmbito escolar. Realizou-se uma pesquisa qualitativa bibliográfica nas bases de dados em artigos científicos. A criança em seus primeiros anos, demonstram dificuldades motoras que as impedem de realizar de tarefas do dia-a-dia, seja na escola ou em casa e, por isso, são frequentemente chamadas de “descoordenadas” por seus professores, pais e amigos. A experiência motora propicia o amplo desenvolvimento de componentes da motricidade, tais como a coordenação, o equilíbrio e o esquema corporal. Sendo de fundamental importância este desenvolvimento na infância, para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas. É extremamente importante oferecer a criança um ambiente amplamente diversificado, situações novas que propiciem meios de resolução de problemas, uma vez que o movimento se apresenta e se aprimora por meio da interação, destas mudanças individuais como tarefa e do ambiente. Estes alunos possuem diferenças, que submetem o professor a criar diferentes estratégias no ensino de forma a tornar a prática eficiente para todos. A coordenação motora fina que é a função motora necessária para a realização de atividades que necessitam destreza. Os escolares com déficits na motricidade fina têm dificuldade de adquirir habilidades motoras adequadas à idade. Neste contexto, o professor de Educação Física conquista um papel importante no processo de organização de um ambiente adequado para a criança refletir sobre seus atos e práticas. Conclui-se a partir desta pesquisa que o aluno com déficits motores necessitam de ambientes que favoreçam seu aprendizado, utilizando a interação. Entende-se, como consequência, que o profissional de Educação Física possui função primordial no processo de desenvolvimento humano e, em especial, do desenvolvimento motor.

**Palavras-chave:** Crianças. Desenvolvimento. Dificuldades. Escolares.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do 3º semestre do curso de bacharelado em educação física (Unicruz). E-MAIL: tielefrese@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do 3º semestre do curso de bacharelado em educação física (Unicruz) E-MAIL: jarus.cordeiro37@gmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do 3º semestre do curso de bacharelado em educação física (Unicruz). E MAIL: leticiacavalheiro5151@gmail.com

<sup>4</sup>Acadêmico do 3º semestre do curso de bacharelado em educação física (Unicruz). E-MAIL: jeam632008@gmail.com

<sup>5</sup>Professora Me. Docente do curso de educação física (Unicruz) E-MAIL- vaniarst@hotmail.com



## EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: RELAÇÃO ENTRE ALUNO/PROFESSOR

DAL FORNO, Franciele Rosa;<sup>1</sup> BATISTELLA, Pedro Antônio<sup>2</sup>

O objetivo do presente estudo foi verificar se os alunos a opinião dos alunos sobre a motivação de seus professores de Educação Física para dar suas aulas e qual a relação existente entre os mesmos. Este estudo caracterizou-se como uma do tipo descritiva, e a amostra foi composta por 52 alunos que estavam devidamente matriculados no turno diurno no Ensino Médio do Instituto Estadual de Educação Básica Professor Annes Dias, que participam das aulas de Educação Física, do sexo masculino e feminino. O instrumento de pesquisa utilizado para a análise dos resultados foi um questionário semi-estruturado. Após a interpretação dos resultados chegou-se aos seguintes resultados: a maioria (76%) dos alunos considerou seus professores motivados a dar suas aulas, relatando que eles gostam do que fazem, transmitindo muita energia, vontade, transparecendo sentir amor pela profissão mesmo com todas as dificuldades. Também salientaram que os mesmos estão sempre presentes, ativos e participando junto, incentivando seus alunos através de aulas dinâmicas e diversificadas. Já os outros 24% dos alunos, não consideram seus professores motivados, uma vez que não demonstram tanto interesse nas aulas e nem sempre estão presentes. Com relação aos professores que ministram as aulas de cada clube de Educação Física na escola, a conclusão em que se chega é a de que a maior parte dos alunos considera seus professores motivados para aquilo que fazem, ou seja, se sentem motivados em dar suas aulas, mesmo com todas as dificuldades nas quais passam em seu dia a dia, possuem destreza, vontade de estar presente e se fazer presente em suas aulas, dando o seu máximo e principalmente incentivando seus alunos a darem o melhor de si.

**Palavras chave:** Educação Física. Motivação. Participação.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura – Unicruz, franciele.dalforno@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Mestre do curso de Educação Física Licenciatura – Unicruz,





## **FATORES AMBIENTAIS OFERECIDOS PELAS ESCOLAS NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS**

BLATT<sup>1</sup>, Jéssica; OLIVEIRA<sup>2</sup>, Rafael daLuz; KRUG, Pedro Antônio Batistella<sup>2</sup>

Essa pesquisa teve como objetivo analisar se as condições ambientais oferecidas pelas escolas favorecem o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais das crianças. O instrumento utilizado para a obtenção das informações foi uma entrevista semiestruturada. Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo qualitativo descritivo. Os sujeitos de estudo foram os professores de Educação Física das escolas municipais e estaduais dos municípios de Panambi e Espumoso, localizadas do Rio Grande do Sul. Os dados foram interpretados utilizando a análise de conteúdo, o estudo permitiu a descrição dos espaços físicos disponíveis da Educação Física nas escolas, onde foi possível observar que a rede estadual apresenta maiores dificuldades e deficiências na questão da ausência de professores de Educação Física nos anos iniciais, poucos materiais e diversidade dos mesmos espaços físicos com pouca estrutura para um bom desenvolvimento dos alunos e os professores não procuram formação continuada. Pensando assim, é possível observar a problemática em torno do espaço físico escolar e suas estruturas, além da falta de materiais e a diversidade dos mesmos, onde se pode identificar e refletir sobre os fatores que afetam o trabalho dos profissionais da Educação Física. Acrescentando que a quadra de esportes é o local mais utilizado para as práticas de Educação Física, associada aos materiais utilizados, por isso são de extrema importância. Ao final deste trabalho podemos concluir que os fatores ambientais analisados para com o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais tanto das escolas estaduais e municipais dos municípios de Panambi e Espumoso, não se apresentam na plenitude conforme o esperado. Sendo assim parece não favorecerem o desenvolvimento da maioria das habilidades motoras fundamentais.

**Palavras-Chave:** Desenvolvimento motor. Educação física. Habilidades motoras fundamentais.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 7º Semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura, e-mail: jessicablatt18@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação física – UNICRUZ: e-mail: pbatistella@unicruz.edu.br



## **FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA DOS PROFESSORES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE CRUZ ALTA/RS EM RELAÇÃO A NUTRIÇÃO ESPORTIVA E HIPERTROFIA MUSCULAR**

Lopes, Rodrigo Varones<sup>1</sup>; Krug, Rodrigo de Rosso<sup>2</sup>

Esse estudo teve como objetivo analisar a formação inicial e continuada dos professores de musculação de Cruz Alta/RS em relação a nutrição esportiva e hipertrofia muscular. Pesquisa qualitativa descritiva com cinco professores de quatro academias de musculação da referida cidade. Aplicou-se um questionário interpretado por análise de conteúdo. Evidenciou-se neste estudo: que durante a formação inicial três dos professores relataram ter recebido informações sobre nutrição esportiva; dois relataram já ter realizado cursos sobre nutrição esportiva; três disseram ter cursado disciplinas que tratavam sobre hipertrofia muscular; e os mesmos três relataram ter realizado cursos específicos sobre hipertrofia; quatro professores acreditavam ser necessário um aprofundamento destas temáticas na formação inicial de Educação Física; além disso, quando indagados sobre a relação entre a nutrição esportiva e a hipertrofia muscular, todos os professores relataram acreditar que ela existe. Concluiu-se que a maioria dos profissionais pesquisados tem conhecimento sobre as temáticas abordadas e sabem que nutrição esportiva está atrelada a hipertrofia muscular. Este estudo pode contribuir para influenciar professores de musculação a buscar maior conhecimento sobre hipertrofia muscular e sua relação com nutrição esportiva, melhorando sua formação continuada nesta área.

**Palavras-chave:** Nutrição. Hipertrofia. Educação Física. Musculação.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta – rodrigo00047@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - rkrug@unicruz.edu.br



## IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR NAS APRENDIZAGENS DE SALA DE AULA REALIZADA NAS OFICINAS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>

SCHIMITT, Amanda Meinenn<sup>2</sup>; SOUZA, Estevan Lima de<sup>2</sup>; SILVA, Janice Machado da<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

O PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA busca integração com o professor unidocente, em uma atitude cooperativa que estimule a participação dos alunos, através de metodologias que favoreçam as múltiplas aprendizagens. Este é um estudo de caso de caráter institucional que tem como objetivo verificar a importância das oficinas de Desenvolvimento Motor nas aprendizagens de sala de aula dos alunos PIBID/ UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA. Foi investigado todas as professoras (13) dos anos iniciais do ensino fundamental da Escola E.E.B. Venâncio Aires da cidade de Cruz Alta/RS que aceitaram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Para a coleta dos dados foi utilizado como técnica a entrevista semiestruturada tendo como instrumento uma ficha. Nessa entrevista foi feito inicialmente uma reflexão e um debate sobre o trabalho que vinha sendo realizado. Em seguida passaram a assinalar se as oficinas de Educação Física tiveram alguma influência nas aprendizagens de sala de aula, e qual foi o nível dessas influências, seguindo uma escala Lickert, tendo como indicadores a leitura, comunicação verbal, expressão escrita, expressão corporal, respeito, cooperação, trabalho em equipe e a integração. Para tratamento dos dados foi aplicada a estatística descritiva com a inferência percentual. Dos treze professores questionados, 30,78% responderam que as oficinas de Desenvolvimento Motor contribuem plenamente com o desenvolvimento da leitura; 38,46% que contribui; 15,38% que foi contribuição em parte; 15,38% que teve contribuição deficitária. Na comunicação verbal, 38,46% responderam que contribuem plenamente; 53,85% que contribui e 7,69% contribui em parte. Desses professores 15,38% assinalaram que as oficinas contribuiriam plenamente para o desenvolvimento da expressão escrita; 53,85% que contribui; 15,38% que contribui em parte e 15,38% de forma deficitária. Para a expressão corporal 61,54% determinou que contribui plenamente; 30,76% que contribui e 7,69% deficitário. Em relação ao respeito 61,54% que contribui plenamente; 30,76% que contribui e 7,69% de maneira deficitária. Na cooperação 61,54% dos professores determinaram que contribui plenamente; 30,76% que contribui e 7,69% deficitário. No trabalho em equipe 61,54% classificou em contribui plenamente; 30,76% em contribui e 7,69% deficitário. Em relação a integração 61,54% que contribui plenamente e 38,46% contribui. Pode se concluir que de acordo com os professores investigados nesse estudo, as oficinas de Desenvolvimento Motor do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência contribuem de forma efetiva em aprendizagens que envolvem a comunicação verbal e a expressão corporal; tendo inexpressiva contribuição em aprendizagens que envolvem a leitura e a expressão escrita. Em relação às atitudes, as oficinas de Desenvolvimento Motor contribuem significativamente para o desenvolvimento do respeito, cooperação, trabalho em equipe e integração.

**Palavras Chave:** Aprendizagens. Desenvolvimento Motor. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física.

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## **INDICADORES DA QUALIDADE DE VIDA DAS IDOSAS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA VIDA E SAÚDE DE TUPANCIRETÃ/RS**

Maria Eduarda Fernandez Gomes<sup>1</sup>; Maria Denise Justo Panda<sup>2</sup>

Este estudo se refere à qualidade de vida na perspectiva de idosos participantes do grupo de atividade física Vida e Saúde, localizado no município de Tupanciretã/RS. Esta é uma pesquisa quantitativa descritiva de caráter diagnóstico com o objetivo de avaliar a percepção de qualidade de vida dos idosos praticantes de atividade física. Os resultados apresentam os indicadores de qualidade de vida utilizados no instrumento aplicado que são habilidades sensoriais, autonomia, atividades presentes/passadas/futuras, participação social, morte e morrer e intimidade, com as classificações Ruim, Médio, Bom e Muito Bom. De acordo com o estudo, o indicador Habilidades Sensoriais, que avalia o funcionamento sensorial e o impacto de perda das habilidades sensoriais na qualidade de vida, e o indicador Morte e Morrer, que relaciona-se as preocupações, inquietações e temores sobre a morte e morrer, são as facetas que apresentaram os resultados com maior percentual de idosas nas classificações ruim e médio. Os indicadores Participação Social, o qual avalia a participação do idoso em atividades do cotidiano, especialmente na comunidade em que vive, o indicador Atividades Passadas, Presentes e Futuras, que descrevem a satisfação sobre conquistas na vida e coisas a que se anseia, e o indicador Intimidade, que avalia a capacidade de se ter relações pessoais e íntima e a importância dos relacionamentos sociais para o bem-estar físico e mental na velhice, são as facetas que apresentaram resultados com maior percentual nas classificações Bom e Muito Bom. Portanto, este estudo indica que a percepção de qualidade de vida do grupo de idosas avaliadas está classificada em bom e muito bom. Então, esse contexto de convivência cuja finalidade principal é a prática de atividade física parece influenciar de maneira positiva na qualidade de vida das idosas. O estudo aconselha ainda, que atividades físicas que envolvam as habilidades sensoriais devem ser enfatizadas.

**Palavras-chave:** Idosos. Qualidade de Vida. Atividade Física

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado UNICRUZ, m.eduardagm@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Doutora do Curso de Educação Física UNICRUZ, dpanda@unicruz.edu.br





## INTERVALO ATIVO: CATEGORIZAÇÃO DA SATURAÇÃO DE OXIGÊNIO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO<sup>1</sup>

FRANTZ, Thiago Kommers<sup>2</sup>; MONTEIRO, Cristian Trevisan<sup>2</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>3</sup>

A porcentagem de oxigênio que o sangue transporta relacionada com o máximo da sua capacidade de transporte é chamada de saturação de oxigênio. Em condições normais o resultado ideal deve ser superior a 89%, ou seja, mais que 89% das células vermelhas devem estar transportando oxigênio. É consenso entre os profissionais da saúde que esta é uma variável da saúde importante de ser controlada e medida periodicamente durante a prática de exercício físico, principalmente se existe a probabilidade ou a ocorrência de uma doença pulmonar. Este é um estudo de caso de caráter institucional, cujos sujeitos foram todos (10) os colaboradores da UNICRUZ participantes do PIBEX Intervalo Ativo na modalidade de musculação, que assinarem o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram obtidos utilizando um oxímetro de pulso marca Contec Medical Systems de alta acurácia, sendo que a aferição foi feita individualmente no início, no meio e no final da sessão de exercício físico, sendo três aferições em uma hora de prática. Os dados foram organizados em uma planilha e analisados descritivamente no SPSS. Esse grupo está na faixa etária de 21 aos 33 anos, com altura entre 157 à 182 cm e IMC de 21,23 a 29,13. Destes 10 participantes do estudo 8 apresentaram classificação normal em relação ao seu estado nutricional e 2 apresentaram grau de obesidade 1. Os resultados do estudo mostraram que todos os colaboradores da Universidade de Cruz Alta participantes do PIBEX Intervalo Ativo na modalidade de musculação estão com a saturação de oxigênio em índices normais, ou seja, todos acima de 90%, o que determina que o organismo está trabalhando adequadamente. Os resultados também mostraram que quando a intensidade do exercício aumenta do início para o final do exercício físico a demanda de oxigênio também aumenta, indicando também normalidade. No início dos exercícios físicos a média foi de 97,4%, no meio da sessão de 60 minutos a média foi de 98% e no final de 98,1%. Portanto, a resposta orgânica em termos de oxigenação das células está adequada quando a intensidade do exercício físico aumenta.

**Palavras- Chave:** Saturação de oxigênio. Exercício Físico. Colaboradores.

<sup>1</sup> PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão com fomento institucional com fomento da UNICRUZ.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Bacharelado thiagokfrantz@hotmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Educação. Prof<sup>a</sup> no curso de Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## INTERVALO ATIVO: NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SEUS INTEGRANTES<sup>1</sup>

MONTEIRO, Cristian Trevisan<sup>2</sup>; FRANTZ, Thiago Kommers<sup>2</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>3</sup>

O PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão Intervalo Ativo proporciona à comunidade acadêmica da Universidade de Cruz Alta a oportunidade de adotar um estilo de vida ativo, através da prática regular de exercício físico orientado com perspectivas de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do rendimento no trabalho. Nesse sentido são desenvolvidos programas individualizados de exercícios físicos. Teve seu início em 2010, com grande aceitação dos colaboradores da UNICRUZ e acadêmicos do curso de Educação Física e, em 2011 aumentou sua abrangência com a participação dos professores. São oferecidos quatro programas de exercícios físicos, a Musculação de segunda à sexta-feira, os Esportes (voleibol e futsal) na quarta-feira, e uma modalidade nova iniciada no mês de abril que é o Treinamento Funcional, desenvolvidos na terça e na quinta-feira; todos no mesmo horário, das 17 horas e 30 minutos até as 19 horas, ou seja, no período interturno, facilitando a opção pelo estilo de vida ativo. Foi feito este estudo com o objetivo de verificar o nível de satisfação dos participantes do projeto no novo programa, treinamento funcional, no sentido de aproximara proposta às expectativas de seus integrantes. Participaram todos os inscritos na modalidade nova, 16 sujeitos, que preencheram uma ficha com os indicadores de instalação, programa de exercícios ofertados, horário e atuação dos bolsistas classificada segundo a escala Lickert, como são quatro critérios avaliados ficou determinado como parâmetro a seguinte pontuação: 1 a 4 = Insatisfeito; 5 a 8 = Pouco satisfeito; 9 a 12 = Nem satisfeito e Nem insatisfeito; 13 a 16 = Satisfeito; 17 a 20 = Muito satisfeito. Os resultados apontam que dos 16 participantes 11 estão muito satisfeitos com o programa e 5 estão satisfeitos. O ponto mais negativo foi com relação às instalações, principalmente com solicitação do concerto de três chuveiros que estão queimados, o que já foi providenciado, solicitação de maior quantidade, diversidade e qualidade de materiais e manutenção dos aparelhos. Quanto ao horário e exercícios desenvolvidos não houve reclamações e quanto à atuação dos bolsistas somente elogios.

**Palavras-chave:** Satisfação. Colaboradores. Exercício Físico.

<sup>1</sup> PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão com fomento da UNICRUZ.

<sup>2</sup> Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta.  
thiagokfrantz@hotmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ.  
Membro GEPEFE/CNPQ. dpanda@uncruz.edu.br



## O DESENVOLVIMENTO MOTOR NAS APRENDIZAGENS DE SALA DE AULA DOS ALUNOS PARTICIPANTES DAS OFICINAS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>

COSTA, Carina<sup>2</sup>; REBONATO, Sabrina<sup>2</sup>; BREZOLIN, Camila<sup>2</sup>; OURIQUE, Euza Juliane Eibs<sup>2</sup>; ROSA, Bruna Pires da<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

Este é um estudo de caso de caráter institucional com o objetivo de verificar se houve auxílio das oficinas de Desenvolvimento Motor nas aprendizagens de sala de aula dos alunos. Foram sujeitos todas as professoras dos anos iniciais do ensino fundamental, que totalizam onze, do Instituto Estadual de Educação Professor Annes Dias da cidade de Cruz Alta/RS, participantes juntamente com suas turmas, do Programa Institucional de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Para coleta dos dados foi utilizado como técnica a entrevista semiestruturada tendo uma ficha como instrumento. Na entrevista foi feito inicialmente uma reflexão do trabalho realizado, após foi debatido os indicadores. As entrevistadas deveriam assinalar se as oficinas de Educação Física tiveram alguma influência nas aprendizagens dentro da sala de aula, e qual foi o nível dessa influência, seguindo uma escala Lickert, que tinha como indicadores, a leitura, a comunicação verbal, a expressão escrita, expressão corporal, o respeito, a cooperação, o trabalho em equipe e a integração. Para realizar o tratamento dos dados foi aplicada a estatística descritiva com a inferência percentual no programa SPSS. Como resultados apenas 18% (02) das professoras avaliaram que as oficinas de Desenvolvimento Motor auxiliam plenamente no desenvolvimento da leitura; 36% (04) afirmaram que auxilia; 18% (02) auxilia em parte e 28% (03) avaliaram como deficitário. Sobre a comunicação verbal, 36% (04) auxilia plenamente; 54% (06) auxilia e 10% (01) auxilia em parte. Já na expressão corporal 72% (08) auxilia plenamente; 36% (04) auxilia; 36% (04) auxilia em parte e 18% (02) avaliaram como deficitário. Em relação às atitudes como respeito 36% (04) determinaram que as oficinas auxiliam plenamente e 63% (07) auxilia. Na cooperação 63% (07) auxilia plenamente e 36% (04) auxilia. No trabalho em equipe 72% (08) auxilia plenamente e 28% (03) auxilia. E na integração 72% (08) auxilia plenamente e 28% (03) auxilia. Os resultados obtidos nesse estudo levam a crer que as oficinas de Desenvolvimento Motor do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física contribuem de forma efetiva no desenvolvimento da comunicação verbal e da expressão corporal. No entanto, apresentou inexpressiva contribuição em aprendizagens que envolvem a leitura e a expressão escrita. Com relação às atitudes as oficinas de Desenvolvimento Motor contribuem expressivamente para o desenvolvimento de conteúdos atitudinais como o respeito, a cooperação, o trabalho em equipe e a integração.

**Palavras Chave:** Aprendizagens. Desenvolvimento Motor. PIBID.

<sup>1</sup> PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Ed. Física. Fomento da CAPES.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física.

<sup>3</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



## **PERCENTUAL DE GORDURA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE DUAS TÉCNICAS DISTINTAS**

SILVA, Leonardo Henrique<sup>1</sup>; KRUG, Marilia de Rosso<sup>2</sup>

Este estudo teve como objetivo analisar, a partir de duas técnicas distintas, antropométrica e bioimpedância elétrica, os efeitos de um programa de treinamento funcional (TF) no percentual de gordura (%G), em um grupo de praticantes de uma academia de ginástica da cidade de Cruz Alta –RS, assim como comparar esse resultado entre os métodos utilizados. Participaram desta pesquisa, de cunho experimental, 20 participantes que completaram 36 sessões de treinamento, com no mínimo 75% de frequência. A variável dependente constou de um programa de TF realizado três vezes por semana durante 60 minutos num período de três meses. Os métodos utilizados foram: a técnica antropométrica (Guedes, 1980 e Pollock, 1998) e Bioimpedância elétrica. Os dados foram interpretados através da média e desvio padrão. A diferença entre pré e pós-teste foi analisada com a utilização do teste “t” de Student para amostras dependentes e para identificação das diferenças entre as técnicas utilizadas foi utilizado o teste “t” de Student para amostras independentes. O nível de significância utilizado foi de  $p \leq 0,05$ . Após a análise dos dados chegou-se aos seguintes resultados: houve diferenças estatisticamente significativas, somente, entre os métodos antropométricos. Não se observou diferenças, significativas, entre os métodos antropométricos quando comparados com a bioimpedância elétrica. Todos os métodos utilizados evidenciaram reduções estatisticamente significativas no %G das mulheres de pré para pós teste. Esse resultado permitiu concluir que ambos os métodos (antropométrico e bioimpedância elétrica) podem ser utilizados com segurança para determinação de perda de gordura corporal.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Gordura Corporal. Antropometria. Bioimpedância

---

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade de Cruz Alta - Unicruz inter-leo@hotmail.com

<sup>2</sup>Profª. Drª do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz mkrug@unicruz.edu.br





## PERCEPÇÕES DE EGRESSOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO E INGRESSO NA CARREIRA PROFISSIONAL

MANCHINI, Andressa Rosa<sup>1</sup>, PEDROTTI, Paulo Henrique de Oliveira<sup>1</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>2</sup>;

A extensão universitária é a oportunidade de se vivenciar as práticas, ainda durante a formação inicial, com a oportunidade de associação e globalização dos conteúdos das diversas áreas da ciência proporcionando uma troca de conhecimentos, onde os saberes serão produzidos nos projetos de extensão, de natureza mais prática produzindo vivências a longo prazo. Caracteriza-se como o local de aprendizado mais aproximado da realidade profissional que o aprendiz pode experimentar antes de se qualificar. Na formação inicial dos cursos de Educação Física da UNICRUZ, a extensão universitária tem se evidenciado como um espaço crescente e diversificado de projetos e atividades que vem a cada dia incluindo um número maior de graduandos como bolsistas e/ou voluntários. Desta forma, busca-se com esse estudo analisar as percepções dos egressos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - RS sobre a importância da extensão para a sua formação inicial e continuada e para o ingresso na carreira profissional. Participaram deste estudo, todos os egressos do curso, bolsistas de projetos de extensão dos Programa Institucional de Bolsa de Extensão (PIBEX/UNICRUZ), de 2001 a 2015. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário com perguntas abertas e fechadas. As informações foram interpretadas a partir da análise de conteúdo. Após analisar os resultados observou-se que a extensão teve contribuições muito significativas tanto na formação inicial quanto na continuada e ingresso na carreira profissional, sendo as principais: vivenciar a prática antes de formado, colocar em prática o aprendizado de sala de aula, possibilidade de aliar a teoria à prática, desenvolver o gosto pela área de atuação, vivenciar a indissociabilidade (formação inicial); fortalecer os conhecimentos adquiridos na formação inicial, enriquecimento do currículo, escolha da área de pesquisa na Pós Graduação, aprofundamento dos conhecimentos na Pós Graduação, definição pela área de atuação e ingresso na Pós Graduação (formação continuada); ingresso na universidade como docente, maior conhecimento da área escolhida, visão sobre a sua profissão com um olhar voltado para a sociedade, desenvolvimento e fortalecimento do currículo, compreensão do dia-a-dia do trabalho na universidade e facilidade na realização de concursos (carreira profissional). Dessa forma foi possível concluir que os egressos do curso de Educação Física da UNICRUZ, reconhecem a importância e a necessidade da extensão tanto para a formação inicial quanto para a continuada e ingresso na carreira profissional, ou seja, ter participado de projetos de extensão, na percepção dos egressos, foi um diferencial em suas formações.

**Palavras chave:** Extensão. Educação Física. Egressos.

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Educação Física – Licenciatura e-mail: adymanchini5@outlook.com

<sup>2</sup>Professora e Doutora da Universidade de Cruz Alta-UNICRUZ e-mail: mkrug@unicruz.edu.br



## **PROGRAMAS E PROJETOS PÚBLICOS FEDERAIS E ESTADUAIS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE OFERTADOS E DESENVOLVIDOS NO MUNICÍPIO DE CRUZ ALTA**

Gabriele Monteiro Cavallini<sup>1</sup>; Elaine Monteiro Cavallini<sup>2</sup>; Solange Beatriz Billig Garces<sup>3</sup>

Esta pesquisa do tipo descritiva interpretativa teve como objetivo descrever a oferta de programas e projetos públicos nacionais, estaduais e municipais na área da educação em saúde e verificar quais deles realmente estão em desenvolvimento nas escolas participantes do estudo da cidade de Cruz Alta – RS. Foram utilizados questionários com perguntas abertas, onde participaram dois gestores de duas escolas municipais e dois gestores de duas escolas estaduais, o Coordenador Regional de Educação, o Secretário Municipal de Educação bem como pesquisa em banco de dados nos sites dos Ministérios da Educação e da Saúde, tanto federal como estadual. Os resultados indicaram que existem inúmeros programas ofertados pela esfera federal e também pela estadual designados ao município onde a pesquisa foi realizada, mas que o número de programas e projetos desenvolvidos pelas escolas é menos de 5% dos mesmos. Com isso, é possível concluir que apesar de todo enfoque em torno dos programas e projetos de educação em saúde dado pelos governos tanto estadual como federal, é possível observar, pelos dados obtidos, a baixa proposta dos mesmos no município de Cruz Alta. Poucos alunos são contemplados pelas ações dos programas e projetos no município visto que o número total de escolas é muito maior que o número daquelas que desenvolvem tais projetos e programas.

**Palavras- chave:** Educação em Saúde. Programas e Projetos. Políticas Públicas.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – gabiicavallini@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso Educação Física – Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – nanicavallini@gmail.com

<sup>3</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – sgarces@unicruz.edu.br



## PROMOÇÃO DA SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO BÁSICA

DEUS, Gabriela Brum de<sup>1</sup>; DALMÁS, Rosana<sup>2</sup>; ROSA, Fernanda da<sup>3</sup>; GAJO, Nathalia Brito de Carvalho<sup>4</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>5</sup>;

O consumo de alimentos industrializados por parte das crianças está cada vez mais comum. Alimentos saudáveis como frutas e verduras, são substituídos por alimentos, gordurosos e com alto teor de sal e açúcar. Essas informações se confirmaram a partir de observações diárias realizadas por uma professora de uma classe de alunos da pré-escola de uma escola da rede estadual de ensino do município de Cruz Alta – RS. Segundo a professora os alunos tinham péssimos hábitos alimentares como trazer para a hora do lanche, bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes. Instigada por esta realidade a professora passou a desenvolver ações de saúde a partir de um projeto de aprendizagem, tendo como tema gerador a alimentação saudável e como objetivo levar a esses pré-escolares, os conhecimentos necessários sobre as consequências de uma alimentação não saudável. Desta forma, este estudo tem como objetivo descrever as modificações ocorridas nos hábitos alimentares dos escolares, após a participação em ações de educação em saúde. Participou deste relato de experiência uma professora de uma turma da pré-escola, composta por 20 alunos. As ações de educação em saúde foram: apresentação, montagem e seminário sobre a pirâmide alimentar, experimentação de diversos tipos de frutas e legumes, reciclagem de garrafa pet para plantar mudas de alface, tomate, beterraba e cenoura na horta da escola, construção de textos coletivos sobre a atividade realizada na horta, teatro “A menina que não gostava de legumes” e “João e Maria”, a construção de uma casa de papelão, cobrindo-a com guloseimas para degustar no final da aula e por fim, uma comparação entre a alimentação saudável do dia a dia e a casa de doces da história. Para obtenção das informações dos resultados com os pré-escolares, foram utilizados os registros do diário de campo, bem como os relatos da professora, a partir da observação participante. Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo. Após a interpretação das informações chegou-se aos seguintes resultados: o projeto de aprendizagem foi muito interessante para os alunos da pré-escola, pois os mesmos demonstraram alegria, interesse e curiosidade durante a realização das atividades; hábitos saudáveis foram adotados, onde alimentos industrializados e prejudiciais à saúde foram substituídos por alimentos naturais e saudáveis; os pais observando o interesse dos filhos, também participaram do projeto, fiscalizando-os para que trouxessem lanches saudáveis à escola na maioria dos dias da semana. Conclui-se que o envolvimento dos pais, proporcionou uma mudança completa, pois os hábitos saudáveis aconteceram tanto em casa quanto na escola. Segundo relatos dos pais, os alunos começaram a pedir mais saladas e frutas nas suas refeições e na escola a professora relatou que a mudança foi visível, pois a cada dia que passava mais alimentos saudáveis eram consumidos durante a merenda escolar.

**Palavras – Chave:** Pré-escola. Alimentação saudável. Ensino.

<sup>1</sup>Acadêmica do 5º semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ e bolsista PIBEX. E-mail: gabrielabruum96@gmail.com

<sup>2</sup>Professora da Rede Estadual de Ensino do município de Cruz Alta – RS. E-mail: rosanadalmás@hotmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica do 7º semestre do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ e voluntária PIBEX.

<sup>4</sup>Acadêmica do 1º semestre do Curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ e voluntária PIBEX.

<sup>5</sup>Profª. Drª. Coordenadora do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br  
Projeto financiado pelo Programa Institucional de Bolsa e Extensão da Universidade de Cruz Alta – PIBEX/UNICRUZ - 2017/2018.



## TREINAMENTO PERSONALIZADO: INDICAÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO

Silva, Leonardo Henrique<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno, otimizando seus resultados e objetivos específicos, elaborado de acordo com as características pessoais do aluno, assim como individualidade biológica, perfil psicológico e social. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a pressão arterial pré e pós exercício, frequência cardíaca de repouso e composição corporal. Participou um aluno do sexo masculino, com 34 anos, 93kg de massa corporal e 1,76 de altura. Foram aplicados os seguintes testes quanto as indicadores morfológicos: bioimpedância elétrica e dobras cutâneas, e quanto as fatores fisiológicos: aferição da pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. Obteve-se os seguintes resultados quanto aos fatores morfológicos, o aluno encontrava-se 10kg acima do peso recomendado, com seu percentual de gordura em 26,6%, sendo classificando com obesidade elevada. Em relação aos aspectos fisiológicos a pressão arterial encontrava-se tanto no pré quanto no pós exercício em 130/80mm/hg, nível considerado normal para aluno. A frequência cardíaca em repouso encontrava-se em 82bpm, nível este considerado normal. Baseado nesses resultados optou-se por uma proposta de programa de treinamento personalizado iniciando com os exercícios resistidos juntamente com os exercícios cardiorrespiratórios, para que o aluno adquira melhor resistência muscular e tenha maior condição músculo esquelética para realizar os exercícios aeróbicos e para que possamos passar para a parte específica do treinamento, o HIIT (high intensity interval training) e o treinamento funcional, com o objetivo de intensificar a diminuição do percentual de gordura. Conclui-se que o treinamento personalizado executado durante este primeiro mês obteve o resultado esperado, diminuindo o percentual de gordura do aluno, e monitorando a frequência cardíaca e pressão arterial, para que ela mantenha-se dentro da normalidade.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Indicadores morfofisiológicos. Emagrecimento.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – email inter-leo@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - dpanda@unicruz.edu.br