



ANÁLISE DO GANHO DE FORÇA ISOMÉTRICA DE MEMBROS SUPERIORES EM PRATICANTES DE ESCALADA ESPORTIVA

^[1] Allan Henrique de Souza Salles, Graduando em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, allanjuniorgorilla@hotmail.com

^[2] Luane Emília Maia Mohallem, Graduanda em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, luane@triboo.com.br

^[3] José Jonas de Oliveira, Graduado em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, joliveira63@gmail.com

^[4] Alexandre de Souza e Silva, Graduado em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, alexprofms@yahoo.com.br

Escalada é caracterizada pela ascensão vertical em rotas definidas em meio natural ou artificial, tendo um crescimento exponencial no número de praticantes a nível nacional e internacional a cada ano. A escalada esportiva é caracterizada por rotas em paredes artificiais e paredes rochosas de no máximo 50 metros ou em blocos rochosos denominados “Bolder” também com metragem máxima de 5 metros, porém o esporte apresenta alto grau de dificuldade técnica, o que pode ser aprimorada por meio de uma metodologia básica de escalada com níveis de graduação e classificação das rotas. Desta forma, o desafio pela ascensão de uma rota almejada exige treinamentos diários para o ganho de força muscular que contribui na evolução do desempenho do praticante, possibilitando que este escale rotas cada vez mais exigentes. Neste sentido, a força muscular apresenta substancial contribuição no esporte, e pode ser caracterizada pela capacidade do sistema neuromuscular produzir tensão ou torque máximo por meio de um músculo ou grupo muscular em um padrão específico de movimento em uma determinada velocidade de movimento determinado, podendo ser classificada como absoluta, máxima, hipertrófica, explosiva, resistência de força e isométrica. Em adição, a força isometria de membros superiores apresenta papel central dentre as capacidades biomotoras referentes a escalada esportiva, e se destaca devido a necessidade de estabilização dos movimentos durante a leitura da rota, portanto, o trabalho de fortalecimento muscular isométrico dos membros superiores resulta no aumento da produção de força. Assim,



podemos observar que a força isométrica é importante para o desempenho e a prática da escalada, no entanto, a comparação da força isométrica de membros superiores entre praticantes de diferentes níveis de escalada esportiva é pouco abordada na literatura. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi comparar a força isométrica de membros superiores entre praticantes de diferentes níveis de escalada esportiva. A pesquisa primária, quantitativa de corte transversal contou uma amostra de conveniência. Foram selecionados 30 indivíduos praticantes de escalada esportiva de ambos os gêneros, na faixa etária entre 18 e 35 anos. A amostra foi dividida em três grupos de 10 indivíduos cada, sendo um grupo de iniciante, intermediário e avançado. A classificação dos grupos utilizou como parâmetro a graduação de Boulders de vias de escalada. Foi feito um teste físico de barra isométrica, em que os avaliados posicionaram suas mãos em pronação, e a distância entre as mãos corresponderam a distâncias dos ombros. Os avaliados foram orientados para que realizasse sua força máxima mantendo-se suspenso, com o queixo acima do nível da barra, com joelhos estendidos, pés fora do solo no maior tempo possível. Para compara os grupos foi utilizado o teste ANOVA e o teste de Tukey para comparação entre grupos. O programa utilizado foi o SPSS Statistics 20.0 e o nível de significância estabelecido foi a de $\alpha=0,05$. Os resultados do Teste de Força Isométrica na Barra demonstram que houve diferenças significativas entre os grupos ($p<0,001$). A média do grupo iniciante ($25,30\pm 8,34$) apresenta diferença com o grupo intermediário ($46,30\pm 6,54$) e grupo avançado ($46,20\pm 6,26$). Conclui-se que a força isométrica de membros superiores apresenta diferença do grupo iniciante para o grupo intermediário e avançado em indivíduos que praticam escaladas.

Palavras-chave: Escalada Esportiva. Força. Força Isométrica.



CORRELAÇÃO ENTRE POTÊNCIA DE MEMBRO INFERIOR E AGILIDADE EM JOGADORES DE FUTSAL

^[1] Gabrieli Sayure Oda Lima, Graduanda em Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário de Itajubá (FEPI), gabi_sayure@hotmail

^[2] José Jonas de Oliveira, Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba, joliveira63@gmail.com.

O futsal é na atualidade um dos esportes coletivos mais praticados do mundo. Inicialmente chamado de futebol de salão, o futsal vem sendo praticado desde a década de 30. É um esporte de muito contato corporal e movimentos rápidos, o que requer coordenação, equilíbrio e força dos atletas, dando ênfase ao fortalecimento dos membros inferiores e abdômen. A sua popularidade tem aumentado em todo o mundo, principalmente a partir de 1989, sob regência da Federation Internationale de Football Association (FIFA), sendo amplamente praticado por homens e mulheres. O futsal é jogado em dois períodos de vinte minutos com o cronometro parando quando a bola não esta em jogo. Cada equipe é formada por quatro atletas de linha e um goleiro, tendo direito a um tempo técnico para cada período de vinte minutos de jogo e há um intervalo de dez minutos entre os períodos, com o número de substituições ilimitados. Cada equipe possui um treinador. Além disso há dois árbitros: o auxiliar e o principal. O cronometrista é responsável por controlar o tempo de jogo. No futsal não há o conceito de impedimento. Modalidade realizada exclusivamente com os pes, com excessao do goleiro. O futsal é praticado numa quadra retangular. As quadras podem ser cobertas ou descobertas.o objetivo deste esporte , tal qual no futebol é fazer gols. Os principais fundamentos do futsal são: passe, drible, finta, cabeceio, chute, recepção, condução, domínio de bola e chute no gol. Em função da idade o futsal é dividido em categorias. A bola de futsal é mais pesada do que a bola do futebol de campo. Durante o jogo os atletas realizam movimentos variados utilizando os membros inferiores com ou sem bola, necessitando de força explosiva. No futsal a potência e agilidade são as capacidades físicas mais importantes e a agilidade é influenciada pela potência muscular. O desempenho nos saltos verticais é considerado um dos melhores indicadores dos níveis de potência produzido pelos músculos dos membros



inferiores. A agilidade é uma das valências físicas excepcionalmente importantes e essenciais para a modalidade esportiva futsal. Muitas valências físicas podem ser trabalhadas durante o treinamento, porém a valência que mais prevalece é a agilidade, como consequência de a modalidade futsal ter um grande número de movimentações, com as mais variadas mudanças de direções, além de amplas acelerações e deslocamentos laterais, deslocamentos frontais e deslocamentos de costas, de forma que os indivíduos estejam sempre mudando seu ponto de equilíbrio. O objetivo deste estudo é verificar a correlação entre potência de membros inferiores e agilidade durante a periodização de treinamento em atletas do futsal. A amostra será composta de 12 atletas com idade entre sete e treze anos, com experiência em treinamento entre seis meses e um ano na modalidade. Para a análise da composição corporal será realizado a avaliação antropométrica. Serão coletados dados da estatura e massa corporal. Para a medida da estatura será utilizado um estadiômetro Altuxata® o equipamento apresenta escala de 0 a 220cm e resolução de 0,1cm. Para medida da massa corporal será utilizado uma balança mecânica Welmy® com capacidade até 180kg e frações de 100g, composto com a base em chapa e o tapete de borracha. Também será calculado o índice de massa corporal dividindo a massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. Serão aplicados testes de salto vertical, salto horizontal em plataforma e teste de *Illinois Agility Test*. Os resultados ainda serão computados. Concluindo que as avaliações possam direcionar a metodologia e carga nos treinos a serem ministrados, bem como a melhora das capacidades físicas e possíveis intervenções.

Palavras Chaves: Potência. Agilidade. Futsal.



ANÁLISE DO CLIMA ORGANIZACIONAL E PERFIL DO GESTOR DE ACADEMIAS EM ITAJUBÁ

^[1] Gabrielle Simony Santos Xavier, Graduanda em Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário de Itajubá (FEPI), gabisimony@gmail.com.

^[2] José Jonas de Oliveira, Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba, joliveira63@gmail.com.

Com o aumento de academias de musculação e artes marciais em Itajubá, surgiu a necessidade de uma gestão competente para que a qualidade do serviço oferecido atenda às exigências de um mercado cada vez mais competitivo, já que o consumidor, ao se deparar com diversas opções, irá escolher a academia que melhor atender às suas necessidades. O consumidor busca além do preço, um serviço de qualidade. O gestor é responsável pela administração e gerenciamento, suas ações determinam o caminho pelo qual a empresa irá seguir. Uma equipe tão engajada, quanto o gestor, é fundamental para colocar as ações em prática de forma eficiente. Para que isso aconteça, é preciso que o ambiente de trabalho esteja em harmonia: líder e liderados focados no mesmo objetivo fazendo com que o clima organizacional seja bom e assim ultrapassar o desempenho atual da empresa em suas metas e ações. O presente trabalho visa traçar o perfil do gestor, identificando seu estilo de liderança e analisar o clima organizacional das academias, identificando a percepção do indivíduo em seu ambiente de trabalho. A amostra será composta por gestores e colaboradores de academias da cidade de Itajubá-MG que responderão a dois questionários voltados para a função exercida na empresa. A Escala de Avaliação do Clima Organizacional foi desenvolvida por Rueda e Santos (2011) e tem o objetivo de avaliar a percepção do indivíduo sobre seu ambiente de trabalho. É composta de 32 itens, distribuídos em cinco fatores: comunicação, integração e satisfação; desenvolvimento pessoal e benefícios; ergonomia; condições de trabalho e processo decisório. A escala de Avaliação do Estilo Gerencial tem como objetivo identificar se o estilo do líder é



voltado para tarefa, relacionamento ou situacional. A escala é aplicada às pessoas que tenham relacionamentos funcionais com seus líderes, porém para esta pesquisa, será aplicada no próprio líder. Vale enfatizar que essa escolha se justifica pela dificuldade de se acessar um ambiente corporativo e sugerir uma “avaliação” do liderado em relação ao líder, podendo ser muito invasivo esse procedimento, além de haver a questão ética, pois estando subordinado, algum membro da equipe pode se sentir constrangido a responder determinadas questões e o gestor tem o direito de gerir sua academia da maneira que melhor lhe aprouver. Tendo em vista que esse conteúdo não tem a pretensão de ser trabalhado posteriormente, não significa que os resultados da pesquisa possam levar os gestores de academias de qualquer outra localidade, a aprender e aplicar procedimentos para um melhor desempenho de seu trabalho e de sua equipe. Outro ponto a elucidar é que se o foco central desta pesquisa é saber o quanto os líderes endossam as forças de caráter em cada estilo, não faz sentido essa busca pelos liderados. Após a coleta de dados, espera-se encontrar o perfil dos gestores de academia em Itajubá e observar a percepção dos colaboradores quanto ao seu ambiente de trabalho, possibilitando assim aos envolvidos estar atentos aos acertos e erros que poderão ser trabalhados posteriormente para a melhoria da empresa. O presente trabalho encontra-se em desenvolvimento.

Palavras-chave: Gestor. Clima Organizacional. Academia.

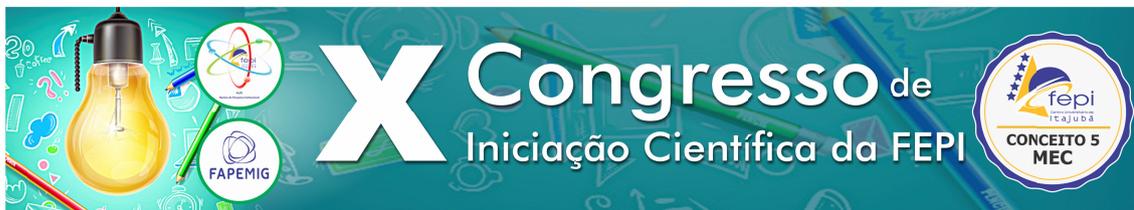


NÍVEIS DE HOMOCISTEÍNA EM IDOSAS ATIVAS E SEDENTÁRIAS

^[1] João Paulo Estevam Batista, Graduando em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá - FEPI, joao.paulo.edf.01@gmail.com

^[2] Alexandre de Souza e Silva, Doutor em Ciências do Desporto, UTAD, alexprofms@yahoo.com.br

A inatividade física nos dias atuais vem aumentando gradativamente na população mundial, e se tornando um dos principais fatores de risco para morbidades e mortalidades. Entre essas, está a associação do baixo nível de atividade física com índices elevados de homocisteína, que pode desenvolver no indivíduo sérias complicações como as doenças cardiovasculares (DVC). As DCV são provocadas na grande maioria das vezes pelo mecanismo da aterosclerose, que consiste no acúmulo de placas de gordura nos vasos, que ocorrem por um processo inflamatório nas paredes dos vasos, levando a migração de monócitos e formação da placa de ateroma. Hábitos de vida saudáveis, como a prática de exercícios físicos, podem contribuir para diminuir e evitar o processo inflamatório. Porém, os efeitos da atividade física nos níveis de homocisteína são pouco explorados na literatura, podendo ocorrer uma diminuição deste importante fator de risco cardiovascular. Para tanto, definiu-se como objetivo geral comparar os níveis de homocisteína em idosas ativas e sedentárias, além de analisar e comparar os níveis da Lipoproteína de Baixa Densidade (LDL), Lipoproteína de Alta Densidade (HDL), Lipoproteína de Muito Baixa Densidade (VLDL), Colesterol Total, Triglicerídeos (TG) Glicemia, Percentual de Gordura, Massa Magra e Massa Gorda entre os grupos. Para o estudo primário, quantitativo e transversal, foram recrutados aleatoriamente 47 mulheres idosas, com idade entre 60 e 91 anos. Porém após os critérios de exclusão adotados ficaram no estudo 45 voluntárias. Os grupos foram divididos com base na classificação do nível de atividade física, quantificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), sendo grupo ativo (n=21), grupo inativo (n=16) e grupo sedentário (n=8). O instrumento utilizado para avaliar os níveis de atividade física foi o IPAQ. Para comparação das variáveis dependentes entre os grupos foi utilizado o teste ANOVA, caso os dados fossem paramétricos. Na comparação dois a dois foi utilizado o teste de Tukey. Para os dados não



paramétricos foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis Test. A análise estatística foi realizada no programa Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 20.0. Considerando a rejeição da hipótese de nulidade de 5% ($p < 0,05$) para todos os resultados. Observando os resultados pode-se notar a diferença significativa entre os grupos para a variável homocisteína. O grupo ativo possui níveis de homocisteína menores comparado ao grupo inativo e sedentário ($p < 0,001$). Os resultados da comparação das variáveis bioquímicas (HDL, LDL, VLDL, TG, Glicemia e Colesterol Total) não mostraram diferenças significantes entre os grupos. Para as variáveis antropométricas (Percentual de Gordura, Massa Magra e Massa Gorda), não foi observada diferença significativa entre os grupos, quando comparados ao nível de atividade física. Portanto conclui-se que idosas ativas possuem níveis menores de homocisteína quando comparadas a idosas inativas e sedentárias, podendo diminuir os riscos de instalação de doenças cardíacas como a aterosclerose, e apesar de notar-se uma tendência na diminuição dos valores para as variáveis antropométricas e bioquímicas, neste estudo não foi observada diferença significativa comparadas ao nível de atividade física.

Palavras-chave: Inatividade Física; Doenças Cardiovasculares; Homocisteína



DANO MUSCULAR ENTRE INDIVÍDUOS COM E SEM O POLIMORFISMO R577X DA ACTN3 APÓS EXERCÍCIO AERÓBIO OU DE FORÇA: REVISÃO SISTEMÁTICA

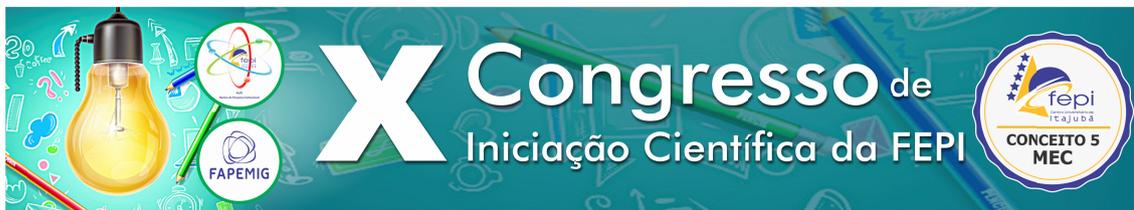
^[1]Jonas Henrique dos Santos, Graduando em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, jonas.henri.s@gmail.com

^[2]Alexandre de Souza e Silva, Graduado em Educação Física, Centro Universitário de Itajubá-FEPI, alexprofms@yahoo.com.br

Atualmente, alguns dos parâmetros que se pode explorar para mensurar a intensidade de um exercício físico em determinado indivíduo são os indicadores de dano muscular. Dano esse que pode ser causado pelo esforço ou por traumas externos. A Creatina Kinase é uma enzima utilizada nos processos do metabolismo anaeróbio, que realiza a quebra das moléculas de Creatina Fosfato. A Lactato Desidrogenase é outra enzima do metabolismo anaeróbio, porém que realiza as transformações de lactato a piruvato. Já a Mioglobina Sérica é uma proteína que carrega as moléculas de oxigênio no interior das células musculares. Essas substâncias têm sua produção e atividade aumentada durante exercícios físicos e seus elevados valores em exames de sangue podem indicar que o esforço rompeu uma quantidade grande de membranas sarcoplasmáticas, permitindo que as mesmas extravasassem para a corrente sanguínea. Assim, entende-se que um indivíduo que apresente maiores níveis desses indicadores após um mesmo esforço pode ter mais lesão em resposta aos estímulos impostos, seja por uma carga elevada do treino ou por variações genéticas que não são favoráveis, sendo uma delas, o polimorfismo R577X do ACTN3. As alterações genéticas ou polimorfismos, se referem a modificações nas bases nitrogenadas do DNA, que podem ativar ou inibir a produção e/ou função de alguma proteína específica. Os polimorfismos são determinados pela herança genética recebida dos antecessores do indivíduo e, segundo descobertas mais recentes, pelo meio em que o indivíduo se encontra. Esses genes passarão pelo processo de transcrição de DNA a RNA mensageiro da forma normal, porém o resultado de proteínas codificadas no Ribossomo pelo RNA mensageiro será diferente. No entanto, os polimorfismos ainda não são totalmente



compreendidos. O ACTN3 se refere ao gene responsável por codificar uma proteína estrutural presente nas fibras musculares do Tipo II, a Alfa-Actinina-3, que possui a função de ancorar as proteínas Actina na Linha Z dos sarcômeros. Já o R577X se refere ao polimorfismo do tipo *nonsense*, que altera a produção dessa proteína no organismo por adicionar um *stop códon* no meio da sequência de aminoácidos, codificando uma forma truncada e não funcional da Alfa-Actinina-3. Como essa proteína seria, então, responsável por oferecer maior estabilidade às unidades contráteis das células musculares, sugere-se que a sua deficiência em certos indivíduos poderia permitir que seus sarcômeros fossem rompidos com maior facilidade frente a determinados estímulos de treinamento. Essa hipótese vem sendo discutida e evidenciada em alguns estudos observacionais. Porém, não temos uma revisão sistemática que compare a incidência de dano muscular após esforço na presença ou ausência do polimorfismo. Assim, a seguinte questão foi levantada: Há diferença nas variáveis de dano muscular em indivíduos com ou sem o polimorfismo R577X? Portanto, o objetivo do trabalho foi comparar o dano muscular entre indivíduos com e sem o polimorfismo R577X da ACTN3 após exercício aeróbio ou de força. Foi elaborada uma revisão sistemática, utilizando os artigos encontrados nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, *Science Direct*, *Cochrane* e *Cochrane Library*. As palavras chaves utilizadas foram “*muscle damage*” e “*muscle injury*” relacionando com “ACTN3”, “R577X” e “*Alpha-actinin-3*”, e seguindo as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA)*. Após a busca, os estudos foram filtrados e retiradas as duplicatas, sendo os artigos restantes avaliados por título e resumo e, por último, pelo texto completo. Os critérios de inclusão dos estudos foram: (1) estudos de caso-controle; (2) publicado em revistas científicas revisadas em pares; (3) estudos de coorte; e (4) estudos avaliando polimorfismo R577X do ACTN3 e dano muscular. Os critérios de exclusão foram: (1) estudos em animais; (2) artigos de revisão; (3) resumos de conferências e estudos não publicados; (4) métodos que avaliassem mais de um polimorfismo por vez; (5) nenhuma avaliação do dano muscular após exercício; e (6) dano muscular prévio antes do exercício. Os dados extraídos de cada estudo foram: nome do primeiro autor, ano de publicação, objetivo da pesquisa, polimorfismo estudado, características da amostra, exercício/estímulo imposto, parâmetros de dano muscular, conclusão do estudo e



referências utilizadas. A qualidade metodológica dos estudos incluído na nossa pesquisa foi avaliada pela ferramenta desenvolvida pela Joanna Briggs Institute (JBI). Foram encontrados 68 artigos nas bases de dados, sendo que apenas 9 artigos atenderam os critérios de inclusão. Os resultados do estudo demonstram que nas atividades de força, 100% dos trabalhos que avaliaram Mioglobina e 60% dos trabalhos que avaliaram Creatina Kinase não apresentaram diferenças entre os indivíduos com e sem polimorfismo, após o exercício. Para as atividades aeróbias, 100% dos trabalhos que avaliaram Mioglobina, 75% dos trabalhos que avaliaram Creatina Kinase e 100% dos trabalhos que avaliaram Lactato Desidrogenase apresentaram maiores níveis desses marcadores em indivíduos com alelo X após o exercício. Conclui-se que o polimorfismo R577X do ACTN3 pode não influenciar nos biomarcadores de dano muscular após um exercício de força, porém a sua presença pode tornar um indivíduo mais suscetível a dano muscular após um exercício de aeróbio.

Palavras-chave: Dano Muscular. Alfa-Actinina-3. Polimorfismo. ACTN3. R577X.



EFEITO DA DANÇA NO EQUILIBRIO DE CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN: RELATO DE CASO

[1]Núbia Jaqueline Paixão, Graduada em Educação Física, Centro Universitário-FEPI, nuh.1996@outlook.com.br
[2]José Jonas de Oliveira, Mestre em Ciências do Movimento Humano-UNIMEP, joliveira63@gmail.com

A síndrome de down (SD) é uma condição genética associada a alterações nos padrões musculoesquelético e neuromuscular, incluindo hipotonia muscular, frouxidão ligamentar e diminuição da força muscular. Os portadores da SD podem apresentar cardiopatia congênita, problemas de audição, visão, obesidade e envelhecimento precoce. Além dos problemas de saúde supracitados, os portadores de SD apresentam menores respostas frente a ajustes ou mudanças de direção, alterações no padrão de controle postural devido primariamente a alterações no sistema vestibular, o que altera a marcha. Neste sentido, sinaliza-se para a necessidade de se propor estratégias para atenuar os efeitos deletérios da SD como programas de atividade física voltados especificamente para essa população. Dentre as inúmeras propostas de atividades físicas, pode-se citar a dança. A dança é indicada como uma boa estratégia de atividade física, pois promove a integração sensorial e controle postural, sendo considerado uma atividade de lazer e social agradável, podendo ser praticada por longos períodos. Os efeitos positivos da dança no equilíbrio postural são observados em inúmeras populações, como bailarinos profissionais, patinadores de gelo, indivíduos com deficiência intelectual e portadores de SD. Portanto, a inserção da dança como programa de atividade física sistematizado com objetivo de melhora do equilíbrio é pouco discutido na literatura. A dança é uma excelente forma de estabelecer a saúde, a aptidão física, a autoconfiança, o equilíbrio emocional, a integração social, entre outros benefícios por ser um método que não se preocupa com a técnica. Assim, o objetivo do presente estudo é avaliar o efeito de um programa sistematizado de dança no equilíbrio de um indivíduo com síndrome de down. Trata-se de um estudo de caso de corte longitudinal. Adotou-se como elegibilidade para



compor o estudo um indivíduo de 5 anos de idade, portador de Síndrome de Down. Para a análise da composição corporal será realizado a avaliação antropométrica. Serão coletados dados da estatura e massa corporal. Para a medida da estatura será utilizado um estadiômetro Altuxata® o equipamento apresenta escala de 0 a 220cm e resolução de 0,1cm. Para medida da massa corporal será utilizado uma balança mecânica Welmy® com capacidade até 180kg e frações de 100g, composto com a base em chapa e o tapete de borracha. Também será calculado o índice de massa corporal dividindo a massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. O protocolo de pesquisa será composto por 3 aulas semanais de dança com duração de 30 a 45 minutos ao longo de 12 semanas. Antes de sua aplicação e ao final será realizado testes de equilíbrio estático e dinâmico. Pretende-se ao término do estudo observar a evolução clínica da criança quanto ao ganho no equilíbrio após praticar a dança por meio de aulas sistematizadas. Portanto, com este estudo pretende-se estimular o desenvolvimento motor por meio de métodos eficazes e com alta confiabilidade, pois pressupõem-se que a dança seja benéfica para todos os públicos e faixas etárias.

Palavras-chave: Síndrome de Down. Dança. Equilíbrio.



COMPARAR O REBOTE ENTRE AS EQUIPES MANDANTES E VISITANTES DO CAMPEONATO NACIONAL ADULTO DE BASQUETE BRASILEIRO – TEMPORADA 2017/2018

^[1] Suelen Soares Santos, Graduanda em Educação Física, Fundação de Ensino e Pesquisa de Itajubá - FEPI, suelen_s_santos@hotmail.com

^[2] Alexandre de Souza e Silva, Graduação em Educação Física, Fundação de Ensino e Pesquisa de Itajubá - FEPI, alexprofms@yahoo.com.br

O basquete é um jogo coletivo que surgiu na América do Norte e se tornou conhecido e praticado em todo o mundo. Profissionalmente, o jogo é caracterizado por duas equipes de cinco jogadores em quadra (entre eles, armador, ala e pivô) e sete reservas, totalizando doze jogadores presentes, objetivando utilizar de variáveis técnicas, entre elas o rebote, para alcançar por meio de pontos, o vencedor e o perdedor da partida, determinados pelas cestas marcadas e sofridas. A partida é dividida em quatro tempos de dez minutos, que correspondem a quarenta minutos completos. Os jogos na maioria dos campeonatos são em turno e retorno, ou seja, um jogo em casa (nas instalações/ginásio da equipe) e outro como visitante. O rebote é caracterizado pela recuperação da posse de bola após um erro de arremesso em direção à cesta, podendo ser ofensivo (recuperação da posse de bola após arremesso na cesta adversária) ou defensivo (posse de bola após arremesso da equipe adversária), normalmente realizado pelo pivô do time. Esse é um dos fundamentos mais importantes para o desempenho e resultado no jogo de basquete, visto que influencia diretamente na dinâmica do jogo, pela agilidade com que ele ocorre. No entanto, temos poucos estudos que comparam o rebote entre as equipes mandantes e visitantes no Campeonato Nacional Adulto de Basquete Brasileiro, que contam com quatorze clubes para que organizem a competição com o aval da Confederação Brasileira de Basketball (CBB). O objetivo do estudo foi comparar o rebote entre as equipes mandantes e visitantes do Campeonato Nacional Adulto de Basquete Brasileiro, na temporada 2017/2018. Esse presente estudo é uma pesquisa primária e quantitativa da qual utilizou de dados estatísticos do site oficial da Liga Nacional Brasileira <http://lnb.com.br>. As variáveis analisadas foram o total de rebote, rebote ofensivo e rebote defensivo. Para comparação das variáveis



dependentes entre os grupos foi utilizado o teste *t de Student* independente. A análise estatística foi realizada no programa Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 20.0. Considerando a rejeição da hipótese de nulidade de 5% ($p < 0,05$) para todos os resultados. Os resultados observados demonstram que não houve diferença significativa na média total de rebote ($p = 0,285$), no rebote ofensivo ($p = 0,152$) e no rebote defensivo ($p = 0,730$) entre a equipe mandante e visitante. Conclui-se que o rebote não apresenta diferença entre as equipes mandante e visitante no Campeonato Nacional Adulto de Basquete Brasileiro, na temporada 2017/2018.

Palavras-chave: Basquete; Rebote; Rebote Ofensivo; Rebote Defensivo



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA, AUTO ESTIMA E QUALIDADE DE VIDA DE PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE DANÇA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

^[1]Thais Santos Oliveira, Graduanda em Educação Física, FEPI, thaisoliveirasants@hotmail.com

^[2]Ricardo de Melo Dias, Graduação em Educação Física, FEPI, ricardofepi@gmail.com

A dança é uma das formas de expressão corporal mais antigas do mundo, desde as civilizações primitivas até os dias atuais, sendo para o ser humano uma forma de expressar emoções e poder se comunicar uns com os outros. Ela está presente na evolução cultural da humanidade e consiste em trabalhos corporais que fazem parte inclusive dos conteúdos que deveriam estar presentes na Educação Física Escolar, porém não tem tido muito espaço neste ambiente. Esta prática pode acarretar em benefícios tanto em aspectos físicos quanto nas dimensões psicológicas e sociais, contribuindo, por exemplo, com o aumento da resistência física, da flexibilidade, da postura global, da afetividade, da autoestima, da autoconfiança, do bem-estar, da felicidade, do respeito e do diálogo. Neste cenário percebe-se que a dança além de trazer benefícios físicos e cognitivos também pode ter como consequência positiva inúmeros benefícios psicossociais. Entre todos esses benefícios, a autoestima é um dos principais, sendo esta caracterizada como a atitude que cada indivíduo tem sobre si, o que acarreta em vários tipos de emoções. Juntamente com a autoestima, a qualidade de vida está bastante associada a dança, sendo definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Com base nestas informações, para que todos estes benefícios sejam alcançados, se torna necessário também compreender os fatores que motivam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de dança, ou seja, quais fatores podem motivar estudantes a participarem e permanecerem em projetos de dança em uma Instituição de Ensino Superior (IES) e qual a influência desta prática na autoestima e qualidade de vida destes. Assim, este estudo tem como objetivo principal identificar aspectos motivacionais que levam estudantes a aderir e permanecer no projeto de dança de uma Instituição de Ensino Superior da cidade de Itajubá-MG e como objetivos específicos analisar o perfil da



autoestima e verificar a qualidade de vida dos praticantes de dança participantes deste projeto. Este estudo justifica-se pela necessidade de expor para a sociedade e para os envolvidos no projeto estes aspectos relacionados a dança, provocando uma maior reflexão sobre essa prática. Os resultados encontrados poderão servir como parâmetros para profissionais que atuam nesta área visando uma metodologia que potencialize aspectos motivacionais para praticantes de dança. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, de campo que terá como técnica de coleta de dados questionários do tipo fechado que objetivam avaliar o perfil de autoestima proposto por Stobäus (1983), os níveis de qualidade de vida através do questionário WHOQOL-BREF, e a motivação para adesão e permanência dos indivíduos no projeto de dança. Para participar deste estudo serão escolhidos de forma intencional 20 sujeitos que atendam concomitantemente aos seguintes critérios de inclusão: ter acima de 18 anos; participar do projeto de dança a no mínimo 6 meses; ser voluntário para participar do estudo. Os dados do estudo serão analisados quantitativamente, por meio de técnicas estatísticas descritivas. A análise estatística será composta por média e desvio padrão para a caracterização da amostra, e distribuição da frequência absoluta e relativa para as demais variáveis. Este projeto encontra-se aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Itajubá conforme consta no parecer consubstanciado número 3.397.862.

Palavras-chave: Dança; Motivação; Qualidade de Vida; Autoestima.