



ANAIIS DA V MOSTRA DE AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO PROJETO DE EXTENSÃO FORMAÇÃO IMPA/UECE





Organização Geral

José Airton de F. Pontes Jr
Fernanda Barros Barreto Araujo
Iara de Mesquita do Nascimento

Comissão Organizadora

Ana Luíza Feitosa Bezerra
Fernanda Barros Barreto Araujo
Iara de Mesquita do Nascimento
José Airton de F. Pontes Jr
Leandro Araujo de Sousa
Lucas Souza Silva Saturnino
Vanessa da Silva Lima

Comissão Avaliadora

Ana Luíza Feitosa Bezerra
Danielly Custódio Cavalcante Diniz
Francisco José Rosa de Sousa
Jonathan Moreira Lopes
Ítalo Breno Rocha Roseira
José Airton de F. Pontes Jr
Leandro Araujo de Sousa
Lucas Soares Pereira
Lucas Souza Silva Saturnino
Maria Lucijane Gomes de Oliveira
Vanessa da Silva Lima

Divulgação

Ana Luíza Feitosa Bezerra
Iara de Mesquita do Nascimento
Fernanda Barros Barreto Araujo
José Airton de F. Pontes Jr
Leandro Araujo de Sousa

Realização

Grupo de Pesquisa em Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional da
Universidade Estadual do Ceará (Grupo IMPA/UECE/CNPq)



Parcerias

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes)

Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Funcap)

Secretaria Estadual de Educação do Ceará (SEDUC)

Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza (SME)

Núcleo em Avaliação Educacional (NAVE/CNPq/UFC)

Núcleo de Investigação em Avaliação Educacional (NiAVE/IFCE/CNPq)



Índice de Resumos

Avaliação da qualidade de vida dos alunos de graduação

Diário de Treino e Autoavaliação Psicofisiológica: Avaliando desempenho e ajustando treino

Comparação de Gênero no Teste de Impulsão Horizontal em Crianças em Idade Escolar

Futuros profissionais de Educação Física e suas percepções sobre a carreira docente escolar

Impacto psicossocial do voleibol em atletas femininas de um curso de Educação Física

O bem estar esportivo: uma nova perspectiva sob o olhar de mulheres que venceram o câncer de mama

Teste de 1RM em alunos de musculação de uma academia no supino reto

A dança na grade curricular do curso de educação física

Análise comparativa da agilidade entre atletas de escolinhas de futsal e praticantes recreativos

Avaliação de força máxima, potencial e resistência muscular localizada em atletas de voleibol, judô, handebol e levantamento de peso olímpico

Efeitos do exercício físico em pessoas com fibromialgia

Resistência muscular localizada em atletas de vôlei feminino

Força de membros superiores em mulheres relacionada com a prática de exercícios físicos e peso

Como a motivação extrínseca influencia no rendimento do atleta?

Avaliação do Desenvolvimento das Habilidades Motoras Fundamentais em uma Criança de 4 anos: Aplicação da Metodologia de Gallahue

Avaliação da flexibilidade dos alunos do curso de Educação Física por meio do Flexiteste

Comparativo de força no teste de resistência muscular localizada em atletas de judô

Avaliação Motora na Fase da Infância: análise através do método Gallahue

V Mostra de Avaliação em Atividade Física e Saúde, 03 de setembro de 2024.

Revista de Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional

<https://revistas.uece.br/index.php/impa>

DOI: <https://doi.org/10.51281/impa.e024024>

ISSN: 2675-7427



Diário de treino para autoavaliação psicofisiológica do atleta (DTAPA)

Introdução aos instrumentos de avaliação em educação física escolar

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): instrumento para relatório de progresso psicológico

Força de membros superiores em homens relacionada com a prática de musculação

Percepção dos Alunos de Educação Física da UECE sobre a Inclusão da Disciplina no ENEM

Avaliação dos níveis de força e potência muscular dos estudantes de Educação Física

Avaliação motora na infância a partir do modelo de desenvolvimento de Gallahue

Avaliação motora na infância

Os impactos da prática regular de atividade física dentro da rotina de pessoas idosas nos projetos de extensão da uece

Treinamento e avaliação de força

Avaliação de desenvolvimento das habilidades motoras

Avaliação Postural: importância e causas

A relação entre o humor e o estado físico geral de praticantes de musculação

A relação entre o sono e o desempenho no treinamento de praticantes de musculação

A Relação entre Flexibilidade e Desempenho em Testes de Força e Potência em Universitários

Pesquisa avaliativa: satisfação geral dos discentes do curso de educação física sobre aspectos da universidade

Avaliação motora na infância: observação e análise por meio do modelo de Gallahue

A dificuldade da realização de esportes e atividades devido aos impactos do estresse e cansaço mental



Avaliação da qualidade de vida dos alunos de graduação

Vitória Nobre Landim

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vivi.nobre@aluno.uece.br

Resumo

A qualidade de vida envolve uma série de fatores, como saúde, relacionamentos, lazer, alimentação, prática de atividades físicas e sono. A Organização Mundial da Saúde (1995) define a qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando seu contexto cultural e valores. Gonçalves (2004) descreve como a percepção subjetiva do processo de produção e consumo de bens. Esse estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida dos alunos dos cursos de graduação da Universidade Estadual do Ceará (UECE), levando em conta esses diversos aspectos. A pesquisa foi realizada com 20 alunos de cursos como Educação Física, Administração, Química, Ciências Sociais, Psicologia e Nutrição. Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário com 10 questões (5 de escala e 5 de múltipla escolha), abordando temas como atividade física, alimentação, sono, lazer, saúde mental e estresse. Os resultados indicaram que 65% dos participantes praticam atividades físicas, 60% se consideram fisicamente ativos e alimentam-se de forma saudável. Além disso, 50% reservam 30 minutos diários para lazer e 75% fazem pausas para descanso durante o dia. Contudo, a saúde mental foi um ponto crítico, com 40% dos alunos indicando níveis variados de estresse em sua rotina de estudo/trabalho e 30% avaliando sua saúde mental em uma escala intermediária. A pesquisa também revelou que aqueles que praticam atividade física regularmente, mantêm uma alimentação saudável e sofrem mais estresse, tendem a classificar sua saúde mental de forma mais negativa. Com base nos resultados, a pesquisa sugere a implementação de rodas de conversa sobre saúde mental, criação de materiais educativos e a promoção de eventos esportivos e de lazer. Essas ações visam ajudar os alunos a lidarem melhor com o estresse e a melhorarem seu bem-estar geral. Em suma, embora os alunos apresentem bons hábitos em áreas como atividade física e alimentação, a saúde mental e o estresse são áreas que precisam de maior atenção para garantir uma melhor qualidade de vida no contexto acadêmico.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Saúde. Atividade Física. Saúde Mental.



Diário de Treino e Autoavaliação Psicofisiológica: Avaliando desempenho e ajustando treino

Ricardo Icaro Lemos Rodrigues

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
ricardo.icaro@aluno.uece.br

Rodrigo da Silva Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
rodri.lima@aluno.uece.br

Resumo

Este trabalho se propõe a explorar a importância do diário de treino e da autoavaliação psicofisiológica (DTAPA), destacando suas aplicações práticas, benefícios e desafios. Serão discutidos métodos para a implementação eficaz dessas ferramentas, analisando como elas contribuem para uma abordagem mais personalizada e consciente do treinamento físico. Além disso, será apresentado resultados que obtivemos no caminhar do teste. O objetivo deste trabalho é investigar a eficácia e a aplicação do “Diário de Treino e Autoavaliação Psicofisiológica” como ferramentas integradas para otimização do desempenho físico e mental. Examinar como a avaliação das respostas psicológicas e fisiológicas ao treinamento podem proporcionar uma percepção fidedigna com relação ao estado de bem-estar do indivíduo, incluindo aspectos como estresse, fadiga, motivação e recuperação. Aplicamos durante um período de 10 dias o diário de treino com atletas de futsal, desenvolvemos o diário e pedimos para que todos os dias eles fizessem o uso corretamente do mesmo, na qual o atleta preenche seu diário antes de cada treino, fazendo uma autoavaliação sobre humor, estado físico geral e capacidade de suportar cargas, para que ao final dos 10 dias obtivéssemos o resultado e assim repassamos para o treinador/técnico tentar modificar o treinamento do atleta, para que assim tivesse uma melhora na qualidade física e mental. Os resultados obtidos com o teste, foram satisfatórios, pois os atletas utilizados para o estudo e experimento, estavam em uma boa semana, isto é, fisicamente e de “cabeça fria”, em casos muito únicos, onde de um a três atletas que sofreram durante a última semana, constaram no diário as suas dificuldades e logo em seguida o treinador conseguiu modificar suas metodologias de treinos, tentando assim melhorar as notas nos diários daqueles atletas em específico, com treinos mais diversificados e mais lúdicos, para que assim tivessem um resultado positivo. Por tanto, é possível observar a eficácia do diário, uma vez que foi possível identificar o estado atual dos participantes, assim como intervir de forma positiva para alcançar os melhores resultados. O estudo sobre o DTAPA revelou a importância dessas ferramentas na melhoria do desempenho físico e mental, através de registros sistemáticos e avaliações psicofisiológicas, demonstrou benefícios significativos tanto na eficácia do treinamento quanto no bem-estar geral dos indivíduos. Também proporcionou uma compreensão abrangente das práticas e implicações envolvidas no uso do diário.

Palavras-chave: Autoavaliação, psicofisiológica, desempenho.



Comparação de Gênero no Teste de Impulsão Horizontal em Crianças em Idade Escolar

Brenda Rodrigues Bandeira

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
brenda.rodrigues@aluno.uece.br

Déborah Thalyta Paiva Albuquerque

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
thalyta.albuquerque@aluno.uece.br

Resumo

O trabalho a seguir propõe uma comparação entre o desenvolvimento motor dos membros inferiores entre crianças (meninos e meninas) de uma turma de 5º ano dos anos iniciais do Ensino Fundamental, fazendo utilização do teste de Impulsão Horizontal como parâmetro para este seguinte estudo. Dessa forma, o objetivo foi analisar se há diferenças significativas entre meninos e meninas no teste de impulsão horizontal. Este estudo foi conduzido com a participação de alunos do 5º ano do período matutino de uma escola da rede pública de ensino, localizada na região metropolitana de Fortaleza-Ce. A amostra consistiu em 23 crianças, sendo 8 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. Para a realização do teste de impulsão horizontal, foram utilizadas duas fitas métricas de 150 metros cada, unidas para alcançar o comprimento necessário. Um cone foi posicionado no início da primeira fita para delimitar a linha de partida. Os participantes foram instruídos a iniciar o salto a partir dessa linha, seguindo as orientações específicas do teste. A medição foi realizada em centímetros, considerando-se a distância entre a linha de partida e a parte anterior do pé (ponta do pé) que mais se aproximou do ponto de partida após o salto. Foram permitidas três tentativas para cada aluno, sendo registrado o melhor resultado obtido. Saltos que foram precedidos por marcha, corrida, outro salto, ou deslize após a queda foram considerados inválidos e desclassificados. O melhor salto de cada aluno foi utilizado para a análise comparativa dos resultados entre os gêneros. Os resultados repercutiram em reflexões significantes, no qual os meninos tiveram uma média de salto entre 1,20cm e 1,45cm enquanto as meninas tiveram uma média de 1,15cm e 1,25cm, com alguns resultados isolados no qual um dos meninos teve uma média bem baixa de 1,05cm e uma menina com o valor de 75cm. Podemos concluir que os meninos mostraram um diferencial superior quando se tratou do salto em impulsão horizontal, mas, é notável que a diferença não é tão significativa, considerando a faixa etária dos mesmos, quando comparada as meninas, o que põe em conhecimento o desenvolvimento motor de que os alunos estão em um padrão parecido quando se trata dos membros inferiores, e que entre meninos e meninas não há uma diferença significativa.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Teste de Impulsão. Repertório Motor. Membros Inferiores.



Futuros profissionais de Educação Física e suas percepções sobre a carreira docente escolar

Bianca Araújo Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
bia.araujo@aluno.uece.br

Resumo

O professor de Educação Física tem um papel de suma importância no ambiente escolar, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos, incluindo aspectos motores, sociais e emocionais. Dessa forma, a Educação Física deve ser entendida como uma prática pedagógica que forma cidadãos críticos e conscientes, ressaltando a importância desse profissional na promoção de valores como cooperação, respeito e inclusão. No entanto, apesar dessa relevância, a disciplina ainda é desvalorizada por alguns membros da comunidade escolar, que a veem como uma atividade extracurricular menos importante. Dessa forma, o objetivo do estudo foi analisar as percepções dos discentes de Educação Física sobre a docência escolar. Se trata de uma pesquisa de aspecto quantitativo por meio de entrevistas com perguntas 8 perguntas semiestruturadas. Foram entrevistados dez licenciandos de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará, em diferentes semestres do curso, buscando uma amostra diversificada em termos de gênero e nível de experiência prévia na área. A pesquisa revela que 80% dos discentes de Educação Física desejam obter tanto a habilitação de licenciatura quanto de bacharelado e atuar em áreas além da escolar. No entanto, apenas 40% se identificam plenamente com a carreira docente escolar. Metade dos participantes pretendem se aposentar como professores, enquanto a outra metade planeja permanecer entre cinco e dez anos. As preferências quanto ao nível de ensino são equilibradas entre Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. A satisfação com a profissão varia de 5 a 10, indicando uma realização moderada. Todos os entrevistados concordam que a profissão é desvalorizada, e 80% acreditam que essa desvalorização pode afetar sua decisão de continuar na carreira docente. Os resultados destacam uma busca por múltiplas qualificações e áreas de atuação, mas também revelam preocupações com a valorização e a identificação com a docência escolar, o que pode influenciar a permanência na educação. Os resultados indicam que a maioria dos discentes de Educação Física busca qualificação em licenciatura e bacharelado, mas apenas 40% se identificam plenamente com a carreira docente escolar. Muitos expressam incerteza sobre a permanência na profissão e a desvalorização da mesma é uma preocupação significativa e pode influenciar decisões futuras. Para melhorar esse cenário, recomenda-se fortalecer a formação docente por meio de programas de formação continuada e estágios que integrem teoria e prática, além de promover campanhas que destacam o impacto positivo da docência com workshops e palestras com profissionais da área. Essas ações podem aumentar o engajamento e a identificação dos futuros profissionais com a carreira docente, melhorando sua percepção sobre a profissão e incentivando a permanência na área escolar.

Palavras-chave: Futuros Profissionais. Educação Física. Docente Escolar.



Impacto psicossocial do voleibol em atletas femininas de um curso de Educação Física

Yuri Diniz de Souza

Universidade Estadual do Ceará, Caucaia, CE, Brasil,
yuri.diniz@aluno.uece.br

Marcos Wendell Silva Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
marcos.wendell@aluno.uece.br

Resumo

O voleibol, além de promover o desenvolvimento das capacidades motoras e físicas dos atletas, também exerce um impacto significativo no desenvolvimento psicológico e psicossocial dos praticantes. Este estudo tem como objetivo analisar como a prática do voleibol afeta o estado psicossocial de atletas do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará (UECE), com base em feedbacks de três atletas da equipe da Associação Atlética Acadêmica Imponente (A.A.A. Imponente). A pesquisa foi realizada de forma online e voluntária, por meio de um questionário com quatro perguntas que abordavam aspectos psicológicos e psicossociais relacionados à modalidade. Os resultados do questionário indicaram que, em relação ao impacto psicológico, todas as atletas relataram um desenvolvimento positivo, destacando a melhoria do desempenho motor e social, além do prazer competitivo. No que se refere ao aspecto psicossocial, as respostas mostraram que a boa relação com a equipe favorece o trabalho coletivo, mas a comunicação com certos membros pode afetar negativamente o desempenho. Quanto à confiança, observou-se que o desempenho da atleta, seja positivo ou negativo, é um fator determinante para a autoconfiança ou insegurança durante os jogos. Por fim, os principais benefícios da prática do voleibol apontados foram a manutenção de uma vida ativa e a melhoria de fundamentos motores (aspectos físicos), além da satisfação pessoal e sociabilidade (aspectos psicológicos). Este estudo é importante para compreender os aspectos emocionais e sociais que envolvem a prática do voleibol, fornecendo insights sobre como a modalidade pode influenciar o bem-estar psicológico e social das atletas, além de destacar a relevância do acompanhamento emocional desses indivíduos.

Palavras-chave: Voleibol. Atletas femininas. Psicologia do esporte.



O bem estar esportivo: uma nova perspectiva sob o olhar de mulheres que venceram o câncer de mama

Lucas Gabriel Silva de Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lucasga.lima@aluno.uece.br

Elis Carvalho Silva Cardoso

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
elis.cardoso@aluno.uece.br

Herbert Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
herbert.thiago@aluno.uece.br

Resumo

A área de Psicologia do Esporte e do Exercício tem discutido sobre as repercussões do esporte na vida das pessoas, seja de forma recreativa ou competitiva. Então procuramos fazer uma pesquisa com um grupo de mulheres que passaram por intercorrências de câncer de mama e hoje praticam o remo. Com isso, decidimos analisar o quão importante foi essa prática e de que modo a mesma foi utilizada como forma de enfrentar o câncer de mama e quais os benefícios elas vêm percebendo durante esse período (físicos e mentais). O estudo tem como objetivo avaliar a importância do remo na vida de mulheres que tiveram câncer de mama e o quão incentivador foi para elas essa prática do remo, seja na melhora de sua forma física, como também na melhora da saúde mental. Foi utilizado como método, perguntas voltadas para essas mulheres e assim foi feito uma pesquisa de análise qualitativa para investigarmos o impacto que o remo trouxe na vida delas e qual a importância do remo para a promoção da saúde. Essa pesquisa foi desenvolvida através de um questionário *online*, com as seguintes perguntas: “Como você se sentia em relação à sua saúde física e mental antes de começar a praticar canoagem?”; “De que forma a prática da canoagem impactou sua autoconfiança e autoestima?”; “Como você se sente ao estar em contato com a natureza durante a prática da canoagem?”. Os resultados obtidos através dessas perguntas foram de grande importância para entendermos o impacto que a atividade física causa nas pessoas, visto que já eram pessoas que passaram por recentes problemas patológicos na vida e através da prática do remo, conseguiram uma nova forma de viver, com novas rotinas, visto que a maioria das mulheres praticam o remo durante o período da manhã, então criou-se a rotina de acordar cedo, assistir ao nascer do sol, manter um convívio social e também na melhora da sua autoestima. Este trabalho foi de suma importância para mostrar o quão importante é a atividade física na vida das pessoas e os benefícios que vem trazendo ao longo do tempo. Nesta pesquisa trabalhamos diretamente com o remo, porém, é possível apontar que em qualquer outra modalidade, os resultados positivos iam ser evidenciados, visto que a inclusão no esporte repercute em melhorias significativas na saúde mental e física das pessoas.

Palavras-chave: Saúde mental. Auto estima. Atividade Física.



Teste de 1RM em alunos de musculação de uma academia no supino reto

Icaro Niedson Oliveira da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil,
icaro.niedson@aluno.uece.br

Sylas Moreira da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil,
sylas.moreira@aluno.uece.br

Resumo

O Teste de Repetição Máxima (Teste de 1RM) é uma avaliação utilizada principalmente por atletas e praticantes de musculação para descobrir a carga máxima que uma pessoa é capaz de suportar em um determinado exercício. Esse teste é muito importante para o planejamento de treinos e para monitorar o progresso do indivíduo. Na musculação, o Teste de 1RM serve para determinar a carga ideal para cada exercício, garantindo que o praticante esteja exercitando-se na intensidade adequada. Além disso, ele ajuda a prevenir lesões pelo uso de cargas excessivas e a monitorar o progresso ao longo do tempo, permitindo ajustes na rotina de treinos conforme necessário. Apresentar e aplicar o teste nos alunos com o intuito de auxiliá-los na musculação e no conhecimento de si mesmos quanto à sua capacidade de levantar carga máxima. Utilizando o teste de 1RM, o exercício escolhido foi o supino reto, sendo aplicado com a condição de que deve haver um aquecimento antes no próprio equipamento e de repetir até 3 vezes o peso aproximado da repetição máxima para evitar a perda de condicionamento físico. O aluno deve realizar uma série de repetições com cargas progressivamente mais pesadas até atingir o seu máximo de uma única repetição. Houve uma situação em que o aluno já sabia sua carga de 1RM. Fora essa última, nas outras, ou os alunos excediam no palpite de carga máxima e iam diminuindo até chegar à carga ideal ou os alunos começavam com uma carga inferior ao que seria seu 1RM e iam aumentando até chegar à carga ideal. O Teste de 1RM é uma ferramenta que permite, com segurança, a partir da supervisão de um profissional qualificado, a avaliação da força máxima de um indivíduo e identificar possíveis desequilíbrios musculares. Além disso, ele permite medir a intensidade dos treinos de acordo com o condicionamento físico do praticante, contribuindo para um desenvolvimento mais eficiente e seguro da musculatura.

Palavras-chave: Musculação. Exercício. Condicionamento Físico. Peso.

Agradecimentos: agradecemos a Pró-Reitoria pela bolsa concedida e a professora Vanessa Lima por sua orientação na realização desse trabalho.



A dança na grade curricular do curso de educação física

Tatiana da Silva Martins

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
tatiana.martins@aluno.uece.br

Ana Victoria Ribeiro

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
anavictoria.vieira@aluno.uece.br

Resumo

A dança é uma expressão corporal que se desenvolveu a partir da necessidade do ser humano em se comunicar e se expressar. Para simular gestos e movimentos a dança pode ser representada por música, mas também pelo canto, ritmos e movimentos. Foi através da Educação Física que a Dança começou a ser estudada em Instituições de Ensino Superior. A mesma promove respeito, solidariedade, consciência corporal e estimula a criatividade. Visto isso, buscamos analisar como a dança está inserida na graduação dos alunos de Educação Física, e qual o interesse destes em ter essa vertente como disciplina teórica e prática na sua formação. Saber a importância da dança como parte da grade curricular do curso de Educação Física. Como método para colher algumas informações, elaboramos 4 perguntas qualitativas e quantitativas para 10 alunos, estudantes da Universidade Estadual do Ceará. Conseguimos obter resultados que nos mostram que grande parte dos alunos já tiveram experiências associadas a dança anteriores a ingresso na universidade. Logo em seguida, vimos que a grande maioria dos participantes consideram muito importante o conteúdo de dança estar incluso na grade curricular do curso de Educação Física, pois é essencial esse olhar voltado para outras práticas para além dos esportes com bola. Com isso, podemos concluir através da nossa pesquisa que a dança está enraizada em nossas vidas e devemos usufruir sempre em busca de uma transmissão clara e objetiva aos nossos alunos. Essa modalidade na Educação Física é uma vertente forte e significativa de socialização, ensino e desenvolvimento de novos conhecimentos com quebra de paradigmas e de grande importância o papel do professor de incentivador e orientador em busca de mais adeptos a dança e obter o *feedback* dos alunos para melhor aproveitamento e vivência do conteúdo dessa prática no processo de graduação. Para uma possível mudança no cenário, professores que ministram as aulas das disciplinas que envolvem dança podem promover a elaboração de projetos de extensão, oficinas para os demais alunos, fomentando a dança no processo de formação inicial.

Palavras-chave: Dança. Graduação. Educação física. Pesquisa.



Análise comparativa da agilidade entre atletas de escolinhas de futsal e praticantes recreativos

Rodrigo da Silva Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
rodri.lima@aluno.uece.br

Bruno de Sousa Sales

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
brunosousa.sales@aluno.uece.br

Ricardo Ícaro Lemos Rodrigues

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
ricardo.icaro@aluno.uece.br

Resumo

O futsal é amplamente praticado por jovens, tanto em escolas quanto em escolinhas especializadas, sendo uma modalidade que contribui para o desenvolvimento físico e aprimoramento de habilidades motoras, como a agilidade, essencial para movimentos rápidos e mudanças de direção. Este estudo visa investigar como a frequência e o ambiente de treino influenciam o desenvolvimento da agilidade em jovens praticantes de futsal. A questão central é se a prática sistemática em escolinhas de futsal proporciona vantagens no desenvolvimento da agilidade em comparação com a prática recreativa em ambientes escolares ou de lazer. O objetivo da pesquisa foi analisar e comparar a agilidade entre atletas de escolinhas de futsal e praticantes recreativos, com o intuito de fornecer dados que possam ajudar treinadores a elaborar programas de treinamento mais eficazes. Para isso, foi utilizado o teste do Quadrado, conforme as orientações da PROESP/BR, realizado com dois grupos de atletas com idades entre 16 e 17 anos. O Grupo 1 era composto por três atletas de escolinha de futsal, enquanto o Grupo 2 incluía três praticantes recreativos. O teste foi realizado em uma única sessão, utilizando cones, cronômetro e fita métrica para garantir a precisão das medições. Os resultados mostraram que o Grupo 1 teve tempos mais rápidos do que o Grupo 2, com os atletas da escolinha completando o teste abaixo de 6 segundos, enquanto dois atletas do Grupo 2 ultrapassaram essa marca. Os tempos foram: Grupo 1 (05.69, 05.58, 05.51, 05.15, 05.54, 05.49) e Grupo 2 (05.85, 05.65, 06.57, 06.60, 05.95, 05.72). Os resultados indicam que a prática regular e sistemática em escolinhas de futsal contribui para o melhor desempenho na agilidade, com os atletas treinados apresentando tempos mais rápidos. O estudo enfatiza a importância do treinamento específico na melhoria das habilidades motoras, como a agilidade, e a relevância de treinos estruturados para o desenvolvimento físico dos jovens atletas.

Palavras-chave: Futsal. Agilidade. Teste. Atletas.



Avaliação de força máxima, potencial e resistência muscular localizada em atletas de voleibol, judô, handebol e levantamento de peso olímpico

Lucas Gomes Pequeno Araújo

Universidade Estadual do Ceará, Caucaia, CE, Brasil,
lucas.pequeno@aluno.uece.br

Ricardo Emanuel Freire da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil, ricardo.emmanuel@aluno.uece.br

Jardel dos Santos Costa

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jardel.costa@aluno.uece.br

Danrley Santos da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
danrley.santos@aluno.uece.br

Resumo

A prática esportiva exige uma compreensão detalhada das habilidades físicas dos atletas, especialmente em relação à força máxima, resistência muscular localizada e potência. Cada esporte tem requisitos físicos específicos, e estas variáveis são fundamentais para o desempenho. O objetivo deste estudo foi analisar a aptidão física de atletas de diferentes modalidades, comparando os resultados de testes de força realizados em membros superiores e inferiores. Foram aplicados testes de força de pressão da mão, resistência muscular localizada, força explosiva e força máxima. Os resultados mostraram que os atletas de Levantamento de Peso se destacaram em potência de membros superiores, devido ao foco em força máxima. Atletas de Handebol e Judô apresentaram resultados semelhantes, o que reflete a necessidade de força para esportes de contato e técnicas específicas. O Voleibol teve os menores valores, indicando que há espaço para melhorias na força de membros superiores, especialmente para apoiar o desempenho em ataques e defesas. No teste de força no agachamento, o atleta de Judô demonstrou a maior força, essencial para estabilidade e força de base em combates. Levantamento de Peso e Handebol tiveram resultados semelhantes, enquanto o Voleibol apresentou um valor ligeiramente superior, indicando boa força funcional, mas ainda abaixo do Judô. No supino, o atleta de Handebol se destacou, uma vez que a força de membros superiores é crucial para passes e arremessos. Os resultados revelaram que a força e potência variam significativamente entre os esportes. Judô se destacou em força abdominal e saltos, enquanto Handebol e Voleibol mostraram bom desempenho em testes relevantes para suas modalidades. O Levantamento de Peso, apesar de apresentar alta força máxima, mostrou necessidade de desenvolvimento em resistência e potência explosiva. Conclui-se que o treinamento específico e adaptado às necessidades de cada esporte é crucial para melhorar o desempenho dos atletas, maximizando suas habilidades e corrigindo áreas de fraqueza.

Palavras-chave: Educação Física. Treinamento. Condicionamento Físico Humano. Exercício Físico.



Efeitos do exercício físico em pessoas com fibromialgia

Arthur Maia Caula

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
arthur.caula@aluno.uece.br

João Pedro Cândido

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jp122.candido@aluno.uece.br

Lucas Pereira Cavalcante

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lucasp.cavalcante@aluno.uece.br

Lara Isabela Souza Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lara.souza@aluno.uece.br

Resumo

A fibromialgia (FM) é caracterizada por dor difusa e sensibilidade das articulações, músculos e tendões e atualmente, essa patologia não apresenta cura. Dessa forma intervenções são necessárias para auxiliar na melhora dos sintomas. O objetivo do trabalho procura entender como o exercício físico auxilia na melhora dos sintomas das pessoas diagnosticadas com fibromialgia. Esse resumo foi feito através de uma pesquisa qualitativa, na qual foi elaborado 3 questões discursivas para que os participantes respondessem de forma aberta. Observa-se que nas respostas foi muito citado a fadiga e a dificuldade de dormir pelas dores da fibromialgia e por conta disso a rotina no dia a dia se torna desestimulante. A atividade física foi citada como uma melhora no sono, mas não inibir a dor além de que tem uma melhora na resistência física e conseguem ter uma melhor qualidade de vida. A musculação se apresenta como aliado para a melhora de desafios de rotina como subir escadas, agachar e praticar exercícios físicos. Com isso, foi possível observar juntamente da literatura científica especializada que há uma melhora significativa nos sintomas de dores através do treinamento resistido, de modo geral em uma melhor qualidade de vida e aptidão física. Desse modo pode-se concluir que a pesquisa auxiliou no entendimento dos quadros clínicos referentes aos sintomas e causas da fibromialgia a importância do exercício físico para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Fibromialgia. Exercício físico. Qualidade de vida. Fadiga.



Resistência muscular localizada em atletas de vôlei feminino

Stéfane Ramalho Jucá Pinho

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
stefane.pinho@aluno.uece.br

Jamile Fernandes Sales

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jamille.fernandes@aluno.uece.br

Sabrina Siqueira Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
sabrina.siqueira@aluno.uece.br

Samia Andrade dos Santos

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
samia.andrade@aluno.uece.br

Resumo

O seguinte trabalho trata-se de uma pesquisa realizada com atletas de voleibol feminino da Associação Desportiva de Caucaia (ADC), na qual foi realizado o teste de resistência muscular localizada (abdominal), relacionando a idade das atletas. O objetivo deste trabalho é realizar uma análise sobre como a idade das atletas de vôlei de quadra feminino influencia no desempenho e na força abdominal delas. A pesquisa foi realizada com 13 atletas do time de vôlei feminino ADC Caucaia com idade de 19 a 35 anos. Foi avaliada a resistência muscular localizada abdominal, através do teste de realizar o máximo de repetições possíveis em 60 segundos. As atletas iniciaram o teste em decúbito dorsal, com os joelhos fletidos, os pés apoiados no solo, os braços cruzados, com as mãos apoiadas nos ombros opostos e outra pessoa segurando seus pés. O movimento de flexão do tronco foi realizado até os cotovelos tocarem nas coxas. Concluímos que, com este público de atletas as que obtiveram melhor desempenho obviamente foram aquelas fisicamente mais ativas. Contudo, este grupo de atletas está na média esperada para a faixa etária, de 13 atletas, 6 estão na média, 3 atletas estão acima da média, 3 estão ruins e 1 atleta está excelente. A relação entre a idade e a quantidade de abdominais que um atleta consegue fazer pode variar bastante devido a diversos fatores, como o nível de treino, a condição física, e a saúde geral do indivíduo.

Palavras-chave: Resistência muscular. Voleibol. Alto rendimento.

Agradecimentos: Agradecemos a Professora Dra. Vanessa da Silva Lima por nos incentivar e orientar neste trabalho.



Força de membros superiores em mulheres relacionada com a prática de exercícios físicos e peso

Sabrina de Sousa Campos

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
sabrina.campos@aluno.uece.br

Daniel de Lima Azevedo

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lima.azevedo@aluno.uece.br

Eduardo Henrique Bessa Ellery

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
henrique.ellery@aluno.uece.br

Resumo

No que se refere à musculatura, a mulher possui tanto de forma relativa quanto absoluta, uma menor massa muscular que a do homem. Como a força muscular está estreitamente associada com o tamanho do músculo, a mulher, devido à sua menor massa muscular, também apresenta uma menor força máxima que o homem. São objetivos deste trabalho analisar a relação do peso e da prática de atividade física na força em membros superiores de mulheres universitárias. A metodologia utilizada foi a pesquisa por meio de questionário de perguntas aplicado via *google forms*. As perguntas foram: nome, idade, peso, se já praticou alguma atividade física, qual atividade física já praticou, se pratica atividade física atualmente. Também foi realizado um teste de resistência muscular localizada RLM, o exercício utilizado foi a flexão de braços. Descrição do teste: contato dos pés e das mãos com o solo, mantendo o alinhamento entre a cabeça, tronco e membros inferiores. Afastamento das mãos um pouco maior que a distância biacromial, observa-se quantas vezes o avaliado executa repetições corretas no tempo de um minuto. Os testes foram aplicados em meninas universitárias de 19 até 30 anos, totalizando 10 participantes. O maior resultado foi de 38 flexões de braço, o menor foi de 0. Obtiveram um melhor desempenho as meninas mais ativas fisicamente, levando em conta a quantidade de esportes e atividades praticadas por elas, todas que participaram praticavam algum tipo de exercício físico, entretanto as que praticam um maior número de atividades se destacaram, principalmente as que praticam musculação. No quesito idade, meninas com idade superior a 25 anos tiveram uma queda no desempenho quando comparadas as outras de idade inferior. Um fato bastante curioso foi relacionado ao peso das avaliadas, meninas que pesam menos tiveram melhor desempenho no teste de RLM. Uma das avaliadas que praticava apenas crossfit não conseguiu realizar nenhuma repetição de flexão de braços. Em vista do tema em questão, fica claro que ter uma vida ativa, praticar exercícios com regularidade, principalmente a musculação, é fundamental para desenvolver força e resistência muscular nos membros superiores femininos.

Palavras-chave: Força. Mulheres. Exercício físico. Musculação.

Agradecimentos: agradecemos a professora Dr. Vanessa Lima por sua orientação na realização desse trabalho.



Como a motivação extrínseca influencia no rendimento do atleta?

Alejandro Caliel Cabral Bezerra

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
alejandro.bezerra@aluno.uece.br

Vitória Rafaelly de Sousa Franklin

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vitoria.franklin@aluno.uece.br

Marcelo Moura Gadelha de Souza

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
marcelo.gadelha@aluno.uece.br

Resumo

A motivação extrínseca é o conjunto de ações que você toma para conseguir uma recompensa externa, ou seja, é impulsionada por fatores externos, como recompensas, reconhecimento social, punições ou outros incentivos tangíveis. Analisar como a motivação extrínseca afeta no rendimento de atletas amadores da modalidade de natação. A pesquisa foi baseada no princípio da motivação extrínseca e investigou como essa pode alterar a performance de um atleta. O estudo foi conduzido em uma piscina, onde os atletas realizaram dois tiros de 50 metros no estilo peito. Em um cenário, não havia torcida ou incentivos, enquanto no outro, os atletas eram incentivados por uma torcida presente. Os resultados mostraram melhorias significativas no segundo cenário: o aluno 1 melhorou seu tempo em 2,21%, o aluno 2 em 3,08%, a aluna 3 em 4,52% e o aluno 4 em 4,71%. Esses dados demonstram a importância da motivação extrínseca durante a competição, indicando que a presença de familiares e amigos pode fazer uma diferença significativa na performance do atleta. Podemos concluir que, a motivação extrínseca influencia diretamente no desempenho do atleta, seja de forma positiva ou negativa. Porém, neste contexto houve uma contribuição significativamente positiva, causando uma melhora entre o primeiro momento e o segundo momento da pesquisa. É importante ressaltar que a motivação extrínseca deve sempre ser bem trabalhada, apesar de que no cenário da pesquisa essa motivação foi desenvolvida por meio de torcedores e pelo professor, porém, ela também pode ser alimentada por outras pressões externas, como torcedores, familiares e também pela expectativa buscada pela sociedade sobre esses atletas, ainda que amadores ou profissionais.

Palavras-chave: Atletas. Motivação. Rendimento



Avaliação do Desenvolvimento das Habilidades Motoras Fundamentais em uma Criança de 4 anos: Aplicação da Metodologia de Gallahue

Lucas Pereira Cavalcante

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lucasp.cavalcante@aluno.uece.br

Raull Victor Pereira de Araújo

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
raull.victor@aluno.uece.br

O desenvolvimento motor é crucial para o crescimento infantil. Como afirma Gallahue (2003), "as habilidades motoras fundamentais são a base para movimentos avançados". Este estudo utiliza uma ficha avaliativa para analisar essas habilidades em crianças de 2 a 7 anos, com foco em práticas educativas que promovam um desenvolvimento equilibrado. Analisar o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (estabilizadoras, locomotoras e manipulativas) em uma criança de 4 anos, utilizando uma ficha avaliativa detalhada baseada na proposta de Gallahue. A pesquisa adota uma abordagem exploratória e descritiva, de caráter quantitativo, coletando dados através de observações durante a avaliação e o ambiente que a criança se insere. Foram analisadas as habilidades estabilizadoras do indivíduo com os testes de equilíbrio em um pé só e de andar na barra; as habilidades locomotoras com a corrida, salto vertical e salto em distância; e as habilidades manipulativas com os testes de rolamento da bola, arremesso e recepção. Com base nas atividades propostas para a criança realizar, notamos que o indivíduo avaliado se encontra no estágio inicial em todos os testes. A análise proposta por Gallahue é essencial para promover um desenvolvimento motor saudável, impactando positivamente o crescimento físico, psicológico e social das crianças. A ficha avaliativa, baseada nesse modelo, mostrou-se eficaz para identificar dificuldades motoras precocemente e orientar estratégias educativas específicas para o desenvolvimento integral infantil.

Palavras-chave: Desenvolvimento Motor. Habilidades Motoras. Criança.



Avaliação da flexibilidade dos alunos do curso de Educação Física por meio do Flexiteste

Maria Raisse Cavalcante de Melo

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
raisse.cavalcante@aluno.uece.br

Beatriz Sousa Freitas

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
beatrizsousa.freitas@aluno.uece.br

Resumo

A flexibilidade é uma capacidade física fundamental, especialmente para profissionais da Educação Física, que frequentemente precisam demonstrar e ensinar diversos movimentos, além de ser uma qualidade física fundamental para um desempenho eficiente de diversas atividades físicas e para a prevenção de lesões. A avaliação da flexibilidade dos membros superiores é essencial para garantir que os indivíduos possam executar exercícios e técnicas com eficiência e segurança. Dessa forma, o Flexiteste é uma metodologia eficaz para aferir a amplitude de movimento e a flexibilidade. Este trabalho tem como objetivo descrever o processo e a importância da avaliação da flexibilidade dos membros superiores dos alunos de Educação Física utilizando o Flexiteste. O estudo foi observacional transversal com avaliação por pares, pois foi coletado em um único momento, sem um período de acompanhamento. Os alunos, divididos em duplas, se autoavaliaram baseados por imagens dos movimentos. A seleção dos participantes foi por disponibilidade, sem critérios muito específicos. Os alunos foram orientados a fazer 5 movimentos de membros superiores, sendo eles: Flexão de tronco, flexão lateral do tronco, extensão/abdução de ombros, abdução posterior a partir da abdução de 10° no ombro e extensão posterior do ombro e avaliar de acordo com o Flexiteste e ao final, realizaram a soma, resultando em um número que indica o nível de flexibilidade por meio de uma tabela adaptada que foi disponibilizada. A tabela possuía os seguintes níveis: <5: Deficiente; 5 a 7: Fraco; 8 a 10: Médio; 14 a 16: Bom; >17: Excelente. De acordo com os resultados obtidos, a média foi de 10.4. A pesquisa obteve o seguinte conclusão: Deficiente: 0 participantes; Fraco: 4 participantes; Médio: 7 participantes; Bom: 4 participantes; Excelente: 1 participante. A maioria dos alunos se encaixou na classificação “Média”, com um número significativo em “Bom”. Avaliar a flexibilidade dos membros superiores utilizando o Flexiteste é uma prática valiosa para os alunos de Educação Física. Ela não apenas fornece uma base para o desenvolvimento físico, mas também contribui para uma abordagem mais informada e segura na prática e ensino de atividades físicas. Como possível sugestão, a Universidade poderia auxiliar no aumento da flexibilidade divulgando mais os projetos já disponibilizados gratuitamente no espaço, como o yoga.

Palavras-chave: Flexibilidade. Avaliação. Flexiteste. Membros Superiores.



Comparativo de força no teste de resistência muscular localizada em atletas de judô

Guilherme da Silva Maia

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
guilhermesilva.maia@aluno.uece.br

Jamilly Miranda Furtado

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jamilly.furtado@aluno.uece.br

Mariana da Silva Rodrigues

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
marianada.silva@aluno.uece.br

Resumo

O presente trabalho trata sobre a força de membros superiores e abdominal de atletas de judô, buscando relacionar a força destes indivíduos em comparação com pessoas não praticantes da modalidade. O objetivo deste trabalho é analisar a resistência muscular localizada de jovens e adultos, bem como o impacto da prática regular de atividade física na força dos membros superiores e na musculatura abdominal. Esses dados serão utilizados para realizar comparações de acordo com a tabela de classificação. Foi realizada a coleta dos dados referentes ao nome e à idade dos participantes envolvidos no teste de resistência muscular localizada. Subsequentemente, procedeu-se à execução do teste de flexão de braços e abdominais, o qual consiste em realizar o maior número possível de repetições dentro de um período de 60 segundos. O referido teste foi aplicado em jovens com idades variando entre 15 e 19 anos. Observou-se que a prática regular de atividade física trouxe benefícios significativos para os indivíduos submetidos aos testes. Aqueles que participaram do programa de exercícios demonstraram uma maior resistência ao realizar as atividades propostas. Esses indivíduos conseguiram completar um número maior de repetições e manter um desempenho mais consistente ao longo dos testes. Esse aumento na resistência é indicativo de melhorias na capacidade física e na adaptação ao esforço físico, destacando a importância da prática contínua de atividades físicas para o aprimoramento do desempenho atlético e da saúde geral. Tendo em vista o tema e os resultados obtidos, podemos perceber que os indivíduos que fazem a prática de um esporte com frequência conseguiram obter uma porcentagem alta em relação às suas performances de força.

Palavras-chave: Resistência localizada, judô, avaliação muscular, prática esportiva.

Agradecimentos: Agradecemos a professora Vanessa da Silva Lima por sua orientação na realização desse trabalho.



Avaliação Motora na Fase da Infância: análise através do método Gallahue

Gabriel Henrique Torres Ferreira

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
henrique.torres@aluno.uece.br

Lucas Gabriel Silva de Lima

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
lucasga.lima@aluno.uece.br

O trabalho enfatiza a fase da infância e para isso utilizamos os métodos observacionais de Gallahue, criado por Don Gallahue, desenvolvido para avaliar o desenvolvimento motor e a coordenação das crianças. Se tem como objetivo principal deste trabalho aplicar o método observacional de Gallahue, e a partir dessa aplicação extrair e apresentar os resultados da experiência e trazer uma análise, mostrando em qual estágio se encontra a criança. O método observacional de Gallahue consiste em identificar as habilidades motoras grossas e finas das crianças. Foram realizados 22 movimentos durante o teste, o teste observa aspectos como a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a capacidade de realizar movimentos precisos. Todos esses movimentos foram gravados, para que fosse realizado uma avaliação mais detalhada dos movimentos da criança. A partir disso foi utilizado uma ficha específica para analisar e classificar o grau de desenvolvimento motor da criança. Através desse teste observacional conseguimos concluir que o teste de Gallahue pode ser facilmente utilizado para analisar o desenvolvimento motor de uma criança, e a partir disso conseguimos realizar nossas análises e obtermos os resultados da pesquisa. O teste de Gallahue, é uma ferramenta completa para se analisar o desenvolvimento motor de uma criança, a facilidade de se realizar o teste possibilita levar o teste para diferentes ambientes que se trabalham com crianças, seja em clubes, escolas, esse teste serve para saber em qual nível se encontra a criança e assim trabalhar o desenvolvimento com ela da melhor forma possível.

Palavras-chave: Avaliação observacional. Aprendizagem. Desenvolvimento motor. Avaliação motora na infância.



Diário de treino para autoavaliação psicofisiológica do atleta (DTAPA)

Jamilly Miranda Furtado

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jamilly.furtado@aluno.uece.br

Mariana da Silva Rodrigues

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
marianada.silva@aluno.uece.br

O Diário de Treino para Autoavaliação Psicofisiológica do Atleta (DTAPA) é uma ferramenta que busca aprimorar o estado esportivo por meio da monitorização dos aspectos psicológicos e fisiológicos do treinamento. Este meio permite o atleta de faça uma autoavaliação nas variáveis: humor, estado físico geral e aptidão para treinar. Com isto, objetivamos analisar o comportamento de uma atleta com 8 anos de judô e 17 anos de idade, visando os parâmetros sociais e o impacto do estado emocional em relação com o estado físico do atleta e como isso pode interferir no seu treinamento. É passado a tabela DTAPA para a atleta, na qual ela preenche diariamente antes dos treinos, fazendo sua autoavaliação de segunda à domingo, onde 1 é o estado físico muito ruim e 10 é o estado físico muito bom. As variáveis a seguir apresentam notas equivalentes ao longo da semana. Observa-se que, entre quarta e quinta-feira, há uma alteração no estado físico, no humor e na prontidão para os treinos, em decorrência dos dias de treinos mais intensos que agravam a lesão que a atleta apresenta. Em contrapartida, registra-se um aumento nas notas entre sexta-feira e domingo, períodos caracterizados por atividades mais dinâmicas e treinos de intensidade reduzida, mais variáveis. Sendo assim, um atleta otimista, segundo Goleman (1995), acredita que tudo pode dar certo, mesmo diante de desafios e frustrações. O DTAPA possibilita que o atleta monitore e reflita sobre sua atuação esportiva de forma abrangente, reconhecendo que os três pilares (estado mental, físico e aptidão) são interdependentes.

Palavras-chave: Autoavaliação. Atuação esportiva. Diário de treino. Estado afetivo

Agradecimentos: Agradecemos ao professor José Airton por sua orientação na realização desse trabalho.



Introdução aos instrumentos de avaliação em educação física escolar

Fernanda Barros Barreto Araujo

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
fernanda.barreto@aluno.uece.br

Resumo

A avaliação do processo de ensino-aprendizagem na Educação Física ainda apresenta dificuldades de definir os objetivos e os fundamentos pedagógicos que sustentam essa prática. A presente pesquisa teve como objetivo verificar o conhecimento de alunos e professores de Educação Física, sobre os instrumentos de avaliação do ensino-aprendizagem na Educação Física Escolar. A amostra foi composta por 40 participantes, dentre eles, alunos do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará (UECE) e professores de Educação Física da educação básica que participaram da 1ª Formação em Instrumentos de Avaliação em Educação Física Escolar do Projeto de Extensão Formação IMPA/UECE. Os dados foram coletados através de um questionário avaliativo diagnóstico, composto por 7 questões abertas que procuravam identificar a formação, a área de atuação, o interesse em avaliação em Educação Física Escolar, as dificuldades em avaliar e a afinidade com os tipos de avaliações. Observamos que a maioria dos participantes já atuavam ou queriam atuar na área de licenciatura (educação física escolar); a maioria queria mais formações sobre Avaliação do Ensino-Aprendizagem. Suas maiores dificuldades em avaliação eram a de analisar a individualidade dos alunos por causas das turmas numerosas e a de elaborar e analisar os testes; a maioria não soube responder com qual modelo de avaliação se identificava ou não tinha afinidade. Todos que participaram da pesquisa queriam ampliar mais os seus conhecimentos sobre o tema em questão e ter mais repertório de instrumentos para avaliar o desempenho dos seus alunos. Percebe-se que ainda há muito a ser discutido e aprendido sobre Instrumentos de Avaliação em Educação Física Escolar. Por essa razão são importantes novas formações que objetivem auxiliar os professores de Educação Física na prática de Avaliação na Educação Física Escolar contribuindo para o aprimoramento do processo ensino-aprendizagem dos estudantes.

Palavras-chave: Avaliação do ensino-aprendizagem. Instrumentos. Educação física escolar.

Agradecimentos: agradeço ao professor Dr. José Airton de Freitas Pontes Junior por sua orientação na realização desse trabalho.



A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): instrumento para relatório de progresso psicológico

Ana Beatriz Nunes Ferreira

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
nunes.ferreira@aluno.uece.br

Ana Lívia Gregório Henrique

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil, I
ivia.henrique@aluno.uece.br

Davi Cunha de Abreu

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
davi.abreu@aluno.uece.br

Vitor Fidelis do Nascimento

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vitor.fideles@aluno.uece.br

Resumo

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS) é uma adaptação do “*Profile of Mood States*”, e tem como propósito mensurar o estado de humor tanto de adultos quanto de adolescentes. Na busca por uma vida de qualidade, as pessoas têm procurado cada vez mais investir em áreas associadas à saúde mental, como a atividade física, enquanto no ambiente desportivo de alto rendimento, a competência psicológica vem ganhando gradativamente mais destaque. Nesse sentido, o BRUMS é um instrumento validado à detecção tanto dos benefícios psicológicos da atividade física quanto dos malefícios, e pode ser utilizado para atletas e não-atletas, com o intuito de assegurar uma intervenção psicológica bem-sucedida no programa de treinamento e na rotina diária dos avaliados. Este estudo visa apresentar, de forma sucinta, a Escala de Humor de Brunel e essa associação de exercício e estados de humor. A aplicação do BRUMS foi empregada antes e depois de um treino com cargas moderadas, com uma amostra composta por 10 atletas de karatê. Essa pesquisa possui uma abordagem quantitativa e um objetivo exploratório. Os resultados indicam que, de forma considerável ($p < 0,05$), o vigor diminui e a fadiga aumenta, enquanto a confusão mental, a depressão e a raiva tendem a decair. Faz-se necessário a realização de estudos adicionais para tonificar ainda mais os dados obtidos pela Escala de Humor de Brunel, como entrevistas estruturadas e leitura qualitativa. Portanto, espera-se ampliar o projeto, bem como aperfeiçoar as aptidões avaliativas.

Palavras-chave: Atividade física. Humor. Saúde. Avaliação.



Força de membros superiores em homens relacionada com a prática de musculação

Davi Cunha de Abreu

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil, davi.abreu@aluno.uece.br

Resumo

A prática de musculação está mais que comprovada no que se refere ao desenvolvimento da força muscular, entretanto, há inúmeros tipos de treino de musculação, como treinamento de hipertrofia, resistência e potência. Este estudo visa analisar a relação de determinadas variáveis de musculação com o desenvolvimento de força de membros superiores, com o tempo de treino. Para essa finalidade, aplicou-se o exercício de puxada na barra fixa, teste de mensuração indireta de força muscular de membros superiores, atentando-se a quantas vezes o avaliado executa repetições corretas até a falha, com apenas uma tentativa. Empregou-se também um questionário de perguntas abertas — com as seguintes indagações: nome; idade; peso; seu objetivo é hipertrofia, resistência ou potência; e a quanto tempo você está praticando musculação —, com uma amostra composta por 10 praticantes de musculação. Essa pesquisa possui uma abordagem qualitativa e um objetivo explicativo. Os resultados indicam que o treinamento especializado de potência desenvolve mais força que o de resistência e de hipertrofia, quando o tempo de treino é acima de um ano e o intervalo entre eles abaixo de dois anos. Entretanto, quando se evidencia o tempo de treino, este parece ser mais significativo do que a variante de musculação. Faz-se necessário a realização de estudos adicionais para tonificar ainda mais os dados obtidos e espera-se ampliar o projeto, bem como aperfeiçoar as aptidões avaliativas.

Palavras-chave: Exercício físico. Musculação. Força. Avaliação.



Percepção dos Alunos de Educação Física da UECE sobre a Inclusão da Disciplina no ENEM

Igal Rodvalho

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
igal.rodvalho@aluno.uece.br

Resumo

De acordo com o art. 3 inciso 3 da portaria N° 468, de 3 de abril de 2017 dispõe a utilização do exame nacional do ensino médio como mecanismo para adentrar ao ensino superior (Brasil, 2017). Entretanto é necessário saber se os futuros professores de educação física da UECE estão preparados para orientar estes alunos ao ensino superior. Identificar se os alunos do curso de educação física conhecem a temática inclusão da educação física no Enem e detectar se eles estão preparados para adentrar no ambiente escolar. Foi utilizado para fazer este trabalho uma pesquisa-campo com o público de 15 alunos do curso de educação física da uece. Foi utilizado como Ferramenta de coleta de dados um questionário estruturado com 4 perguntas sobre a temática inclusão da disciplina de educação física no Enem. Para a análise dos dados foi utilizado a ferramenta excel e a abordagem utilizada para análise dos dados foi a quantitativa. Após uma análise descritiva univariada da questão 1 e 4 foi encontrado que a experiência dos entrevistados no decorrer do ensino médio a disciplina de educação física foi fundamental para subsidiar sua entrada na universidade. Conforme foi encontrado 45% dos entrevistados confirmaram essa afirmação. Após uma análise bivariada da questão 2 e 3 o coeficiente de correlação foi -0,41, ou seja, à medida que os alunos participavam mais dos estágios menos os alunos participavam das formações. Em suma foi detectado que os alunos do curso de educação física estão preparados para adentrar ao contexto escolar. Entretanto não foi possível concluir o que faltava para que estes alunos pudessem ter uma relação positiva com os estágios e as formações. Contudo como sugestão de ter uma relação positiva entre os estágios e as formações é aumentar o número de formações e diminuição do número de disciplinas cursando, fazer psicoterapia e cuidar da saúde física e nutricional.

Palavras-chave: Enem. Uece. Formação. Ensino médio.



Avaliação dos níveis de força e potência muscular dos estudantes de Educação Física

Quezia Mesquita dos Santos

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
quezia.mesquita@aluno.uece.br

Matheus De Sousa Rodrigues

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
theus.sousa@aluno.uece.br

Ariane dos Santos Magalhães

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
ariane.magalhaes@aluno.uece.br

Resumo

A análise das diferenças de aptidão física é fundamental para compreender como fatores como sexo, idade, de atividade física influenciam o desempenho em diferentes modalidades. Analisar dados de treinamento de força vivenciados por alunos de uma curso de Educação Física, a fim de medir seu nível de rendimento e os benefícios dessa prática. Fizeram parte dessa pesquisa dez alunos que praticaram o treinamento de força, sendo 5 homens e 5 mulheres. A pesquisa foi estruturada de maneira sistemática para permitir uma análise robusta das diferenças de aptidão física entre jovens e adultos praticantes de esportes, com foco nas variáveis de gênero. A abordagem quantitativa possibilitou a coleta de dados numéricos, que foram essenciais para embasar nossas comparações. Nos resultados da avaliação de medidas, observou-se por meio das classificações das tabelas que foram encontrados resultados por de duas tentativas para encontrar um valor máximo, como por exemplo; os protocolos de avaliação de força máxima por meio do dinamometria de mão a classificação de médias por meio das repetições na resistência muscular localizada, como por exemplo; abdominal e flexão de braço e potência de membros inferiores, como por exemplo; salto horizontal, salto vertical, potência de membro inferior e protocolo submáximo de força. O estudo destacou a relevância das motivações dos entrevistados em relação à prática aplicada, enfatizando que essa abordagem não apenas auxilia no desenvolvimento dos alunos, mas também oferece uma estrutura para que compreendam a importância dos testes. Esses testes não apenas estabelecem padrões, mas também fornecem dados que, ao longo do processo de maturação do aluno, podem ser utilizados como referências valiosas para avaliação de potência e força.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento de Força. Resistência.

Agradecimentos:

Fornecendo seus dados de treinamento de força. Agradecemos também aos colegas de grupo pelo empenho na coleta e no desenvolvimento desta pesquisa.



Avaliação motora na infância a partir do modelo de desenvolvimento de Gallahue

Jorran Gomes de Sousa Ferreira

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jorran.gomes@aluno.uece.br

Resumo

A área de avaliação e desenvolvimento motor possui diversos modelos de avaliação motora. O modelo usado para esta avaliação foi a ficha de observação das sequências de desenvolvimento de Gallahue, na qual observamos um indivíduo e a partir dos movimentos executados marcamos seu nível de habilidades e o seu desenvolvimento. Observar e avaliar os 22 movimentos que o indivíduo executou e classificá-los em inicial, elementar e maduro. Foi usada, como objeto de observação, uma aluna de 10 (dez) anos, a qual foi submetida a 22 movimentos. A cada movimento foi gravado um vídeo para analisar cada habilidade executada e marcar na ficha de Gallahue seu respectivo nível: Inicial, elementar e maduro. Foi observado que suas habilidades estão predominantemente no nível maduro, porém foi visto que a aluna também tinha um número de habilidades elementar alto e por fim poucas habilidades no nível inicial. A ficha de observação das sequências de desenvolvimento motor de Gallahue é um excelente modelo para usar de objeto de análise do desenvolvimento motor mais aprofundado.

Palavras-chave: Movimento. Observação. Análise. Crescimento e desenvolvimento.



Avaliação motora na infância

João Victor Viana de Sousa

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
victin.sousa@aluno.uece.br

Samara Vitor Amorim

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
samara.vitor@aluno.uece.br

Resumo

A avaliação motora na infância é uma importante técnica utilizada para medir o nível de desenvolvimento de uma criança nas habilidades de estabilidade, locomoção e manipulação. Esse tipo de estudo se correlaciona com o desenvolvimento cognitivo da criança também, quando relacionamos o que a criança é capaz de aprender com o que ela é capaz de fazer. Esse estudo foi realizado com uma criança de 7 (sete) anos de idade, não portador de deficiência de nenhum tipo e devidamente instruída sobre os testes. Os seguintes achados foram constatados no estudo: a) nas habilidades de estabilização equilíbrio em um pé (classificado pela facilidade da criança em estabilizar-se sem demanda de tempo) e andar na barra (classificado pela facilidade da criança em andar por um espaço reduzido), foi constatado o estado de desenvolvimento maduro. Já nas habilidades de estabilização rolamento (classificado pelo nível de dificuldade que a criança tem ao realizar o movimento no solo sem ajuda) e esquivar (classificado pelo nível de segurança que a criança tem ao escolher para qual direção se deslocar durante o teste), foram constatados respectivamente os estados de desenvolvimento inicial e elementar. b) Foram constatados nas habilidades locomotoras correr (classificado pela facilidade da criança em se deslocar rapidamente em linha reta) e pular (classificado pela facilidade da criança em pular verticalmente), o estado de desenvolvimento maduro. Nas habilidades saltar (classificado pela dificuldade da criança em saltar à frente) e saltitar (classificado pela instabilidade de tornozelo da criança), foi constatado o estado de desenvolvimento elementar. c) Nas habilidades manipulativas arremessar (classificada pela facilidade da criança em realizar o movimento) e receber (classificada pelo nível de dificuldade da criança em se deslocar por curtos espaços em curtos intervalos de tempo), foram constatados respectivamente os estados de desenvolvimento maduro e elementar. Já nas habilidades chutar (classificado pela facilidade da criança em dosar o nível de força ao chutar uma bola), driblar (classificado pela facilidade da criança em tentar realizar mudanças de direção aleatórias) e rebater (classificado pela facilidade em rebater um objeto), foram constatados os respectivos estados de desenvolvimento maduro, elementar e elementar. Podemos concluir que a avaliação motora na infância é um método eficiente e eficaz para aferir o nível de desenvolvimento não só motor, mas também o desenvolvimento cognitivo.

Palavras-chave: Motora. Avaliação. Infância.



Os impactos da prática regular de atividade física dentro da rotina de pessoas idosas nos projetos de extensão da uece

João Arthur da Silva Arteiro

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
joao.arteiro@aluno.uece.br

Arthur Rodrigues Pinheiro Maia

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
arthur.maia@aluno.uece.br

William Roberto dos Santos Filho

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
william.roberto@aluno.uece.br

Guilherme da Silva Maia

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
guilhermesilva.maia@aluno.uece.br

Resumo

Os projetos de extensão da UECE hoje atendem majoritariamente o público de idosos da faculdade e da comunidade externa também, haja vista que entendemos o papel fundamental que a prática de atividade física regular desempenha na vida de todos. Dentro dos aspectos culturais e de saúde, a atividade física também é ferramenta importante no que diz respeito à socialização de um grupo, portanto o grupo decidiu investigar os impactos positivos do ponto de vista socioemocional os impactos do exercício físico na rotina de pessoas idosas. Nessa perspectiva o grupo buscou investigar com o uso de um formulário online, baseado na avaliação de qualidade de vida desenvolvida pelo grupo WHOQOL, que tenta entender como o indivíduo se sente a respeito da própria qualidade de vida e de outras áreas. O formulário contou com mais de 30 respostas aos quais 38,7% dos entrevistados compunham o grupo dos 50 anos ou mais e apresentaram resultados animadores para os indicadores de qualidade de vida, disposição para tarefas diárias, qualidade de sono e principalmente a capacidade de desempenhar atividades do dia a dia. Tendo por base a pesquisa realizada com esses indivíduos, nós conseguimos concluir que a prática regular de atividade física na vida das pessoas, em especial a população idosa, tem importante papel de ferramenta para integração social e autonomia desses indivíduos para a realização de tarefas diárias.

Palavras-chave: Pessoas idosas. Atividade física. Qualidade de vida. Qualidade de sono.



Treinamento e avaliação de força

Vinicius Marley Alves Cabral

Universidade estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vinicius.marley@aluno.uece.br

Beatriz de Lima Martins

Universidade estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
beatriz.martins@aluno.uece.br

Ana Beatriz Nunes Ferreira

Universidade estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
nunes.ferreira@aluno.uece.br

Resumo

O treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido, foca no desenvolvimento da força muscular, resistência e hipertrofia. Esse tipo de exercício utiliza resistência, que pode ser proporcionada por pesos livres, máquinas de musculação, bandas elásticas ou o próprio peso corporal, e segue princípios como progressão gradual de cargas, variedade de exercícios, técnica adequada, e descanso para otimizar os resultados. Seus objetivos variam conforme as necessidades individuais, incluindo ganho de massa muscular, melhora da postura e equilíbrio, aceleração do metabolismo, fortalecimento muscular e tendinoso, preservação da densidade óssea e melhoria na qualidade de vida. O treinamento de força envolve a aplicação de exercícios físicos com o intuito de aumentar a força e resistência muscular, passando por etapas como avaliação inicial do estado físico, planejamento de sessões específicas e monitoramento contínuo do progresso. A estrutura típica inclui aquecimento, exercícios de força e alongamento, sendo que nutrição e recuperação são essenciais para evitar lesões e maximizar os resultados. Neste estudo, foi realizada uma aula prática de treinamento de força no Centro de Formação Olímpica (CFO), onde se aplicou o teste de repetição máxima (1RM). Os participantes foram dois indivíduos fisicamente ativos: um homem e uma mulher. Os exercícios selecionados foram o supino reto com barra e o agachamento livre, com testes submáximos seguidos por descanso entre as séries. O 1RM da participante feminina foi de 40kg no supino e 64kg no agachamento, enquanto o do participante masculino foi de 74kg no supino e 78kg no agachamento. Ambos não encontraram dificuldades durante os testes, devido à sua rotina regular de musculação. O participante masculino apresentou melhores resultados de força, tanto nos membros superiores quanto inferiores.

Palavras-chave: Treinamento. Repetição máxima. Avaliação. Musculação.

Agradecimentos: Agradecemos a Professora Vanessa Da Silva Lima, pelo repasse de conteúdo e instruções para a realização desse trabalho.



Avaliação de desenvolvimento das habilidades motoras

Samara Vitor Amorim

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
samara.vitor@aluno.uece.br

Resumo

O desenvolvimento motor é crucial para o convívio social e individual de uma criança. Este estudo teve como objetivo avaliar o desenvolvimento motor de uma criança de sete anos, filho de pais separados, que recebe estímulos físicos do pai para promover sua saúde. A avaliação foi feita utilizando a ficha de movimentos básicos do modelo de Galahue, com a presença do pai e em um ambiente seguro, com boa iluminação e solo uniforme. A criança foi orientada a realizar movimentos como arremesso, dribles, chutes, esquivos, corridas e rolamentos, com auxílio e reforço dos comandos do pai. Os resultados da avaliação mostraram que a criança apresenta um bom estágio de desenvolvimento motor, com algumas habilidades em estágios mais avançados e outras em estágios iniciais. Em habilidades de estabilidade, a criança demonstrou facilidade para manter o equilíbrio em um pé e andar na barra (estágio maduro), mas teve dificuldades com o rolamento (estágio inicial) e esquivas (estágio elementar). Em habilidades locomotoras, a criança teve um bom desempenho ao correr e pular (estágio maduro), mas apresentou dificuldades ao saltar e saltitar (estágio elementar). Em habilidades manipulativas, a criança mostrou facilidade ao arremessar e chutar (estágio maduro), mas dificuldades ao receber, driblar e rebater (estágio elementar). De forma geral, a criança está em um bom estágio de desenvolvimento motor, necessitando apenas de mais vivências com movimentos básicos e lúdicos, comuns em faixas etárias mais precoces. A prática contínua desses movimentos contribuirá para a evolução das habilidades motoras e o aprimoramento das áreas que ainda apresentam dificuldades.

Palavras-chave: Desenvolvimento. Criança. Habilidades.



Avaliação Postural: importância e causas

André Vítor Cardoso Freires

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
andre.vitor@aluno.uece.br

Arthur Rodrigues Pinheiro Maia

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
arthur.maia@aluno.uece.br

Clarissa de Fátima Lemos Ferreira

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
clarissa.lemos@aluno.uece.br

William Roberto dos Santos Filho

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
william.roberto@aluno.uece.br

Resumo

O desenvolvimento motor é crucial para o convívio social e individual de uma criança. Este estudo teve como objetivo avaliar o desenvolvimento motor de uma criança de sete anos, filho de pais separados, que recebe estímulos físicos do pai para promover sua saúde. A avaliação foi feita utilizando a ficha de movimentos básicos do modelo de Galahue, com a presença do pai e em um ambiente seguro, com boa iluminação e solo uniforme. A criança foi orientada a realizar movimentos como arremesso, dribles, chutes, esquivos, corridas e rolamentos, com auxílio e reforço dos comandos do pai. Os resultados da avaliação mostraram que a criança apresenta um bom estágio de desenvolvimento motor, com algumas habilidades em estágios mais avançados e outras em estágios iniciais. Em habilidades de estabilidade, a criança demonstrou facilidade para manter o equilíbrio em um pé e andar na barra (estágio maduro), mas teve dificuldades com o rolamento (estágio inicial) e esquivas (estágio elementar). Em habilidades locomotoras, a criança teve um bom desempenho ao correr e pular (estágio maduro), mas apresentou dificuldades ao saltar e saltitar (estágio elementar). Em habilidades manipulativas, a criança mostrou facilidade ao arremessar e chutar (estágio maduro), mas dificuldades ao receber, driblar e rebater (estágio elementar). De forma geral, a criança está em um bom estágio de desenvolvimento motor, necessitando apenas de mais vivências com movimentos básicos e lúdicos, comuns em faixas etárias mais precoces. A prática contínua desses movimentos contribuirá para a evolução das habilidades motoras e o aprimoramento das áreas que ainda apresentam dificuldades.

Palavras-chave: Avaliação postural. Desvio Postural. Desalinhamentos. Correção postural.

Agradecimentos: Agradecemos a Pró-Reitoria pela bolsa concedida e a professora Vanessa Lima por sua orientação na realização desse trabalho.



A relação entre o humor e o estado físico geral de praticantes de musculação

João Pedro Cordeiro Oliveira

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
joaopedro.cordeiro@aluno.uece.br

João Vitor Oliveira Lima Teixeira

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jvitor.teixeira@aluno.uece.br

Jorran Gomes de Sousa Ferreira

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
jorran.gomes@aluno.uece.br

Guilherme Coelho de Castro

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
guilherme.coelho@aluno.uece.br

Resumo

O bom-humor pode ser um dos termômetros do estado físico geral de atletas ou apenas praticantes de atividade física. Um atleta bem humorado e otimista desenvolve um psicológico e conseqüentemente um estado físico melhor para superar os obstáculos e frustrações no decorrer da vida. Independentemente da situação, quando o atleta mantém uma atitude positiva, seu corpo funciona de maneira mais harmoniosa: os órgãos trabalham de maneira eficaz, não há contrações involuntárias no coração, a respiração se torna mais fluida e há uma percepção de maior vigor muscular. Mesmo em cenários competitivos, onde a pressão emocional e o esforço físico são elevados, é essencial conservar essa mentalidade leve, pois a competição deve ser apreciada como uma atividade prazerosa. Dessa forma, o estudo tem como objetivo analisar a relação entre o humor e o estado físico geral de praticantes de musculação de uma mesma academia da cidade de Fortaleza-CE. A pesquisa foi feita por meio da ferramenta de escala DTAPA (Diário de Treino para Auto-avaliação Psicofisiológicas do Atleta), que consiste em uma escala de 1 a 10, na qual a *um* é a pior pontuação e dez a melhor. Foram selecionados 5 (cinco) homens praticantes de musculação a mais de 1 (um) ano do mesmo bairro da cidade de Fortaleza-CE. A pesquisa foi realizada durante o período de uma semana comum escolhida de forma aleatória. Foi observado que todos os praticantes tiveram uma compatibilidade entre humor e seu estado físico geral, com uma pequena variação de 1 ou 2 níveis de diferença de pontuação. Por exemplo, um dos praticantes que no início da semana estava com índices de humor e estado físico geral altos (quase idênticos). Já no final da semana, tanto o humor quanto o estado físico tiveram um declínio de pontuação muito semelhante numericamente falando. A partir dos resultados obtidos, é possível afirmar que o humor e o estado físico geral de praticantes de musculação estão correlacionados de forma diretamente proporcional.

Palavras-chave: Exercício Físico. Pesquisa. Autoteste. Academia.

Agradecimentos Agradecemos aos praticantes de musculação que participaram da pesquisa e que foram de extrema importância para a realização deste trabalho.



A relação entre o sono e o desempenho no treinamento de praticantes de musculação

Vinicius Gadelha da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vinicius.gadelha@aluno.uece.br

Gabriel Alves dos Santos

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
gabrielalves.santos@aluno.uece.br

Gustavo Araújo Carvalho da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
gus.araujo@aluno.uece.br

André Vitor Cardoso Freires

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
andre.vitor@aluno.uece.br

Resumo

O sono tem uma relação direta com diversos fatores do corpo humano, como o humor, prontidão para o treinamento e estado físico. Esse estudo foi qualitativo, tratando diretamente essa relação entre sono e a prática de exercício físico. Com isto, o estudo tem como objetivo relacionar a qualidade do sono com o desempenho do treinamento de musculação. Trata-se de um estudo do tipo qualitativo, no qual foram selecionados três indivíduos homens entre 20 e 25 anos que praticam musculação regularmente há mais de 2 anos. Os indivíduos foram submetidos a um questionário, o Diário de Treino para Auto-avaliação Psicofisiológica do Atleta (DTAPA), por cinco dias, no qual eles classificavam de 1 (muito ruim) até 10 (muito bom) seu humor, prontidão para o treinamento, estado físico geral e definiam a sua qualidade de sono, que foi a pergunta principal. Baseado nas respostas, iríamos verificar se o sono tem realmente impacto nas três variáveis supracitadas. Os dados coletados mostraram que o sono tem um grande impacto no humor, na prontidão para o treinamento e no estado físico geral do indivíduo em treinamento. De todas as respostas (15), quando os indivíduos tinham uma má noite de sono (6), eles geralmente classificavam as variáveis com valores baixos, até mesmo, às vezes, faltando o treino de musculação. O sono é um fator muito importante para a boa prática de exercício físico, como a musculação, que foi o foco desse estudo. Quando dormimos bem e por tempo suficiente, conseguimos ter mais foco e concentração, duas competências que ajudam muito na boa execução dos exercícios. Quando temos uma má noite de sono esses elementos são afetados negativamente.

Palavras-chave: Exercício Físico. Qualidade do Sono. Corpo Humano. Treinamento Resistido.

Agradecimentos: Agradecemos aos participantes dessa pesquisa que contribuíram para a coleta de dados, enriquecendo o trabalho.



A Relação entre Flexibilidade e Desempenho em Testes de Força e Potência em Universitários

Gabriel Alves dos Santos

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
gabrielalves.santos@aluno.uece.br

Vinicius Gadelha da Silva

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
vinicius.gadelha@aluno.uece.br

Gustavo Araújo Carvalho da Silva

Universidade Estadual Do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
gus.araujo@aluno.uece.br

Resumo

Uma boa flexibilidade auxilia no desempenho de tarefas cotidianas, ajuda a prevenir lesões e auxilia na postura corporal. Mas será que ser considerado flexível, de alguma forma, auxilia nos treinos de força e musculação? Dadas as circunstâncias, o estudo objetiva investigar se há alguma correlação entre a flexibilidade e o desempenho nos testes de força máxima e potência muscular em três universitários que começaram a treinar recentemente, discutindo a importância da flexibilidade no treinamento de força. É um estudo qualitativo realizado utilizando os métodos conhecidos como flexiteste (Teste de flexibilidade) e o teste de força. Foram analisados três estudantes universitários que começaram a treinar em academias recentemente. Os resultados foram analisados e foi feito um comparativo para saber se há alguma correlação entre a flexibilidade e a força. Os resultados apresentaram não correlação entre o nível de flexibilidade com o desempenho no teste de força. Pode ser observado diferentes padrões no Flexiteste nos universitários, sendo um mais flexível do que os demais, entretanto, nos testes de força, podemos ver um destaque maior de um determinado universitário em relação aos outros em alguns pontos específicos, onde o mesmo não era mais flexível do que os demais. Com base no que foi apresentado, chegamos à conclusão que a flexibilidade não está ligada à força. Por mais que não estejam ligadas diretamente, as duas são competências que necessitam ser trabalhadas e aperfeiçoadas, já que promovem uma qualidade de vida melhor. Além disso, ter uma boa flexibilidade auxilia na recuperação de uma atividade física e previne lesões.

Palavras-chave: Estudantes. Exercícios Físicos. Eficiência. Qualidade de Vida.



Pesquisa avaliativa: satisfação geral dos discentes do curso de educação física sobre aspectos da universidade

Caio Alves Brito

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
caio.brito@aluno.uece.br

Luanna Costa Matos Bezerra

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
luanna.matos@aluno.uece.br

Resumo

É de suma importância avaliar o nível de satisfação dos alunos com o curso e a universidade a qual frequentam, tendo em vista que questões como a evasão no ensino superior é uma realidade que afeta diretamente nossa sociedade, pois cada vez mais precisamos de bons professores e profissionais da saúde. Nesse sentido, realizamos essa pesquisa avaliativa como forma de entender as demandas dos alunos e trazer soluções para a coordenação do curso e da universidade, assim trazendo melhorias e garantindo a permanência dos estudantes no ensino superior. O objetivo deste resumo foi avaliar o nível de satisfação geral dos discentes do curso de Educação Física sobre aspectos da universidade. O estudo desenvolveu um instrumento avaliativo feito pelos próprios autores e foi dividido em 6 grupos temáticos (professores, estruturas da universidade, comunicação, permanência universitária, projetos de extensão e currículo acadêmico), cada um com 2 perguntas. A pesquisa foi realizada presencialmente e de forma oral com 20 estudantes do curso de Educação Física, de semestre iniciais e mais avançados e usou escalas de 1 a 5 e 0 a 10. Os dados foram analisados com médias, desvios padrão e outras estatísticas. Nos resultados, a menor média (4,2) foi na questão sobre bolsas para permanência universitária, enquanto a maior média (7,1) foi nas perguntas sobre satisfação com professores e projetos de extensão. A comunicação interna teve o maior desvio padrão, refletindo diferenças entre alunos de diferentes semestres. A média geral do curso foi 5,79. Sendo assim, após a análise dos resultados, é possível verificar que os alunos do curso de educação física, considerando os fatores avaliados, estão parcialmente satisfeitos dando margem para melhorias em todos os aspectos avaliados e principalmente nas questões estruturais e de comunicação. Recomenda-se a coordenação do curso a realização de avaliações institucionais semestrais, feedbacks para professores, momentos para esclarecer dúvidas dos alunos e melhorias na comunicação interna.

Palavras-chave: Satisfação. Avaliação. Educação Física. Universidade.



Avaliação motora na infância: observação e análise por meio do modelo de Gallahue

Gustavo Araújo Carvalho da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,
gus.araujo@aluno.uece.br

Resumo

A área de Aprendizagem e Desenvolvimento Motor tem uma gama de conceitos e concepções para as diferentes fases da vida, sendo um deles o método de observação descrito pelo modelo de desenvolvimento de David L. Gallahue. O objetivo consiste na experimentação do modelo de observação de Gallahue, buscando ter contato com o mesmo, focando nos processos da análise e na obtenção dos resultados. Primeiramente, foi selecionado uma criança de 3 a 8 anos para a realização da análise. O modelo de observação consiste na realização de 22 movimentos, divididos nas seguintes habilidades: estabilidade, locomotor e manipulativo. Os movimentos são gravados para uma observação mais detalhada. Após a realização, é feito uma análise do movimento realizado, focando nas características do mesmo, para que se possa ter uma classificação no grau de complexidade do movimento, onde marcamos em uma ficha específica; com isso, é possível pontuar em que estágio de desenvolvimento motor a criança se encontra. Ao final da análise, pode-se identificar que o indivíduo participante está em um estágio predominantemente elementar, a qual condiz com a sua idade e nível de competência motora. Com a experimentação do modelo de Gallahue, pode ser visto sua praticidade e efetividade no quesito de análise do desenvolvimento motor, sendo um teste robusto, direto e flexivo; claramente, se trata de um teste que facilmente pode ser utilizado em qualquer contexto do meio da educação física que se trata de desenvolvimento motor.

Palavras-chave: Crescimento e Desenvolvimento. Aprendizagem. Movimento. Observação.



A dificuldade da realização de esportes e atividades devido aos impactos do estresse e cansaço mental

Quezia Mesquita dos Santos

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,

E-mail: quezia.mesquita@aluno.uece.br

Vinicius Marley Alves Cabral

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,

vinicius.marley@aluno.uece.br

Alex Paiva Nunes Moraes

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,

alex.morais@aluno.uece.br

Beatriz de Lima Martins

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE, Brasil,

beatriz.martins@aluno.uece.br

Resumo

Este estudo investigou como a rotina de jovens universitários pode ser afetada por mudanças, como greves e recessos, impactando suas atividades físicas, esportes e alimentação saudável, e gerando estresse e cansaço mental. A pesquisa foi realizada com alunos do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará (UECE), abrangendo estudantes do 1º ao 3º semestre, que vivenciaram os impactos de greves e recessos na instituição. Através de questionários, os alunos relataram suas rotinas de atividades físicas antes e depois da greve, destacando que, antes, praticavam exercícios regularmente, frequentando a academia 3 a 4 vezes por semana. Após a greve, a frequência de atividades físicas diminuiu drasticamente devido ao acúmulo de tarefas acadêmicas e falta de adaptação. Como parte da pesquisa, foi aplicada uma sessão de relaxamento e atividades de lazer, incluindo massoterapia e liberação miofascial, para aliviar o estresse mental e físico. Ao final, a maioria dos participantes relatou altos níveis de estresse e cansaço mental, especialmente após a greve, devido à interrupção de suas rotinas e a dificuldade de readaptação. Durante os recessos, muitos escolheram uma rotina sedentária, o que aumentou o impacto do retorno às aulas. No entanto, as práticas de relaxamento, como a loga, proporcionaram alívio físico e mental, permitindo aos alunos focarem em si mesmos e relaxarem. O estudo destaca a importância da saúde física e mental dos universitários, evidenciando como mudanças na rotina acadêmica podem comprometer o bem-estar dos estudantes. Assim como trabalhadores com rotinas intensas, muitos estudantes enfrentam dificuldades em manter um equilíbrio saudável devido à sobrecarga de atividades acadêmicas. O impacto das greves e recessos mostrou que esses períodos alteram significativamente a disponibilidade e disposição dos alunos para manter hábitos saudáveis, especialmente quando enfrentam o estresse da conciliação entre trabalho e estudo.

Palavras-chave: psicologia, atividade física, exercício e estresse.