

MEETING DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2ª EDIÇÃO

DA TEORIA À PRÁTICA:
A CIÊNCIA APLICADA AO
CONTEXTO PROFISSIONAL

29 A 31
DE MAIO

SESC UNIVERSITÁRIO

Realização:



Parceiro:





UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

REITORA

Angelita Pereira de Lima

VICE-REITOR

Jesiel Freitas de Carvalho

DIRETORA DO CEGRAF UFG

Maria Lucia Kons

COMISSÃO ORGANIZADORA PRESIDENTE

Gustavo De Conti Teixeira Costa

COMISSÃO ORGANIZADORA

Dr. Gustavo de Conti Teixeira Costa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Dr. Juracy da Silva Guimarães – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Prof. Wellington Côrtes Sobrinho – Serviço Social do Comércio, SESC-GO, Brasil.

Msndo. Johnathan Pereira de Castro – Serviço Social do Comércio, SESC-GO, Brasil.

Drndo. Augusto Cezar Rodrigues Rocha – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Eduardo de Paula Amorim Borges – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drnda. Else Saliés Fonseca – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drnda. Karla Medeiros Costa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Marcelo Couto Jorge Rodrigues – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Marcos Henrique do Nascimento – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Ma. Carolinne Silva Gonçalves – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Ma. Débora Darck Lopes Costa Arantes – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Me. José Carlos Pontes Correa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Me. Peri Emerson Silva Cunha – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Gabriel Rodrigues Aguiar – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Henes Alfredo de Melo – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Pedro Henrique Cavalcante Vieira – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Samuel Stival Messias Machado – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Graduando Augusto Faria de Paula Santana – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Graduando Icaro Gustavo Sousa de Oliveira – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

COMISSÃO CIENTÍFICA

Drndo. Augusto Cezar Rodrigues Rocha – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Prof. Dr. Gustavo de Conti Teixeira Costa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Marcos Henrique do Nascimento – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

REVISORES CIENTÍFICOS

Dr. Gustavo de Conti Teixeira Costa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Dr. Juracy da Silva Guimarães – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Johnathan Pereira de Castro – Serviço Social do Comércio, SESC-GO, Brasil.

Drndo. Augusto Cezar Rodrigues Rocha – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Eduardo de Paula Amorim Borges – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drnda. Else Saliés Fonseca – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drnda. Karla Medeiros Costa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Marcelo Couto Jorge Rodrigues – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Drndo. Marcos Henrique do Nascimento – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Ma. Carolinne Silva Gonçalves – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Ma. Débora Darck Lopes Costa Arantes – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Me. José Carlos Pontes Correa – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Me. Peri Emerson Silva Cunha – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Gabriel Rodrigues Aguiar – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Henes Alfredo de Melo – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Pedro Henrique Cavalcante Vieira – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Msndo. Samuel Stival Messias Machado – Universidade Federal de Goiás, UFG, Brasil.

Cegraf UFG

MEETING DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2ª edição:
A teoria na prática: o conhecimento como precursor da atuação profissional

ORGANIZADORES

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Juracy da Silva Guimarães



Cegraf UFG

2025

NORMALIZAÇÃO

Gustavo De Conti Teixeira Costa

Juracy da Silva Guimarães

CAPA, PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

SESC-GO

Aplica-se a este material a licença Creative Commons BY- NC-SA, que permite mixagem e adaptação para fins não comerciais, desde que os novos produtos sejam submetidos ao mesmo licenciamento.

DOI: <https://doi.org/10.63756/CegrafUFG.MEE.ebook.978-85-495-1200-0/2025>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) GPT/BC/UFG

M495 Meeting de Educação Física (2. : 2025: Goiânia, GO).

Meeting de Educação Física - 2ª edição : a teoria na prática: o conhecimento como precursor da atuação profissional [recurso eletrônico] / organizador, Gustavo de Conti Teixeira Costa, e Juracy da Silva Guimarães ... [et al]. - Dados eletrônicos (1 arquivo : PDF). – Goiânia : [Cegraf UFG], 2025.

ISBN: 978-85-495-1200-0

Inclui referências.

Evento realizado: 29 a 31 de maio de 2025 em Goiânia, Goiás.

1. Educação física – Congressos. 2. Educação física - Estudo e ensino. 3. Educação física - Aspectos sociais. I. Costa, Gustavo de Conti Teixeira. II. Juracy da Silva Guimarães. III. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física.

CDU: 796.01

Bibliotecário responsável: Enderson Medeiros / CRB1: 2276

SUMÁRIO

<i>PALAVRA DO NEPAE-UFG.....</i>	<i>10</i>
<i>PALAVRA DO PRESIDENTE DA FECOMÉRCIO GOIÁS.....</i>	<i>11</i>
<i>PALAVRA DO DIRETOR REGIONAL DO SESC GOIÁS</i>	<i>12</i>
<i>RESUMOS.....</i>	<i>17</i>

CONFERENCISTAS

Prof. Dr. Bruno Ocelli Ungheri – Universidade Federal de Ouro Preto

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Belo Horizonte (UniBH), especialista em Políticas Públicas pela Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais (FAFICH / UFMG), mestre e doutor em Estudos do Lazer pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professor Adjunto da Universidade Federal de Ouro Preto, onde exerce a Direção da Escola de Educação Física. Líder do LAGEP (Laboratório Lazer, Gestão e Política) e do GEPOPS (Grupo de Pesquisa em Gestão, Política Pública e Sociedade). Membro da ANPEL (Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Estudos do Lazer) e da ABRAGESP (Associação Brasileira de Gestão do Esporte).

Prof. Dr. Carlos Alexandre Vieira – Universidade Federal de Goiás

Graduado em Educação Física, Mestre em Saúde Pública (USP), Doutor em Ciências da Saúde (UnB). Parte do Doutorado realizado na University of North Carolina, Chapel Hill, U.S.A. (Bolsista CAPES). Professor Associado da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD/UFG). Docente no programa de pós-graduação em Educação Física (PPGEF) da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG; Docente no programa de pós-graduação em Ciências da Saúde (PPGCS) da Faculdade de Medicina da UFG. Vice-Diretor da FEFD/UFG; Coordenador do curso de especialização em Treinamento de Força da FEFD. Desenvolve pesquisas sobre exercício, saúde e populações especiais.

Prof. Dra. Crislaine Rangel Couto – Universidade Federal de Minas Gerais

Possui graduação em Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) e especialização em Treinamento Esportivo e Educação Física Escolar pela Universidade de Itaúna, Mestre e Doutora em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Pós doutoranda em Ciências do Esporte e bolsista CAPES PIPD (UFMG). Membro do Grupo de Estudos em Desenvolvimento e Aprendizagem Motora (GEDAM - UFMG), do Grupo de Estudos em Psicologia e Comportamento Motor (GEPECOM - UEMG) e da Sociedade Brasileira de Comportamento Motor (SOCIBRACOM). Estudante visitante no Computational Vision and Learning Lab of the Department of Psychology da Universidade da Califórnia (UCLA - Los Angeles). Atuou como professora no curso de Educação Física, membro do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), membro do Colegiado, membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE), coordenadora do Grupo de Estudos em Comportamento Motor e do Projeto de Extensão Ensino de Habilidades Motoras para Todos do Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix entre março de 2015 e dezembro de 2022. Atuou como professora no curso de Educação Física da Faculdade Pitágoras (2013 a 2015) e Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) (2022 a 2023). Atualmente é professora na Faculdade Arnaldo Janssen. Trabalhou como monitora de rua de lazer na Prefeitura de Contagem/MG e oficinas de práticas corporais do Projeto Escola de Tempo Integral do Estado de MG; coordenadora da Academia O2/ BH; professora de musculação; avaliadora física; professora de natação, hidroginástica, spinning; treinamento personalizado; educação física escolar, avaliadora do Programa Segundo Tempo/ MG pelo Ministério do Esporte, professora de Educação Física no curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar de Minas Gerais (CFO/ MG). <https://orcid.org/0000-0003-3305-3208>

Prof. Dr. Duarte Araújo – Faculdade de Motricidade Humana (Portugal)

Professor e Diretor do Laboratório de Especialização em Desporto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Portugal. Coordena a unidade de investigação CIPER — Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana, financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), que conta com mais de 100 investigadores. Foi editor associado da revista *Psychology of Sport and Exercise* (2014–2022), o único periódico de psicologia classificado no quartil Q1 na área de Ciências do Desporto (WoS), sendo atualmente editor associado do *Journal of Expertise* e membro do corpo editorial das seguintes revistas científicas: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *Frontiers in Psychology – seção Movement Science and Sport Psychology*, *Sports Medicine – Open*, *European Journal of Sport Science* e *Ecological Psychology*. A investigação do Professor Araújo centra-se na especialização no desporto e na tomada de decisão, análise de performance e affordances para a atividade física, a partir de uma abordagem baseada na dinâmica ecológica e em sistemas complexos. Foi distinguido pelo seu trabalho de investigação em psicologia e comportamento motor pelas seguintes entidades: European College of Sport Science (ECSS, 2001), Association des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives (ACAPS, 2002), Universidade Técnica de Lisboa/Santander (2008 e 2009), Comité Olímpico de Portugal (2015 e 2019), e Universidade de Lisboa/Santander Universidades (2018). Já orientou 15 estudantes de doutoramento com tese defendida (dos quais 9 com bolsa da FCT) e mais de 30 estudantes de mestrado com dissertação concluída. Atualmente, supervisiona 8 doutorandos (4 com bolsa da FCT) e 3 mestrandos com bolsa. Já orientou também 6 investigadores de pós-doutoramento, dos quais 2 receberam bolsa da FCT. Segundo o

relatório de 2023 da Universidade de Stanford (EUA), encontra-se entre os 2% de investigadores mais citados a nível mundial.

Prof. Dr. Eduardo Penna Macedo – Universidade Federal do Pará

Possui graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (2009). Mestre (2012) e Doutor (2019) em Ciências do Esporte (PPGCE) pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Professor Associado I da Universidade Federal do Pará atuando na área de Treinamento Esportivo. Participa de projetos que abordam aspectos psicofisiológicos do desempenho humano e treinamento esportivo. Orientador permanente no Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano (PPGCMH-UFGA) e Coordenador do Grupo de Estudos em Treinamento Físico e Esportivo - GET/UFGA: www.get.ufpa.br. Bolsista Fulbright - Junior Scholar - 2021/2022 com projeto desenvolvido junto ao Instituto de Tecnologia da Georgia (Georgia Tech).

Prof. Dr. Fabrício Boscolo Del Vecchio – Universidade Federal de Pelotas

Licenciado, Bacharel, Mestre e Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professor Associado da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) junto à Escola Superior de Educação Física (ESEF). Líder do Grupo de Pesquisas em Treinamento Desportivo e Desempenho Físico (GEPETED) da ESEF-UFPel desde 2009. Desenvolve pesquisas com ênfase em Artes Marciais e Esportes de Combate, Avaliação Física, e Métodos para Aptidão Física, com ênfase em Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Apresenta cooperação internacional com pesquisadores da França, Bélgica, Tunísia, Alemanha, Uruguai, Austrália e Estados Unidos, captando recurso de fomento de diferentes fontes, como o CNPq, CAPES, FAPERGS, Ministério da Saúde e National Strength and Conditioning Foundation. Produziu mais de 200 artigos científicos, 4 livros e 22 capítulos de livros. Em 2013 foi considerado um dos pesquisadores com maior número de publicações indexadas no Web of Science sobre o tema judô (Peset et al. Arch Budo, 9(2):81-91), pela plataforma ExpertScape é top 1,2% no tema Aptidão Física, top 0,72% na temática Esporte e top 0,18% no tema Artes Marciais. Participa em orientações de mestrado, doutorado e pós-doutorado em Programas de Pós-Graduação em Educação Física, com formação de profissionais atualmente inseridos em diferentes Instituições de Ensino Superior federais brasileiras. Membro do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, da National Strength and Conditioning Association e do American College of Sports Medicine.

Prof. Dr. Gustavo Ferreira Pedrosa – Universidade Federal de Santa Maria

Licenciatura plena em Educação Física pela UFMG, Mestrado e Doutorado em Ciências do Esporte pela UFMG na área do treinamento de força. Foi professor escolar de Educação Física por 10 anos na rede privada e pública de Belo Horizonte (2004-2013). Foi sócio proprietário, instrutor e avaliador físico da Academia Radical Fitness por 10 anos (2008-2017). Foi militar no Exército (Aspirante de Infantaria) e da Força Aérea, sendo Primeiro Tenente de Educação Física (2018-2023), chefe da Seção de Educação Física, responsável pela preparação física e aplicação dos TAFs nos militares do Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica (CIAAR - 2018-2023). Atualmente sou professor de Treinamento Neuromuscular do quadro efetivo da UFSM nos programas de graduação em Educação Física e professor na Pós-Graduação em Ciência do Movimento e Reabilitação da UFSM (PPCMR) e líder do Grupo de Pesquisa Aplicada em Treinamento de Força (GPATF) da UFSM. Tenho interesse na teoria e prática do universo do treinamento de força.

Prof. Dr. Helder Isayama – Universidade Federal de Minas Gerais

Possui graduação em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1993), mestrado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (1997) e doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (2002). Atualmente é professor Titular da Universidade Federal de Minas Gerais. Realizou Estágio Pós Doutoral em Educação na Faculdade de Educação da UFRJ (2012-2013); em Estudos Culturais na Universidade de Aveiro/Portugal (2021) e em Turismo na Universidade de São Paulo (USP) (2021-2022), Docente do Programa de Pós Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer da UFMG (área Interdisciplinar - Câmara de Ciências Humanas e Sociais) e Líder do grupo de pesquisa Oricolé - Laboratório de Pesquisas sobre Formação e Atuação Profissional em Lazer da UFMG. Foi Presidente da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós Graduação em Estudos do Lazer - ANPEL (2013-2014). Editor da Revista Licere. É representante da UFMG na Rede de Pesquisa OTIUM (Rede Iberoamericana de Pesquisa em Estudos do Ócio). Tem experiência na área de Educação Física com ênfase na perspectiva interdisciplinar, atuando principalmente nos seguintes temas: lazer, Turismo, educação física, políticas públicas e Formação e atuação profissional.

Prof. Dr. Lucas Savassi Figueiredo – Universidade Federal de Juiz de Fora

Professor Adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares. Doutor e Mestre em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais. Especialista em Administração e Marketing Esportivo, pela Universidade Estácio de Sá.

Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais. Licenciado em Educação Física pela Universidade FUMEC. Principais interesses focados nas áreas de Metodologia de Ensino dos Esportes (com ênfase no Handebol e no Basquetebol), Seleção de Talentos Esportivos, Análise de Jogo e Comportamento Motor. Possui experiência na atuação no Ensino Básico, Superior e como treinador de Handebol.

Prof. Dr. Mário Hebling Campos – Universidade Federal de Goiás

Professor Associado (desde 2010) e Diretor (desde 2019) da Faculdade de Educação Física e Dança - FEFD da Universidade Federal de Goiás - UFG. Bacharel em Esporte (2002 - USP), Mestre (2005) e Doutor (2010) em Educação Física (UNICAMP). Atua na área de Ciências do Movimento Humano, com ênfase nos temas: biomecânica da coluna vertebral, biomecânica do esporte, treinamento de força, biomecânica do balé.

Prof. Dr. Michel Milistedt – Universidade Federal de Santa Catarina

Professor Adjunto da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFSC). Líder do Núcleo de Pesquisa em Pedagogia do Esporte (NUPPE-UFSC). Possui graduação em Educação Física pela PUC-PR (2004), Mestrado em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto/Portugal (2007) e Doutorado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (2015). Realizou Pós-Doutorado na Universidade de Ottawa/Canadá (2020). Formação como Coach Developer pelo International Council for Coaching Excellence/Nippon Sports Sciences University/Japão (ICCE/NSSU). Consultor em organizações esportivas na formação de atletas e treinadores. Membro do grupo de trabalho internacional de Coach Developers (ICCE). Atua nas áreas de Treinamento Esportivo, Pedagogia do Esporte e Desenvolvimento Positivo de Jovens.

Prof. Dr. Pablo Juan Greco – Universidade Federal de Minas Gerais

Graduado em Educação Física no Instituto Nacional de Educação Física (INEF), de Buenos Aires, Argentina (1973). Entrenador Nacional de Handball pelo Instituto Nacional de Deportes (IND) de Buenos Aires, Argentina (1975). Mestrado em Ciências do Esporte, realizado no Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) (Instituto de Esportes e Ciências do Esporte) da Ruprecht-Karls Universität (Universidade de Heidelberg) (1986), Alemanha. Doutorado em Educação na área de concentração Psicologia Educacional, pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP-Brasil)(1995) com programa sandwich (CAPES) com o ISSW. Pós doutorado na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Rio Grande do Sul (UFRGS) na área de Ciências do Movimento Humano. Professor Titular na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), docente do Departamento de Esportes e membro no Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Ciências do Esporte. Coordenador do Centro de Estudos de Cognição e Ação (CECA) na EEFFTO UFMG. Pesquisador na área de Cognição e Ação, em temas do Treinamento Esportivo, Pedagogia do Esporte e Metodologia do Treinamento. As linhas de investigação se relacionam com os Métodos de Ensino-Aprendizagem-Treinamento nos Jogos Esportivos Coletivos (Handebol, Voleibol, Futsal, Futebol, Basquetebol) e de raquete, Treinamento Técnico e Treinamento Tático nos Jogos Esportivos Coletivos, Capacidades Coordenativas, Processos Cognitivos nos Esportes, e Validação de testes de conhecimento tático (declarativo e processual) (Psicometria) em esportes. Conferencista da Federação Internacional de handebol (IHF) desde 1987.

Prof. Dra. Vanessa Helena Santana Dalla Dea – Universidade Federal de Goiás

Docente da Faculdade de Educação Física e Dança, do Mestrado e Doutorado em Performances Culturais e Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Goiás. Possui graduação, mestrado e doutorado em Educação Física na Universidade Estadual de Campinas. Pós-doutorado em Estudos Culturais pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e em Performances Culturais pela Universidade Federal de Goiás, estudando formação docente para inclusão. Coordenadora do Laboratório de Práticas Aquáticas, Artes, Movimentos e Inclusão de Goiás Pramigo. Apresenta publicações nas áreas de educação inclusiva, formação docente para inclusão, acessibilidade cultural, síndrome de Down, envelhecimento, práticas aquáticas, dança, educação e educação física. É Artesã, Artista e bailarina. Coordenadora de acessibilidade do Grupo de Dança Diversus. Foi Diretora do Sistema Integrado de Núcleos de Acessibilidade da UFG (2013-2018), presidente da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada - SoBAMA (2022-2024), diretora científica da Associação Síndrome de Down de Goiás - ASDOWN (2020-2024). Atualmente atua como Representante do Brasil na Federación Sudamericana de Actividad Motora Adaptada; Membro do Núcleo Interdisciplinar em Envelhecimento UFG. Mãe de pessoa com deficiência.

Sr. Dante Guimarães Santos do Amaral – Ex-atleta olímpico da Seleção Brasileira de Vôlei

Um dos maiores nomes da história do voleibol brasileiro. Campeão Olímpico em Atenas (2004) e medalhista de prata nos Jogos de Pequim (2008) e Londres (2012), destacou-se por sua performance técnica e espírito de equipe. Foi eleito o melhor atacante das Olimpíadas de 2004 e do Campeonato Mundial de 2006, além de receber os prêmios de melhor bloqueador na Liga Mundial de 2005 e melhor jogador na Supercopa Russa de

2009/2010. Após encerrar sua carreira nas quadras, Dante segue contribuindo com o esporte como Secretário Municipal de Esportes e Lazer de Itumbiara, em Goiás, incentivando o desenvolvimento de políticas públicas para o esporte de base e de alto rendimento.

Sr. Fernando Rufino de Paulo – Atleta paralímpico da Seleção Brasileira de Canoagem

Primeiro brasileiro a conquistar o título de campeão na modalidade nos Jogos Paralímpicos. Conhecido como “Cowboy de Aço”, é um exemplo de superação, dedicação e excelência no esporte paralímpico brasileiro. Atleta da Seleção Brasileira de Canoagem, ele conquistou a medalha de ouro nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 na categoria VL2, consolidando-se como um dos principais nomes da modalidade no cenário internacional. Sua trajetória inspira atletas e profissionais de diversas áreas, mostrando que limites podem ser superados com foco, perseverança e paixão pelo que se faz.

PALAVRA DO NEPAE-UFG

O Meeting de Educação Física – 2ª edição foi idealizado e organizado pelo Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), em parceria com o SESC Goiás, a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Goiás (FAPEG) e o Sindicato dos Profissionais de Educação Física do Estado de Goiás (SINPEF-GO). Realizado entre os dias 28 e 31 de maio de 2025, o evento teve como tema central “A teoria na prática: o conhecimento como precursor da atuação profissional”, reforçando a importância da articulação entre o conhecimento científico e a atuação qualificada nos diferentes campos da Educação Física.

A programação do evento foi cuidadosamente elaborada para contemplar atividades voltadas à formação acadêmica e profissional de estudantes, docentes e pesquisadores, bem como demais profissionais atuantes no campo da Educação Física. Esse evento contou com conferências, mesas-redondas, minicursos e apresentações de pôsteres, abordando temáticas contemporâneas como iniciação esportiva, políticas públicas, avaliação e treinamento físico, diversidade e inclusão, lazer, saúde e dinâmicas do ensino dos esportes.

A presença de pesquisadores com ampla trajetória acadêmica e científica, de diversas universidades brasileiras e internacionais, conferiu ao evento um elevado rigor técnico e aprofundamento conceitual. A qualidade das discussões promovidas reafirmou o compromisso do NEPAE e das instituições parceiras com a excelência na produção e disseminação do conhecimento. Para além de um espaço de escuta, o Meeting de Educação Física é um ambiente de diálogo entre teoria e prática, contribuindo para o avanço das ciências do esporte. Neste cenário, o evento mostra a importância da articulação entre a universidade e a sociedade para a formação de profissionais reflexivos, éticos e tecnicamente capacitados para os múltiplos contextos de atuação na área da Educação Física.

Além das conferências, minicursos e mesas redondas, o Meeting de Educação Física – 2ª edição se destaca pelo envolvimento da comunidade acadêmica em atividades de socialização do conhecimento. Foram 91 resumos aprovados e publicados nestes Anais, oriundos de diferentes regiões do país, expressando os múltiplos olhares, experiências e investigações em curso no campo da Educação Física.

Diante desse cenário, o NEPAE consolida seu compromisso com a formação superior crítica e com a promoção de espaços de excelência para o intercâmbio entre pesquisa, ensino e prática profissional. A todos que contribuíram direta ou indiretamente para o sucesso deste evento, tais como os palestrantes, moderadores, autores, avaliadores, mediadores, participantes e instituições parceiras, o nosso mais sincero agradecimento. Desejamos que este material seja inspiração para novas reflexões, ações e produções científicas. Seguimos comprometidos com a valorização do conhecimento científico como motor de transformação social.

Dr. Gustavo De Conti Teixeira Costa

Líder do Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes – NEPAE-UFG
Professor Adjunto da Faculdade de Educação Física e Dança

PALAVRA DO PRESIDENTE DA FECOMÉRCIO GOIÁS

É com grande satisfação que a Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Goiás (Fecomércio-GO), por meio do Serviço Social do Comércio (Sesc Goiás), celebra mais uma edição do Meeting de Educação Física, realizado na unidade do Sesc Universitário, em Goiânia.

Acreditamos no poder transformador do esporte como ferramenta de inclusão, desenvolvimento humano e construção da cidadania. Mais do que uma prática física, o esporte fortalece vínculos, inspira valores e contribui diretamente para o bem-estar social. Ele é capaz de abrir caminhos, despertar talentos e formar cidadãos conscientes e engajados com o meio em que vivem.

No Sistema Fecomércio Sesc Senac Goiás, compreendemos que investir em esporte é investir em educação, saúde e qualidade de vida. Por isso, apoiamos com entusiasmo esta iniciativa que não apenas promove o debate científico e técnico, mas também valoriza o profissional da Educação Física como agente fundamental de transformação. Esta edição do Meeting reafirma o nosso compromisso com a capacitação e o aperfeiçoamento dos nossos educadores, proporcionando a troca de experiências com renomados professores, pesquisadores e atletas. É um momento de crescimento coletivo que certamente refletirá em ações concretas em nossas unidades e comunidades atendidas.

Agradecemos à Universidade Federal de Goiás (UFG), por meio do Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), pela importante parceria que torna este evento ainda mais significativo. Seguiremos unidos em prol da valorização do esporte e da formação integral do ser humano.

Marcelo Baiocchi

Presidente da Fecomércio Goiás

Vice-presidente da Confederação Nacional do Comércio (CNC)

PALAVRA DO DIRETOR REGIONAL DO SESC GOIÁS

O esporte é, historicamente, um dos pilares do Serviço Social do Comércio (Sesc Goiás). Por meio dele, promovemos bem-estar, saúde e inclusão, conectando pessoas de todas as idades em ambientes acolhedores e bem equipados, como nossas academias, quadras, piscinas, campos e ginásios.

É com muita alegria que, recebemos em nossa unidade do Sesc Universitário a segunda edição do Meeting de Educação Física. Este evento representa o que acreditamos: que o esporte educa, transforma e inspira. Ao sediar o encontro, reforçamos nosso compromisso com a formação continuada de profissionais da área e com a ampliação do acesso ao esporte em nosso estado.

As ações do Sesc Goiás nessa área vão muito além dos nossos muros. Por meio de projetos como o Esporte Sesc em Ação e o Ser Esportista, oferecemos gratuitamente aulas de modalidades esportivas a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Também realizamos eventos abertos à comunidade, como o Circuito Sesc de Corridas e o Duathlon, sempre com o objetivo de incentivar hábitos saudáveis e democratizar a prática esportiva. E não poderíamos deixar de destacar o trabalho realizado com o público idoso, por meio do projeto Vida Plena, que leva qualidade de vida e estímulo à autonomia para mais de 500 participantes em diversas cidades goianas.

Nosso agradecimento especial vai à Universidade Federal de Goiás (UFG), representada pelo Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), pela parceria e confiança. Que este evento continue sendo um espaço de diálogo, aprendizado e crescimento para todos.

No Sesc Goiás, seguimos firmes no propósito de transformar vidas por meio do esporte, da educação e da cidadania.

Leopoldo Veiga Jardim

Diretor regional do Sesc Goiás

PROGRAMAÇÃO

Pré-Meeting de Educação Física		
HORÁRIO	DIA 28 DE MAIO QUARTA-FEIRA	LOCAL
08:30	Abertura do evento	
08:50 – 9:20	Tema: Iniciação Esportiva Universal Palestrante: Dr. Pablo Juan Greco (UFMG)	Auditório FEFD
09:20 - 09:30	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
09:30 – 10:00	Tema: Entender o desempenho desportivo Palestrante: Dr. Duarte Araújo (Faculdade de Motricidade Humana)	Auditório FEFD
10:00 - 10:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
10:10 - 10:40	Tema: Formação de treinadores Palestrante: Dr. Michel Milistetd (UFSC)	Auditório FEFD
10:40 – 10:50	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
10:50 – 11:20	Tema: Lazer e gestão no esporte Palestrante: Dr. Bruno Ocelli Ungheri (UFOP)	Auditório FEFD
11:20 - 11:30	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
11:30 – 12:00	Tema: Desempenho humano e treinamento esportivo Palestrante: Dr. Eduardo Macedo Penna (UFPA)	Auditório FEFD
12:00 - 13:30	ALMOÇO	
13:30 – 14:00	Tema: Desenvolvimento, controle e aprendizagem motora Palestrante: Dra. Crislaine Rangel Couto (UFMG)	Auditório FEFD
14:00 – 14:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
14:10 – 14:40	Tema: Desempenho Físico Palestrante: Dr. Fabrício Boscolo (UFPel)	Auditório FEFD
14:40 – 14:50	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
14:50 – 15:20	Tema: Treinamento de Força e hipertrofia Palestrante: Dr. Gustavo Ferreira Pedrosa (UFSM)	Auditório FEFD
15:20 – 15:30	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
15:30 – 16:00	Tema: Idade relativa e esporte Palestrante: Dr. Lucas Savassi (UFJF)	Auditório FEFD
16:00	ENCERRAMENTO	

PROGRAMAÇÃO MEEETING EF 2025 – 2ª edição		
HORÁRIO	DIA 29 DE MAIO QUINTA-FEIRA	LOCAL
08:00 – 08:30	CREDENCIAMENTO	SESC UNIVERSITÁRIO
08:30 – 09:00	CERIMÔNIA DE ABERTURA	GINÁSIO
10:10 - 10:20	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
10:20 - 12:00	CONFERÊNCIA I Título: Iniciação Esportiva: Uma escola da bola Palestrante(s): Dr. Pablo Juan Greco (UFMG/MG) CONFERÊNCIA II Título: HIIT e saúde Palestrante(s): Dr. Fabrício Boscolo (UFPe/RS)	GINÁSIO
12:00 – 14:00	INTERVALO / ALMOÇO	
14:00 - 15:00	MINICURSO Título: Avaliação motora na infância e adolescência Palestrante: Dra. Crislaine Rangel Couto (UFMG/MG)	TENDA
	MINICURSO Título: Medidas e avaliação. Palestrante: Dr. Carlos Alexandre Vieira (UFG/GO)	ESPAÇO MULTIUSO
	MINICURSO Título: Implementação do programa de habilidades para a vida na prática profissional Palestrante(s): Dr. Michel Milistetd (UFSC/SC)	TENDA
	MINICURSO Título: Agachamento e coluna vertebral (parte I) Palestrante(s): Dr. Mário Hebling Campos (UFG/GO)	ACADEMIA
15:00 - 15:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
15:10 – 17:00	MESA REDONDA Título: Lazer e suas implicações para o profissional de Educação Física Palestrante(s): Dr. Hélder Ferreira Isayama (UFMG/MG) Dr. Bruno Ocelli Ungheri (UFOP/MG) Dra. Crislaine Rangel Couto (UFMG/MG) Dra. Vanessa Helena Santana Dalla Dea (UFG/GO)	GINÁSIO
17:00 - 17:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
17:10 – 18:00	Apresentação dos pôsteres	GINÁSIO

HORÁRIO	DIA 30 DE MAIO SEXTA-FEIRA	LOCAL
09:00 – 10:00	PALESTRA Título: Interface entre o esporte e a vida pessoal Palestrante(s): Dante Amaral – Campeão Olímpico	GINÁSIO
10:00 – 10:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
10:10 – 12:00	CONFERÊNCIA III Título: Dinâmica ecológica do processo de treino desportivo Palestrante(s): Dr. Duarte Araújo (Universidade de Lisboa/PT) CONFERÊNCIA IV Título: A formação profissional para atuação nas políticas públicas de lazer no Brasil Palestrante(s): Dr. Hélder Ferreira Isayama (UFMG/MG)	GINÁSIO
12:00 - 14:00	INTERVALO / ALMOÇO	
14:00 - 15:00	MINICURSO Título: Abordagem baseada nos constrangimentos (ABC) para o treino desportivo. Palestrante: Dr. Duarte Araújo (Universidade de Lisboa/PT)	TENDA
	MINICURSO Título: Musculação: Tendências atuais para treinamento de força e hipertrofia (parte I). Palestrante: Dr. Gustavo Pedrosa (UFSM/RS)	ACADEMIA
	MINICURSO Título: Iniciação esportiva no handebol Palestrante(s): Dr. Lucas Figueiredo Savassi (UFJF/MG)	GINÁSIO
	MINICURSO Título: Agachamento e coluna vertebral (parte II) Palestrante(s): Dr. Mário Hebling Campos (UFG/GO)	ESPAÇO MULTIUSO
15:00 - 15:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
15:10 – 16:10	MESA REDONDA Título: Ensino dos Esportes Palestrante(s): Dr. Pablo Juan Greco (UFMG/MG) Dr. Duarte Araújo (Universidade de Lisboa/PT)	GINÁSIO
16:10 - 16:20	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
16:20 – 17:00	Apresentação dos pôsteres	GINÁSIO
17:00 - 20:00	HAPPY HOUR com música ao vivo	

HORÁRIO	DIA 31 DE MAIO SÁBADO	LOCAL
09:00 – 10:00	PALESTRA Título: Superando obstáculos Palestrante(s): Fernando Rufino – Bicampeão Paralímpico na canoagem	GINÁSIO
10:00 – 10:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
10:10 – 12:00	CONFERÊNCIA V Título: Exercício e fadiga: regulação psicofisiológica e suas implicações para a saúde e desempenho Palestrante(s): Dr. Eduardo Macedo Penna (UFPA/PA) CONFERÊNCIA VI Título: A municipalização das políticas de lazer e esporte no Brasil Palestrante(s): Dr. Bruno Ocelli Ungheri (UFOP/MG)	GINÁSIO
12:00 - 14:00	INTERVALO / ALMOÇO	
14:00 - 15:00	MINICURSO Título: Jogos para desenvolvimento da inteligência e criatividade tática Palestrante: Dr. Pablo Juan Greco (UFMG/MG)	GINÁSIO
	MINICURSO Título: Musculação: Tendências atuais para treinamento de força e hipertrofia (parte II). Palestrante: Dr. Gustavo Pedrosa (UFSM/RS)	ACADEMIA
	MINICURSO Título: Inclusão e diversidade na educação física Palestrante(s): Dra. Vanessa Helena Santana Dalla Dea (UFG/GO)	TENDA
	MINICURSO Título: Idade relativa e as implicações para o esporte Palestrante(s): Dr. Lucas Figueiredo Savassi (UFJF/MG)	TENDA
15:00 - 15:10	INTERVALO / TRANSIÇÃO	
15:10-17:00	MESA REDONDA Título: Atividade Física, Exercício e Saúde Palestrante(s): Dr. Carlos Alexandre Vieira (UFG/GO) Dr. Eduardo Macedo Penna (UFPA/PA) Dr. Fabrício Boscolo (UFPEL/RS) Dr. Mário Hebling Campos (UFG/GO)	GINÁSIO
17:00 – 17:30	PREMIAÇÃO DOS MELHORES TRABALHOS APRESENTADOS	GINÁSIO
17:30 – 18:00	CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO Representante SESC-GO Representante do SINPEF Dr. Juracy da Silva Guimarães (UFG/GO) Dr. Gustavo De Conti Teixeira Costa (UFG/GO)	GINÁSIO

RESUMOS

A CAPACIDADE EDUCATIVA DA RECREAÇÃO

Marcos Gabriel Moreira Lima¹, Vitória Cristina Rodrigues Do Nascimento¹, Alexssandra Cristina da Costa Sousa¹, Thais Trindade De Sousa¹, José Ricardo Gomes Constantino¹

¹Sesc Thermas Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.

Introdução: Embora tradicionalmente associada ao entretenimento, a recreação possui um importante potencial educativo, principalmente quando articulada intencionalmente por profissionais capacitados. No contexto institucional, como o do Sesc Thermas Jataí — parque aquático localizado a cerca de 13 km do centro urbano da cidade —, a recreação se apresenta como uma ferramenta poderosa de inclusão, socialização e construção de valores. **Objetivos:** Este resumo visa apresentar a recreação como uma prática educativa vivenciada no cotidiano da unidade Sesc Thermas Jataí, destacando como as ações recreativas podem transcender o aspecto lúdico e gerar impactos positivos na formação humana não apenas dos seus clientes, mas também das pessoas ao seu redor. **Metodologia e Discussão:** Trata-se de um relato de experiência fundamentado nas práticas desenvolvidas entre março e dezembro de 2024. As atividades recreativas, conduzidas por animadores socioculturais, ocorreram no parque aquático e incluíram jogos de salão, jogos e brincadeiras dirigidas, práticas esportivas, oficinas temáticas e reuniões dançantes. Foram registrados, in loco, 6.505 participações em jogos, brinquedos e brincadeiras, 2.815 em jogos de salão, 3.853 em recreação esportiva e 1.380 em reuniões dançantes. A análise qualitativa e quantitativa revelou que, ao serem conduzidas com intencionalidade educativa, as atividades ampliaram a autonomia dos participantes, favoreceram o trabalho em equipe e estimularam a convivência intergeracional. Em atividades recreativas planejadas com essa intencionalidade, notou-se ampla participação dos pais e ou responsáveis, seus filhos, bem como seus amigos e familiares, fortalecendo o papel da recreação na valorização da educação familiar. Autores como Piaget e Vygotsky já defendiam o brincar como instrumento de construção do conhecimento. No mesmo sentido, Illich (1971) alerta para o risco de escolarizar excessivamente os espaços de aprendizagem, defendendo o lazer como meio legítimo de educação. A experiência no Sesc Thermas confirma essa perspectiva: a recreação, quando bem orientada, pode promover valores como respeito, cooperação, empatia e resiliência. **Conclusão:** A prática recreativa no Sesc Thermas Jataí demonstrou que o lazer não se restringe ao descanso ou diversão, mas pode se constituir em espaço significativo de aprendizagem. A postura e o planejamento dos animadores socioculturais são determinantes para que a recreação assuma um papel educativo, contribuindo efetivamente para o desenvolvimento integral dos indivíduos e fortalecendo o papel social da instituição.

Palavras-chave: recreação; educação; lazer; inclusão; desenvolvimento humano.

Autor para correspondência: marcos.lima@sescgo.com.br

A DETERMINAÇÃO DO NÍVEL DE DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL I A PARTIR DE TESTES PREESTABELECIDOS

Iporê José dos Santos Filho¹, Leonora Malheiro Ferreira²

¹ Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis, Goiás. ² Instituto Federal de Goiás, Jataí, Goiás.

Introdução: O ensino da Educação Física no ambiente escolar é obrigatório dentro da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2017). Ela traz a temática das práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal. (Brasil, 2017). Ela também deve preparar os alunos para uma vida em sociedade, com uma visão ampla dos conhecimentos e processos teóricos e práticos, promovendo um desenvolvimento cognitivo, emocional e desenvolvimento motor. Desse contexto de ensino e objetivo da Educação Física escolar o professor responsável pela disciplina traz dentro do ensino o trabalho de melhora e desenvolvimento dos elementos do desenvolvimento motor. A Educação Física, por ser incumbida de estimular a progressão motora dos alunos, será também essencial no desenvolvimento e evolução destes, pois através do “como mover” induz os neurotransmissores à realização das suas ações psicomotoras, dessa maneira promovendo movimentos conscientes e integrados (Gallahue; Ozmun, 2005). Que se tem como um processo sequência, relacionado à idade cronológica, trazido pela interação entre os requisitos das tarefas e biologia do indivíduo, sendo inerente às mudanças sociais, intelectuais e emocionais (Gallahue; Ozmun, 2005). Na infância, durante o processo de escolarização, ocorre um amplo incremento das habilidades motoras, que possibilita a criança um domínio do seu corpo em diferentes atividades (Santos; Dantas; Oliveira, 2004). Dentro dessa percepção de desenvolvimento, a avaliação motora deveria estar incluída na rotina escolar, trazendo embasamento e diagnostico da forma como essas crianças se encontram, possibilitando ao professor traçar um parâmetro, em que teria elementos das condições reais da turma. **Objetivo:** O objetivo do estudo é trazer a necessidade de se ter elementos para avaliar o desenvolvimento motor das crianças em idade escolar, buscando a melhor forma através de uma revisão bibliográfica e pesquisa de campo. **Metodologia:** A pesquisa foi desenvolvida como parte da dissertação de Mestrado em Movimento Humano e Reabilitação, em que foi utilizado o método de avaliação do desenvolvimento motor através dos testes da Escala de Desenvolvimento Motor – EDM em crianças de 10 anos, matriculadas nos 5º anos do ensino fundamental I de escolas municipais da cidade de Aparecida de Goiânia. Foram avaliadas 130 crianças, e aplicado a EDM com provas de habilidades formada pela motricidade fina e global, equilíbrio corporal, organização espacial e temporal, bem como a lateralidade. **Resultados:** Após a aplicação dos testes da EDM foi obtido o resultado de que 62 alunos tiveram resultado normal médio, 40 alunos com classificação normal baixo, 8 alunos com classificação normal alto e 20 alunos com classificação inferior dentro da que o nível de desenvolvimento motor dessas crianças. **Conclusão:** Pode-se observar que as crianças, por diversos fatores estão chegando na Educação Física com níveis de desenvolvimento motor abaixo do esperado para a idade cronológica. Sendo necessário uma maior investigação do em busca do motivo da queda desse nível, e assim buscar formas de melhoria.

Palavras-chave: desenvolvimento motor; educação física escolar; escala de desenvolvimento motor.

Autor para correspondência: iporefilho@gmail.com

A INFLUENCIA DO GOLDEN SCORE EM PARTIDAS SUBSEQUENTES DE JUDOCAS DE ALTO RENDIMENTO

Alan Expedito da Silva Alves¹, Samuel Stival Messias Machado², Lorenzo Iop Laporta¹.

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil.

Introdução: O judô é uma modalidade esportiva que envolve exigências técnicas, físicas e táticas, especialmente em competições com formato eliminatório. O golden score, tempo extra que se estende até que um dos atletas pontue, tem se tornado cada vez mais presente, exigindo esforços adicionais dos competidores. Em campeonatos de alto nível com lutas consecutivas, como os Jogos Olímpicos, o golden score pode contribuir para o acúmulo de fadiga neuromuscular e comprometimento cognitivo, afetando negativamente o desempenho técnico-tático dos atletas nas lutas subsequentes. Estudos prévios demonstram que lutas consecutivas com curtos períodos de recuperação estão associadas à redução do desempenho físico e técnico, especialmente entre atletas de alto rendimento. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar como o golden score influencia o desempenho técnico-tático de judocas nas rodadas subsequentes de competições eliminatórias, considerando também diferenças entre categorias de peso. **Metodologia:** Foram analisadas 20 lutas masculinas do ciclo olímpico de Tóquio 2020, obtidas por meio da plataforma oficial JudoTV®, reconhecida pela FIJ. As análises consideraram apenas combates em que a luta anterior foi decidida no golden score, sendo observadas variáveis táticas por meio da Tabela de Indicadores Técnicos e Táticos no Judô (TITTJ), como número total de ataques, penalizações, técnicas convertidas em pontuação e eficiência ofensiva. Os dados preliminares indicam tendência de redução na efetividade técnica nas lutas subsequentes, com aumento no número de penalizações e diminuição na quantidade de ataques pontuados, especialmente em categorias de peso mais altas. **Resultados:** Os resultados parciais corroboram a hipótese central do estudo de que judocas que enfrentam combates prolongados com golden score apresentam queda de desempenho técnico e tático em lutas seguintes. Esse efeito parece mais acentuado em atletas mais pesados, o que pode estar associado ao maior gasto energético e à menor eficiência de recuperação entre as rodadas. **Conclusão:** O entendimento do impacto do golden score sobre o desempenho técnico-tático pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de preparação física, tática e de recuperação mais eficazes. Isso favorece a resistência sustentada ao longo de eventos competitivos com múltiplas lutas no mesmo dia, além de subsidiar a longevidade esportiva dos atletas ao longo de ciclos olímpicos.

Palavras-chave: judô; fadiga; golden score; desempenho esportivo; tática.

Autor para correspondência: alansilva6073@gmail.com

A INICIAÇÃO ESPORTIVA COMO CONTRIBUIÇÃO SOCIAL

Fábio Fernando Silva Rodrigues¹, Solange Cristina Armbrust Cannux Radocza¹, Juan Víctor Moraes de Andrade¹, João Pedro Molina Passos¹, Flavia Szuster¹

¹FGV, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Introdução: Procuramos investigar como deve ser implementada a iniciação esportiva desde a mais tenra idade, enfatizando seus efeitos no desenvolvimento físico, psicológico e social, valorizando os estímulos adequados, de acordo com as fases do desenvolvimento motor infantil, evitando especializar precocemente a criança. Para que isso seja possível, investigamos que oportunidades os profissionais de educação física têm para aprimorar seu conhecimento técnico para implementação de uma formação esportiva adequada.

Objetivos: O objetivo deste trabalho é promover uma reflexão crítica e profunda sobre as atuais práticas na iniciação esportiva, incentivando a adoção de estratégias diferenciadas na atuação dos profissionais.

Metodologia: Adotamos predominantemente uma abordagem qualitativa, baseada na análise crítica de fontes bibliográficas sobre temas relacionados à iniciação esportiva e a qualificação dos profissionais envolvidos. Visando conhecer as propostas existentes sobre a capacitação e qualificação dos treinadores esportivos, sobretudo para iniciativas focadas na qualificação do profissional que atua na iniciação esportiva, realizamos uma pesquisa nos sites das confederações esportivas dos 12 esportes mais praticados pelos brasileiros, usando como referência para delimitação da pesquisa, os dados disponíveis no site <https://www.maioresemelhores.com/esportes-mais-praticados-no-brasil/>.

Resultados: Partindo de uma revisão bibliográfica abrangente, o estudo analisou a importância de um bom desenvolvimento motor integral na criança durante a sua formação esportiva, respeitando as fases adequadas e criando um amplo repertório motor. Essa perspectiva mais centrada no indivíduo, sem a pressão para a formação do atleta, segundo diversos autores, evitará problemas como o aumento do risco de lesões, a diminuição do prazer e motivação pelo esporte e as desistências precoces da carreira de atleta. Por outro lado, contribuirá para que na idade adequada cada indivíduo possa escolher a modalidade esportiva preferida e nela se especializar, se for de seu interesse seguir o caminho do esporte de rendimento, se adaptando rapidamente as técnicas e táticas devido ao seu repertório motor amplamente desenvolvido. Com relação à preparação do profissional de educação física, autores apontam que havia um déficit na graduação em relação a formação de treinadores, bem como a inexistência de algum curso complementar que possibilitasse uma complementação para estes profissionais, indicando que os estudantes de educação física dos cursos de bacharelado têm uma formação mais voltada ao movimento humano, muito mais generalistas, porém não desenvolvem em seu aprendizado conhecimento suficiente para tornarem-se treinadores. Sobre as confederações esportivas pesquisadas, por ordem decrescente de maior quantidade de praticantes, foram analisados entre os dias 07 e 18/02/2024 os sites das confederações de Handebol, Tênis, Atletismo, Judô, Surf, Skate, Capoeira, Futsal, Natação, Tênis de Mesa, Voleibol e Futebol. Analisando as propostas dos cursos voltados para treinadores com informações disponíveis nas confederações esportivas, entendemos que por mais que haja uma adaptação do esporte para as fases iniciais de aprendizado, não uma prática multidisciplinar, trabalhando o desenvolvimento motor integral através de práticas esportivas, respeitando as fases motoras. É plausível que cada confederação trabalhe pelo desenvolvimento de sua modalidade, mas seguirá perpetuando o mesmo modelo, assim como os clubes acabam seguindo, restando poucas instituições, como é o caso do Sesc que atuando com objetivo social aproxima-se desse ideal. **Conclusão:** Podemos concluir que, se um atleta é beneficiado pelo desenvolvimento motor integral durante sua iniciação esportiva, que é uma minoria dentre aqueles que iniciaram esse processo na infância, os benefícios sociais desta formação impactarão também essa maioria dos indivíduos, que poderão mudar os rumos atuais em termos de saúde pública, tendo o desenvolvimento integral como centro das ações.

Palavras-chave: especialização precoce; iniciação esportiva; desenvolvimento integral; diversificação esportiva.

Autor para correspondência: frodrigues@sesc.com.br

A MODALIDADE DE PILATES NO ÂMBITO DO SESC JATAÍ-GO

Luiz Paulo da Silva Medeiros¹, Geisianne de Oliveira Lima¹, Juliana Carneiro Guimarães¹

¹Serviço Social do Comércio (SESC), Jataí, Goiás, Brasil.

Introdução: A população busca, cada vez mais, por atividades físicas que promovam maior segurança, especialmente para o público adulto e idoso. Nesse contexto, o Método Pilates vem ganhando amplitude na sociedade por ser uma atividade física completa, segura e sem grande impacto. O Pilates possibilita a melhora da qualidade de vida de seus praticantes por meio de uma nova condição postural, propiciando maior mobilidade, equilíbrio, agilidade, aumento do tônus muscular e em um ganho de flexibilidade, atingidas por meio de seus exercícios específicos. **Objetivo:** Elucidar como se desenvolve a modalidade de pilates no Sesc Jataí, qual público atendido e os benefícios da prática dessa modalidade. **Metodologia:** O tipo dessa pesquisa é de caráter bibliográfico e documental, que visa identificar, por meio da literatura e relatórios de aulas, qual cenário atual da modalidade de pilates no Sesc Jataí. **Resultados:** O pilates é uma das modalidades coletivas ofertadas no âmbito do Sesc Jataí (dentre outras como hidroginástica, ginástica funcional, ginástica funcional para idosos e outras) e as turmas têm periodicidade de duas e três vezes na semana. Ao todo são oito turmas de duas vezes na semana e seis turmas de três vezes na semana, atendendo mais de 270 pessoas com idade de 14 anos acima. As turmas têm sua capacidade de atendimento estabelecidas pelas diretrizes de planejamento do Sesc Goiás, variando de dezoito a vinte alunos por turma. De acordo com a pesquisa realizada, as turmas são constituídas, majoritariamente, por mulheres, sendo que das 270 pessoas praticantes da modalidade apenas 31 são do sexo masculino (12%). Em relação à idade dos praticantes, 6,4% têm entre 14 e 29 anos e 9,6% de 30 e 39 anos. 23,2% têm de 40 a 49 anos e, a maioria dos praticantes está na faixa etária entre 50 e 69 anos, constituindo o total de 51,4% dos praticantes. Os demais estão na faixa etária de 70 a 89 anos (9,3%) e não há nenhum praticante acima de 90 anos. De todas as modalidades ofertadas no Sesc Jataí, o Pilates é a segunda modalidade mais procurada pelos clientes, sendo a primeira a atividade de musculação. A prática regular de atividade física em geral, revela-se como um dos principais benefícios à longevidade, contextualizando-a numa dimensão de estratégia, tanto preventiva como curativa, para os distúrbios ou as disfunções associadas ao envelhecimento. A comprovação dos benefícios deste método é relevante, mediante a importância da atividade física no cotidiano das pessoas, que necessita de um planejamento para essas atividades e de profissionais qualificados. A associação com outras atividades físicas, assegura a manutenção da mobilidade e da agilidade, prolongando a independência do adulto/ idoso e melhorando sua qualidade de vida e é nesse contexto que o Pilates tem ganhado destaque e tem sido cada vez mais procurado, principalmente pelo público acima de 40 anos. **Conclusão:** Com base na literatura e nos relatos dos alunos, pôde-se verificar que a prática regular do Método Pilates contribui positivamente para a melhoria da qualidade de vida de seus praticantes, principalmente, na preservação da saúde, na manutenção da capacidade funcional, independência, e para o equilíbrio emocional que afeta as diferentes áreas da vida de cada indivíduo. Contudo, a prática deve ser regular, contínua e ministrada por profissional competente que avalie as limitações, patologias e dificuldades de cada indivíduo, podendo assim, praticar os exercícios de forma prazerosa e segura.

Palavras-Chave: Sesc Jataí; pilates.

Autor para correspondência: luiz.medeiros@sescgo.com.br

A PERCEPÇÃO DE APRENDIZAGEM DE HABILIDADES PARA A VIDA NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: O CASO DE JOVENS DE 11 A 15 ANOS

Henes Alfredo de Melo¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O conceito de Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) propõe uma mudança de paradigma, ao priorizar o fortalecimento de qualidades e potencialidades dos jovens em vez da simples prevenção de comportamentos de risco. No contexto escolar, particularmente na Educação Física, o esporte tem sido reconhecido como um meio eficaz para o ensino de habilidades para a vida (HVs), que incluem competências como liderança, resiliência, comunicação e trabalho em equipe. Essas habilidades são essenciais para o desenvolvimento integral dos estudantes e sua aplicação em múltiplos contextos da vida cotidiana. **Objetivos:** Esta pesquisa tem como objetivo geral comparar a percepção de aprendizagem de habilidades para a vida entre jovens de 11 a 15 anos, bem como a percepção de pais e professores, a partir de intervenções baseadas no ensino explícito e implícito dessas habilidades durante as aulas de Educação Física. Especificamente, busca-se comparar a percepção dos jovens entre os dois grupos, avaliar as percepções de pais e professores, e elaborar duas cartilhas sobre HVs, uma voltada aos pais e outra aos alunos. **Metodologia:** A pesquisa será conduzida com aproximadamente 200 alunos do ensino fundamental da rede pública estadual de Goiás, divididos em dois grupos: experimental (ensino explícito das HVs) e controle (ensino implícito). Os instrumentos incluem a Life Skills Scale for Sport – Portuguese Version (P-LSSS) para avaliação dos alunos, e questionários específicos para pais e professores. O grupo experimental terá 16 aulas com ensino estruturado de HVs selecionadas por meio de consulta às famílias. Também serão utilizadas estratégias como vídeos explicativos e manuais para pais e alunos. A coleta de dados ocorrerá antes e depois da intervenção, com análises quantitativas e qualitativas. **Resultados esperados:** Espera-se que o grupo submetido ao ensino explícito apresente uma percepção mais elevada de aprendizagem das HVs em comparação ao grupo controle. Também se espera que pais e professores do grupo experimental percebam mudanças positivas nos comportamentos dos jovens. Por fim, acredita-se que as cartilhas elaboradas em conjunto com os participantes se diferenciem em formato e conteúdo, refletindo as experiências e necessidades específicas de cada público. **Conclusão:** Esta pesquisa busca contribuir para o campo da Educação Física escolar ao oferecer evidências sobre a eficácia do ensino explícito de HVs no contexto da educação básica, propondo também materiais educativos práticos. Espera-se que os resultados fortaleçam a importância da Educação Física como espaço privilegiado para o desenvolvimento integral dos estudantes, alinhando-se às diretrizes da BNCC e promovendo o DPJ de forma significativa e contextualizada.

Palavras-chave: desenvolvimento positivo de jovens; competências socioemocionais; participação familiar; ensino explícito e implícito; transferência de habilidades.

Autor para correspondência: ns.melo@hotmail.com

A PRÁTICA COMO FERRAMENTA COMPLEMENTAR À FORMAÇÃO PROFISSIONAL: EXPERIÊNCIA EM UM PROJETO DE EXTENSÃO DE VOLEIBOL

Eduarda Larissa Dahlke¹, Lorenzo Laporta¹, Samuel Stival Messias Machado².

¹Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil, ²Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil.

Introdução: A disciplina de voleibol, no curso de Educação Física Bacharelado, proporciona aos estudantes, ensino e as vivências tanto táticas-técnicas da modalidade, quanto práticas, que se mostram essenciais no período de formação do aluno. Quando essas vivências são aliadas a projetos de extensão, oportunizam o contato com a rotina, as relações interpessoais e os fatores de debates dentro de uma equipe. Nesse sentido, é possível formar acadêmicos e futuros treinadores com capacidades de ensino pedagógico, adaptação e liderança. **Objetivos:** O relato de experiência tem como objetivo compartilhar, e destacar a importância das vivências práticas relacionadas ao voleibol, consideradas imprescindíveis para formação acadêmica e de futuros treinadores. **Metodologia e Discussão:** A participação nos treinamentos ocorre duas vezes na semana (terça e sexta-feira), com duração de 2h, no ginásio 1, nas dependências da Universidade Federal de Santa Maria, no projeto da Equipe de Base Infante Juvenil, com atletas de 15 a 17 anos. O objetivo na vivência, é auxiliar na montagem dos treinamentos, em conjunto com a comissão técnica, bem como na organização de materiais, apoio durante as sessões do treino, compreensão dos aspectos de gestão e avaliação, sempre considerando o feedback sobre a postura e a abordagem de ensino. O treinamento tem como base a mobilidade, físico, aspectos técnicos e táticos, além do volume de jogo, sendo as necessidades observadas anteriormente. Com isso, percebe-se que, para formação acadêmica, é importante ter a integração entre a teoria proposta, com a prática, principalmente em relação aos aspectos de ensino, que precisam ser desenvolvidos por meio de vivências no contexto do voleibol de base. Durante a prática, tornam-se evidentes as reais demandas da profissão, como o planejamento prévio dos treinos, o nível físico das atletas, a didática utilizada, a convivência da equipe, e a análise posterior dos aspectos trabalhados. Nesse sentido, busca-se desenvolver a capacidade de refletir criticamente sobre a modalidade, considerando diferentes contextos de treinamento, como o local de treinamento, investimento, foco em competições e tempo disponível. A vivência quando é aliada com o desejo de se capacitar para ser treinador da modalidade, se mostra ainda mais fundamental, pois antecipa a rotina da profissão, marcada por desafios, principalmente se aplicados às categorias de base, que tem o fator gestão pessoal muito forte, exigindo a sensibilidade e o desafio de criar um grupo sólido, visto as mudanças da idade, e motivação em outros aspectos da vida pessoal. O profissional, quando acompanha as decisões da equipe por meio comissão técnica e dos próprios atletas na graduação, conseguirá futuramente com mais aptidão compreender progressões de treinamento, testar métodos até se aproximar do ideal e organizar a equipe com base nos diferentes perfis de atletas. **Conclusão:** A vivência prática no projeto de extensão, aliada ao conteúdo da disciplina de voleibol, é essencial para formação do acadêmico de educação física e futuro treinador. Além de desenvolver habilidades técnicas e táticas, ela proporciona uma compreensão mais ampla do esporte e suas complexidades que vão além do jogo.

Palavras-chave: voleibol; prática; projeto de extensão; graduação.

Autor para correspondência: eduardadahlke@gmail.com

ANÁLISE DA ESTRATÉGIA OFENSIVA DO COMPLEXO I NO VOLEIBOL MASCULINO: EFEITOS DA LOCALIZAÇÃO DA PARTIDA E DO NÍVEL DO ADVERSÁRIO NA SUPERLIGA BRASILEIRA

Marcos Henrique do Nascimento¹, Karla Medeiros Costa¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Johnathan Pereira de Castro¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiás, GO, Brasil.

Introdução: A análise de partidas é uma ferramenta essencial para a compreensão dos parâmetros de desempenho no esporte, permitindo estruturar programas de treinamento que otimizem o rendimento competitivo. No voleibol, fatores contextuais como o local da partida (casa ou fora) e o nível do adversário podem influenciar significativamente a estratégia ofensiva, afetando a dinâmica de jogo e a tomada de decisão dos atletas. Estudos indicam que jogar em casa está associado a uma maior probabilidade de vitória, atribuída a fatores como apoio da torcida, familiaridade com o ambiente e menor desgaste de viagem. Portanto, investigações que considerem essas variáveis são fundamentais para uma análise mais precisa da performance esportiva. **Objetivos:** Analisar os padrões ofensivos no Complexo I no voleibol masculino de alto nível brasileiro, considerando a localização da partida e a classificação do adversário. **Materiais e métodos:** Foram analisadas 22 partidas da Superliga Brasileira Masculina de 2021/2022, envolvendo os quatro primeiros colocados enfrentando todos os outros onze times, em jogos dentro e fora de casa. Foram examinadas 1.699 ações ofensivas oriundas do Complexo I. Utilizou-se a Análise de Redes Sociais com centralidade de autovetor para identificar os padrões ofensivos mais relevantes. As variáveis observadas incluíram a distribuição dos levantamentos, a zona dos ataques dos centrais, o número de bloqueadores, a eficácia ofensiva e o momento do set (início, meio e final). **Resultados:** Os resultados mostraram que os maiores valores de centralidade foram encontrados para as ações direcionadas às posições 3 e 4, independentemente do local da partida ou do nível do adversário. As jogadas ofensivas mais eficazes envolveram o atacante central posicionado à frente e próximo ao levantador, frequentemente atacando contra bloqueios simples, o que resultou em pontos. Pequenas variações táticas foram observadas de acordo com a rotação da equipe e o momento do set, sendo que no final dos sets contra adversários de maior nível, ajustes mais evidentes foram realizados na distribuição do jogo. Esses ajustes demonstram a importância da mudança na estratégia ofensiva situacional para manter a eficácia do ataque em diferentes contextos. **Conclusão:** As equipes brasileiras de voleibol masculino de alto nível apresentaram padrões ofensivos similares no Complexo I, com variações emergenciais às condições específicas do jogo, como a rotação, a força do adversário e o momento do set, reivindicando maior exploração das oportunidades de construção ofensiva. O estudo reforça a importância de treinar a flexibilidade tática e a capacidade de leitura situacional para maximizar o desempenho competitivo, considerando tanto o local da partida quanto as características do adversário.

Palavras-chave: voleibol; análise de jogo; complexo i; estratégia ofensiva; vantagem de jogar em casa.

Autor para correspondência: marcos.henrique@discente.ufg.br

ANÁLISE DAS AÇÕES OFENSIVAS NA COPA DO MUNDO DE FUTSAL 2024

Lucas Eich Lima¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Lorenzo Laporta¹

¹Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ² Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás.

Introdução: A análise de jogo tem se consolidado como uma ferramenta indispensável no contexto esportivo, especialmente por sua capacidade de oferecer informações detalhadas sobre o desempenho tático-técnico dos atletas, tanto em nível individual quanto coletivo. Com a evolução contínua do futsal, observa-se uma transformação no estilo de jogo, marcado por transições rápidas, trocas de passes com poucos toques na bola e elevado dinamismo nas ações ofensivas e defensivas. **Objetivos:** Visto isso, o resumo busca identificar as relações entre os indicadores tático-técnicos nas ações ofensivas das 16 melhores seleções classificadas para as oitavas de final da Copa do Mundo de Futsal 2024. **Metodologia:** O estudo será realizado com 16 jogos da fase final (a partir das oitavas de final) por meio de análise de vídeo disponibilizados no *youtube.com*, contendo cada ação de ataque a partir das seguintes variáveis: Equipe, tempo de jogo, tempo da ação, placar, situação numérica, origem da jogada, organização defensiva, número de passes, local da finalização, técnica da finalização, região do gol, resultado da ação. **Resultados esperados:** Espera-se que as ações ofensivas mais eficazes ocorram predominantemente, a partir da interceptação da posse de bola, a qual corresponde a 35% das iniciativas de ataque, seguida por um contra-ataque bem executado. Essas ações tendem a apresentar sucesso quando associadas a situações de superioridade numérica (13%), caracterizado por um número reduzido de toques bola e alta velocidade de execução, resultando em finalizações realizadas dentro da área (11%), preferencialmente direcionadas ao segundo poste. Acredita-se que as finalizações realizadas com a parte interna do pé (7%) e direcionadas à zona inferior do gol (3%) apresentem maior eficácia. Além disso, as informações obtidas ao longo da pesquisa poderão fornecer subsídios para avaliar e comparar a eficiência de diferentes estratégias ofensivas, como aquelas iniciadas por uma defesa do goleiro seguida de contra-ataque ou ações decorrentes de jogadas ensaiadas. Por fim, acredita-se que os dados e análises provenientes deste trabalho possam contribuir significativamente para o processo de tomada de decisão tático-técnica por parte de treinadores e atletas. A aplicação prática dos resultados poderá auxiliar na construção de treinamentos mais direcionados e eficazes, promovendo a melhoria do desempenho coletivo e individual durante as partidas.

Palavras-chave: futsal; finalização; esporte; análise do jogo.

Autor para correspondência: lucas.eich@acad.ufsm.br

ANÁLISE DOS FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME METABÓLICA EM ADULTOS: CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS E BIOQUÍMICAS

Gilberto Reis Agostinho Silva¹, Larissa Cecilia Ferreira Tavares², Lídia Andreu Guillo², Maria Sebastiana Silva²

¹Centro Universitário Universo Goiânia, Goiânia, Goiás, Brasil. ² Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A síndrome metabólica (SM) representa um conjunto de alterações clínicas e metabólicas que elevam significativamente o risco para doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, sendo um desafio crescente em saúde pública. Compreender os fatores associados à sua ocorrência é essencial para subsidiar estratégias de prevenção e controle. **Objetivos:** Analisar as características clínicas e bioquímicas associadas à presença da síndrome metabólica em uma amostra de adultos atendidos por serviços de saúde em Goiás, considerando aspectos como gênero, circunferência da cintura (CC), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), glicemia de jejum, níveis de HDL e triglicerídeos (TGL). **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo, de delineamento transversal, baseado em dados clínicos e laboratoriais coletados em indivíduos adultos. O projeto foi aprovado conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás (UFG), sob parecer nº 784.446/14. A amostra foi dividida entre indivíduos com e sem diagnóstico de síndrome metabólica, totalizando 189 participantes. **Resultados:** Os resultados apontam uma prevalência consideravelmente maior de SM entre mulheres (88,1%) em comparação aos homens (11,9%). Em relação à circunferência da cintura (CC), 84,8% dos indivíduos com SM apresentaram medida aumentada, o que reforça a forte associação da obesidade abdominal com a síndrome. A pressão arterial sistólica aumentada esteve presente em 43,3% dos participantes com SM, enquanto a diastólica elevada apareceu em 40,2% deles, confirmando a hipertensão como um componente frequente. Quanto à glicemia, apenas 15,2% dos indivíduos com SM apresentaram níveis alterados, indicando que a hiperglicemia pode não ser o primeiro marcador a surgir no quadro clínico. Os níveis de HDL alterado foram detectados em 61% dos indivíduos com SM, sugerindo a dislipidemia como outro componente central da síndrome. Ainda, 25% dos indivíduos com SM apresentaram triglicerídeos aumentados, corroborando os achados anteriores da literatura sobre o acúmulo de lipídios como fator de risco relevante. **Conclusão:** Os dados evidenciam uma maior prevalência da síndrome metabólica entre mulheres e confirmam a relevância de fatores como obesidade central, hipertensão e alterações lipídicas no seu diagnóstico. Tais achados reforçam a importância do rastreamento precoce desses marcadores em serviços de atenção primária, além da adoção de políticas públicas voltadas à promoção da saúde, educação alimentar e estímulo à prática de atividades físicas regulares. A análise contribui para o avanço do conhecimento científico sobre os perfis clínico-metabólicos da população e fornece subsídios para o planejamento de ações preventivas em saúde coletiva.

Palavras-chave: dislipidemia; fatores de risco; obesidade abdominal; pressão arterial; síndrome metabólica.

Autor para correspondência: profdrgilbertoreis@gmail.com

ANÁLISE DOS PROCEDIMENTOS DE JOGO DA EQUIPE CAMPEÃ DA SUPERLIGA FEMININA DE VOLEIBOL 2021/2022 POR MEIO DA ANÁLISE DE REDES SOCIAIS

Pedro Henrique Cavalcante Vieira¹, Augusto Faria de Paula Santana¹, Icaro Gustavo Souza de Oliveira¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹ Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A análise de performance é utilizada para pesquisa, treinamento e compreensão do desempenho em esportes coletivos. Neste cenário, a análise de jogo reivindica a necessidade de compreender os padrões de jogo, sem desconsiderar as especificidades inerentes à competição. Ao considerar o voleibol feminino, há saques menos potentes e mais colocados, levantamentos mais lentos, ataques colocados, ataques com efeito de continuidade, bloqueios duplos e elevada incidência de contra-ataques. Ao considerar os locais de ataque no voleibol feminino, quando refere-se às atacantes de ponta, observa-se que: 1 - a ponteira da rede de 2, atacante de ponta mais próxima à levantadora, ataca recorrentemente após levantamentos perfeitos, com levantamentos mais lentos, ataques fortes e predominantemente na posição 4; 2 - a ponteira da rede de 3, atacante de ponta mais distante da levantadora, ataca recorrentemente após levantamentos perfeitos, com levantamentos mais rápidos e ataques potentes que culminaram em ponto. **Objetivos:** O objetivo deste projeto de pesquisa consiste em analisar a conectividade e especificidade dos procedimentos de jogo realizados pela equipe campeã da superliga 2021/2022. **Metodologia:** A amostra do estudo foi composta por 26 jogos da equipe campeã da Superliga 2021/2022. As variáveis analisadas serão: equipe que saca; posição que a atleta ocupa em quadra; local de partida do saque; tipo de saque; efeito do saque; equipe que realiza a recepção; zona de recepção; quem realizou a recepção; efeito da recepção; zona de levantamento; tempo de ataque; quem realizou o ataque; zona de ataque; tipo de ataque; direção do ataque; efeito do ataque; contato com o bloqueio; número de bloqueadores; equipe que defende; quem realizou a defesa; zona de defesa; efeito da defesa. A análise dos dados se dará por meio da utilização do software *Gephi* (Versão 10.16, França), para examinar a conectividade e especificidades da relação das variáveis do jogo, através da centralidade de autovetor. **Resultados Esperados:** Espera-se, no ataque, que as recepções que permitem o ataque organizado resultem em tempo mais rápido de ataque, com o efeito do ataque com continuidade ou ponto, contra bloqueios simples ou duplos com maiores valores de autovetor. Por outro lado, no contra-ataque, espera-se defesa que permitem o ataque organizado sem todos os atacantes disponíveis, ataques com velocidade intermediária, contra bloqueios duplos e que resultam em continuidade e ponto. que oportuniza contra-ataque organizado apresentem maiores valores de autovetor.

Palavras-chave: análise de jogo; voleibol feminino; desempenho.

Autor para correspondência: pepecavalcanteh@gmail.com

APLICAÇÃO DA PSE NO MONITORAMENTO DA INTENSIDADE DE TREINAMENTO NA EQUIPE UNIVERSITÁRIA MASCULINA DE VOLEIBOL NA UFSM

Amanda Schwingel¹, Camilla Nunes Klein¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Julia Goerck Deutner¹, Lorenzo Iop Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O voleibol se caracteriza como um esporte complexo e imprevisível com altas demandas cognitivas, tático-técnicas e físicas. A análise de desempenho é fundamental para avaliar a performance da equipe, que está diretamente relacionada aos aspectos tático-técnicos do jogo e da preparação física dos atletas. Para otimizar o treinamento desportivo na busca por um melhor desempenho, diferentes formas de controle e monitoramento da intensidade dos treinamentos podem ser realizadas. A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) é uma ferramenta gratuita e acessível que pode auxiliar na programação de treinos para manter a intensidade necessária sem comprometer a saúde dos atletas. A PSE é uma medida subjetiva que reflete a intensidade interna de treinamento, ou seja, como o atleta percebe o esforço necessário para realizar uma atividade sendo coletada imediatamente após o treinamento. **Objetivos:** Este relato de experiência visa apresentar uma ferramenta de controle sobre a intensidade de treinamento da equipe universitária masculina Voleibol UFSM, através dos resultados da PSE dos atletas após cada sessão de treinamento. **Metodologia e Discussão:** O projeto “Voleibol UFSM: pesquisa, ensino e extensão em sinergia para o desenvolvimento esportivo” visam desenvolver a interdisciplinaridade das equipes representativas da UFSM de voleibol, masculina e feminina. Atualmente a equipe masculina é composta por 18 atletas e os treinamentos acontecem três vezes por semana nos ginásios e academia da universidade. São realizadas em todas as sessões atividades de mobilidade e prevenção, de condicionamento físico, as quais intercalamos entre circuito físico e treino na academia, e, após a preparação física, ocorre o treino tático-técnico com bola. Para a análise da PSE, os atletas respondem 30 minutos após o encerramento do treino um formulário enviado pela responsável pela preparação física contendo a Escala de Borg, que varia de 0 (nenhum esforço) a 10 (esforço máximo), permitindo o monitoramento da variabilidade da intensidade do treinamento percebida pelos atletas. Analisando os dados coletados desde o início dessa temporada até o presente momento, observamos pouca oscilação com uma média de PSE 7 no que abrange todos os treinos, com amplitude variável de 5 a 9 por dia de treino. A aplicação da análise da PSE se dá na manutenção do planejamento dos treinos com base nos resultados da sessão/semana anterior. Na prática temos o exemplo de que após um treino com média de PSE 9, tivemos outro treino com média de PSE 5, tentando dosar a intensidade do treinamento semanal para evitar o excesso de esforço e a fadiga dos atletas. **Conclusão:** O monitoramento da percepção de esforço é extremamente importante em equipes de rendimento, visto que essas informações nos auxiliam na elaboração de um planejamento que abrace todas as demandas relacionadas à melhora da performance, evitando lesões e desgaste excessivo e prezando sempre pela saúde dos atletas.

Palavras-chaves: análise da performance; intensidade; planejamento.

Autor para correspondência: amanda.schwingel@acad.ufsm.br

APLICAÇÃO DO YOGA NO CONTEXTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA NO SESC UNIVERSITÁRIO

Ana Paula Moreira Nunes^{1,2}, Priscilla de Cesario Antunes²

¹ Serviço Social do Comércio, Goiânia, Brasil. ² Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil

Introdução: A prática de yoga no Serviço Social do Comércio – SESC Universitário aponta o potencial das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) como meios fundamentais para o desenvolvimento do equilíbrio físico, mental e emocional do aluno. Tornando o ambiente acolhedor, através de elementos do yoga, como incenso e sino tibetano, as aulas oportunizam momentos de auto conexão e consciência corporal, associados aos princípios filosóficos do yoga que são: Yamas (Restrições éticas), Niyamas (Observâncias pessoais), Ásana (Postura), Pranayama (Controle da respiração), Pratyahara (Abstração dos sentidos), Dharana (Concentração), Dhyana (Meditação) e o Samadhi (Estado de união). Através da experiência desses princípios evidencia-se a importância de práticas que possibilitem um cuidado além do físico, acessando campos não materiais do ser (prana, chakra, emoções e pensamentos), em acordo com as diretrizes das PICS. **Objetivos:** Relatar a experiência de aulas de yoga no SESC voltadas para a promoção da saúde, do ponto de vista da intencionalidade, organização das aulas e benefícios observados. **Metodologia:** Promover benefícios físicos, emocionais e mentais por meio da prática do yoga, favorecendo a concentração, autoconhecimento, consciência corporal e saúde integral. Este trabalho adota a abordagem de relato de experiência, fundamentada na observação participante da professora responsável pelas turmas de yoga no Sesc Universitário. As aulas foram sistematizadas, para cerca de 14 alunos por turma, com idade acima de 14 anos, no período de janeiro a março de 2025, em três momentos: centramento inicial (mantra e da respiração); prática de ásanas (mobilidade, alongamento e fortalecimento; por fim, yoga nidra (relaxamento profundo e meditação, ora guiada, ora conduzida). A forma de condução da aula proporciona a experiência completa do yoga, corpo, mente e espírito, alinhado aos princípios das PCIS. **Conclusão:** Os benefícios observados pela professora foram que com a prática os alunos obtiveram ganhos notáveis na flexibilidade, além de relatos sobre a melhora na concentração e diminuição do estresse. A partir das atividades desenvolvidas, e dentro do objetivo adotado, observou-se um fortalecimento da autonomia emocional e da capacidade de autorregulação dos praticantes, vivenciando princípios filosóficos do yoga e evidenciando a potência do yoga como PICS no desenvolvimento integral do ser. A diversificação das aulas, ajudaram na internalização gradual dos alunos proporcionando uma experiência transformadora, que vai muito além do horário de aula impactando várias situações do cotidiano. Portanto, as aulas de yoga realizadas no Sesc Universitário evidenciaram que é uma prática que busca a construção do ser e do mundo melhor por ter em sua essência uma prática educativa, terapêutica e promotora de saúde integral, dentro do propósito das PICS. A metodologia adotada, articulando centramento, ásanas e yoga nidra, ajuda na compreensão dos ensinamentos da filosofia do yoga, respeitando o processo do aluno tornando a aula acessível e prazerosa. O yoga tem como patrimônio um conjunto de ensinamentos e esses resultados reforçam sua relevância como instrumento pedagógico ultrapassando a dimensão corporal, oferecendo estratégias eficazes para o desenvolvimento pessoal e social do ser. Dessa forma, percebe-se a importância da inserção do yoga como prática integrativa em ambientes educativos e comunitários, como o Sesc, facilitando o acesso a essa prática que promove experiências que possam trabalhar de forma integral o ser. A educação em saúde se amplia de forma mais humanizada através da inserção de práticas como yoga, pois há um alinhamento de sua filosofia às necessidades contemporâneas.

Palavras-chave: yoga; práticas integrativas e complementares em saúde; saúde integral.

Autor para correspondência: anapaula.tecnologa@gmail.com

APLICAÇÕES DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE EM POPULAÇÕES COM CONDIÇÕES CLÍNICAS ESPECIAIS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Vinicius de Paula Jota Lana², Matheus Germano de Melo², Cezimar Correia Borges², Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás – UEG, Itumbiara, GO Brasil.

Introdução: O CrossFit®, modalidade que integra exercícios funcionais, levantamento de peso e condicionamento metabólico, é amplamente difundido entre pessoas saudáveis e atletas. Contudo, sua utilização em indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, ainda é pouco documentada. Considerando o aumento global da incidência dessas condições e os benefícios reconhecidos da atividade física para a saúde metabólica, é necessário investigar o potencial do CrossFit como estratégia segura e eficaz para populações com necessidades clínicas específicas.

Objetivo: Analisar os efeitos do CrossFit em variáveis metabólicas, de composição corporal e funcionais em indivíduos pertencentes a grupos populacionais com condições clínicas especiais, por meio de uma revisão narrativa da literatura. **Metodologia:** A pesquisa consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com levantamento de artigos indexados na base de dados PubMed, publicados entre 2011 e 2022. Os descritores utilizados incluíram termos como “CrossFit”, “High-Intensity Functional Training”, “Diabetes Mellitus”, “Hypertension” e “Elderly”, combinados com operadores booleanos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados três estudos que abordavam a aplicação do CrossFit em indivíduos com sobrepeso, obesidade e diabetes tipo 2. **Discussão:** Os três estudos selecionados relataram resultados positivos. Fealy et al. (2018) e Nieuwoudt et al. (2017) observaram, após seis semanas de treinamento funcional de alta intensidade, melhorias significativas na sensibilidade à insulina, função das células beta pancreáticas, perfil lipídico e redução da gordura corporal em indivíduos com diabetes tipo 2. Feito et al. (2019) analisaram participantes com sobrepeso e obesidade e identificaram ganhos de massa magra nos membros inferiores e melhora na resposta glicêmica em grupo submetido ao CrossFit, em comparação a protocolo aeróbico tradicional. Nenhum dos estudos reportou efeitos adversos, indicando segurança da prática quando supervisionada adequadamente. **Conclusão:** O CrossFit, quando adaptado às condições clínicas dos participantes e supervisionado por profissionais capacitados, mostra-se uma intervenção promissora para a melhora de parâmetros metabólicos e funcionais em populações com DCNTs. Apesar do número reduzido de estudos, os achados sugerem que o treinamento funcional de alta intensidade pode ser seguro e benéfico para indivíduos com demandas clínicas específicas, contribuindo para sua saúde geral e qualidade de vida.

Palavras-chave: sensibilidade à insulina; composição corporal; exercício funcional; saúde metabólica; populações vulneráveis.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

AS LESÕES MAIS COMUNS EM ATLETAS DE FUTSAL: UM ESTUDO DE REVISÃO

Else Saliés Fonseca¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Daniel Augusto Silva Marques², Johnathan Pereira de Castro¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, Goiás, Brasil. ² Universidade Estadual de Goiás, Itumbiara, Goiás, Brasil.

Introdução: O futsal, um dos esportes mais praticados no Brasil, caracteriza-se por movimentos intensos e de alta exigência física, o que aumenta a incidência de lesões entre seus praticantes. Entender quais lesões são mais recorrentes e como elas impactam o desempenho esportivo é fundamental para a elaboração de estratégias de prevenção e reabilitação. Lesões como entorses de tornozelo e traumas no joelho são frequentemente relatadas, afetando significativamente a carreira dos atletas, tanto no rendimento físico quanto no psicológico. **Objetivo Geral:** Identificar as lesões mais comuns em atletas de futsal e analisar os danos causados ao desempenho esportivo após sua ocorrência. **Metodologia:** O estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis nas bases de dados SciELO e LILACS, utilizando os descritores "Educação Física", "Lesões no Esporte" e "Futsal". O levantamento bibliográfico seguiu critérios de inclusão de estudos que abordassem diretamente a temática proposta e critérios de exclusão de publicações irrelevantes ao objetivo. **Discussão:** Os dados apontam que as lesões mais frequentes em atletas de futsal ocorrem nos membros inferiores, com destaque para entorses de tornozelo e lesões ligamentares do joelho. Essas lesões, além dos impactos físicos evidentes — como perda de mobilidade, força e resistência — também afetam o desempenho psicológico dos atletas, gerando medo de reincidência e queda no rendimento após o retorno às competições. A literatura destaca a importância da intervenção precoce fisioterapêutica, da prevenção por meio do fortalecimento muscular e da orientação postural para reduzir a incidência e severidade das lesões. **Conclusão:** As lesões mais comuns no futsal impactam negativamente o desempenho dos atletas, não apenas no aspecto físico, mas também no psicológico. A adequada prevenção, reabilitação e atenção multidisciplinar são fundamentais para assegurar a recuperação integral dos jogadores e a retomada do alto rendimento. Este estudo reforça a necessidade de práticas preventivas eficazes e a inserção de cuidados psicológicos como parte do processo de retorno às atividades esportivas.

Palavras-chave: prevenção de lesões; reabilitação esportiva; desempenho esportivo.

Autor para correspondência: elsesalies@discente.ufg.br

AS PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS NA FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA: RELAÇÕES ENTRE YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ana Paula Moreira Nunes¹, Priscilla de Cesario Antunes¹

¹ Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil

Introdução: O cenário da saúde pública brasileira enfrenta desafios significativos, como o aumento das doenças crônicas não transmissíveis e dos transtornos relacionados ao estresse, no contexto de desigualdades sociais e iniquidades em saúde, demandando práticas de cuidado integral e humanizado. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) surgem como estratégias fundamentais, sendo o Yoga destacado como prática do corpo e mente promotora de saúde e autocuidado. Contudo, a inserção do Yoga na formação em Educação Física ainda é limitada e desvinculada do Sistema Único de Saúde (SUS), refletindo uma necessidade de mudança no biomédico hegemônico, em direção a uma abordagem integrativa e transformadora que valorize a subjetividade, a autonomia e a transformação social. A proposta deste estudo visa investigar o potencial do Yoga como prática integrativa no âmbito da Educação Física, ampliando práticas pedagógicas e formando profissionais mais preparados para contextos interdisciplinares e de promoção de saúde. **Objetivos:** Analisar as relações entre Yoga e promoção da saúde nos contextos da formação e intervenção profissional em Educação Física. **Metodologia:** A pesquisa adotará uma abordagem qualitativa de caráter exploratório, visando compreender em profundidade as práticas corporais integrativas e sua relação com a intervenção profissional em Educação Física. A coleta de dados incluirá: revisão bibliográfica; análise dos currículos dos cursos de Educação Física da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG (FEFD/UFG) e da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da UEG (ESEFFEGO/UEG); aplicação de questionários semiestruturados a professores de Educação Física e praticantes de Yoga; e realização de grupos focais para fomentar debates e captar experiências diversas. A análise dos dados será conduzida pela técnica de análise de conteúdo segundo Bardin (2011), assegurando o rigor metodológico e a interpretação sistemática das informações. O projeto respeitará as normas éticas vigentes, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. **Resultados esperados:** Espera-se compreender as relações entre yoga e promoção da saúde. Pretende-se também evidenciar as lacunas e potencialidades da inclusão do Yoga nos currículos dos cursos de Educação Física em Goiânia, além de traçar o perfil dos profissionais que atuam com Yoga e dos praticantes, proporcionando uma compreensão ampliada sobre a atuação profissional nesse campo. Com base nos dados obtidos, será possível sugerir diretrizes para uma atuação profissional consciente, transformadora, crítica, interdisciplinar e integrativa, reforçando a formação de professores de educação física comprometidos com uma abordagem ampla da saúde.

Palavras-chave: yoga; práticas integrativas e complementares em saúde; formação profissional.

Autor para correspondência: anapaula.tecnologa@gmail.com

ASPECTOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS PARA O ENSINO TÁTICO-TÉCNICO DO PADEL: A PARTIR DE UMA CARTILHA

Renan Luis Schwaab¹, Luiza Dutra Amador¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Frederico Diniz Lima¹, Lorenzo Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudos e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil.

Introdução: O padel é um esporte com raquete mundialmente em ascensão, caracterizado por ser disputado unicamente entre duplas de jogadores, em uma quadra de 20m de comprimento por 10m de largura, dividida por uma rede e cercada por paredes de tela e de vidro. Contemplado na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), por meio dos esportes de rede/quadra dividida ou parede de rebote, a serem desenvolvidos na educação física escolar, bem como, presente no campo de atuação profissional de treinadores tanto nos grandes centros, quanto nas cidades interioranas alcançadas pelo padel. Ganhando destaque no cenário esportivo brasileiro, o padel apresenta um número crescente de praticantes, estando presente em praticamente todas as capitais do Brasil. Esse fator oportuniza o desenvolvimento de um importante campo de trabalho e atuação pedagógica para professores e treinadores da área de Educação Física. **Objetivos:** Diante disto, esta pesquisa teve como finalidade a produção de um material digital para professores e treinadores de Padel, por meio de uma cartilha, servindo como fonte de referência, pesquisa e possíveis apontamentos relacionados à prática pedagógica em seus diferentes objetivos, tais como a iniciação, a alta performance ou até mesmo a prática da modalidade voltada para o lazer, para a promoção da saúde, especialmente relacionados aos aspectos didático-pedagógicos para o ensino tático-técnico da modalidade. **Materiais e métodos (OU Metodologia):** O processo de produção da cartilha de padel contou com a participação de alunos de graduação e pós-graduação monitores de esportes com raquete e integrantes do Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), sob a orientação de dois docentes do Departamento de Desportos Coletivos, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD/UFSM). Realizou-se inicialmente o levantamento de referências científicas acerca dos aspectos tático-técnicos do padel, especialmente quanto às temáticas de formação e iniciação esportiva. Posteriormente ao levantamento do referencial teórico, foram concomitantemente desenvolvidos a produção do texto acerca dos aspectos táticos e técnicos do padel, bem como os recursos audiovisuais de fotografia e vídeos das técnicas específicas à modalidade de padel. Este trabalho está sendo desenvolvido conjuntamente com a Pró-Reitora de Extensão (PRE/UFSM), com a finalidade de produzir e publicar um produto editorial em formato digital de caráter didático, metodológico e/ou de formação geral ou específica voltado a comunidade externa e vinculados a projetos de extensão da UFSM. **Resultados:** A produção desta cartilha digital disponibiliza de forma gratuita aos professores de educação física e treinadores de padel, referências de pesquisa, aporte teórico e acesso aos recursos audiovisuais (fotografias e vídeos) acerca das ações motrizes (saque-devolução, drive, revés, lob, smash, etc) que caracterizam a prática esportiva da modalidade. Nesta produção, foram apresentados os aspectos tático-técnicos como possibilidades para o ensino do padel, destacando a relevância do contexto de inserção de professores e treinadores de padel quanto a definição dos seus objetivos de acordo com as suas especificidades. **Conclusão:** Esta pesquisa concretiza-se em uma produção digital de acesso livre, direcionada para a atuação pedagógica de professores e treinadores de padel, com o intuito de apresentar aspectos tático-técnicos, para uma instrumentalização didático-pedagógica voltada para o contexto escolar, ou de treinamento esportivo.

Palavras-chave: esportes com raquete; padel; ensino tático-técnico; treinamento esportivo; educação física.

Autor para correspondência: renanluis.ef@gmail.com

ASPECTOS TÉCNICOS E TÁTICOS EM ATLETAS DE FUTEBOL DE CAMPO: AVALIAÇÃO EM PEQUENOS JOGOS

Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Else Saliés Fonseca¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil.

Introdução: O futebol de campo, por sua natureza dinâmica, demanda o desenvolvimento técnico, tático e físico de seus praticantes. Tradicionalmente, métodos de treinamento excessivamente analíticos, focados apenas na técnica, limitavam a adaptabilidade dos atletas às situações de jogo. Atualmente, os pequenos jogos (Small-Sided Games - SSGs) emergem como alternativas eficazes, promovendo simultaneamente a melhoria das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos jogadores. A compreensão do futebol como um sistema interdependente, no qual a cooperação e a adaptação tática são fundamentais para o desempenho, destaca a necessidade de estratégias de treinamento que reproduzam a complexidade do jogo formal. Diante desse contexto, torna-se relevante investigar como a variação de posições e o conhecimento tático influenciam o comportamento dos atletas em situações de jogo reduzido. **Objetivo Geral:** Avaliar o comportamento técnico-tático de atletas de futebol sub-15 em diferentes posições durante pequenos jogos (formato GR+3 vs. 3+GR), utilizando o protocolo FUT-SAT, com ênfase nas interações entre capacidade técnica, comportamento tático e conhecimento declarativo e processual. **Metodologia:** O estudo adota uma abordagem transversal, descritiva e quantitativa, utilizando técnica observacional. A amostra será composta por atletas masculinos da categoria sub-15 de uma equipe regional de Itumbiara, com no mínimo cinco anos de prática deliberada da modalidade. Após autorização dos responsáveis e assinatura dos termos de consentimento, os jogadores participarão de jogos reduzidos (GR+3 vs. 3+GR) de quatro minutos. As avaliações serão realizadas por meio do instrumento FUT-SAT, que analisa dez princípios táticos fundamentais em fases ofensivas e defensivas. As equipes serão organizadas de modo a equilibrar o nível técnico-tático, com posterior alternância de posições para verificar a consistência do desempenho. A análise estatística descritiva e comparativa dos dados permitirá identificar a influência das variáveis estudadas sobre o comportamento dos atletas. **Resultados Esperados:** Espera-se que atletas com maior conhecimento tático apresentem melhor adaptação às mudanças de posição, maior incidência e acerto dos princípios táticos fundamentais e melhor cooperação coletiva durante os pequenos jogos. Também se prevê que o equilíbrio das equipes contribua para uma análise mais precisa da interação técnica-tática. Este estudo pretende fortalecer o entendimento sobre o impacto dos pequenos jogos no desenvolvimento tático dos jovens atletas, contribuindo para práticas de treinamento mais eficazes no futebol de base.

Palavras-chave: capacidade técnica; princípios táticos fundamentais; adaptação técnica.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

ASSOCIAÇÃO ENTRE O TIRO DE META E O SUCESSO DA AÇÃO OFENSIVA CONSIDERANDO A SITUAÇÃO FINAL NO JOGO E AS EDIÇÕES DA CONMEBOL LIBERTADORES

Alysom Nascimento de Amorim¹, Tatiane Mazzardo¹, Luís Henrique Silva Marques¹, Anderson Primon¹, Schelyne Ribas¹, Layla Maria Campos Aburachid¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil.

Introdução: O tiro de meta é uma ação no futebol que pode influenciar diretamente o desenvolvimento das jogadas e o desempenho da equipe. Escolhas táticas, como a execução curta ou longa dessa ação, podem afetar o sucesso da posse de bola e, por consequência, o resultado final da partida. Estudos que analisam a relação entre o tipo de tiro de meta e o sucesso em competições de diferentes níveis são importantes para compreender como essa ação contribui para o desempenho competitivo. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre o tipo de tiro de meta (curto ou longo) e o sucesso da ação, considerando a situação final do jogo (vitória ou derrota) em diferentes edições, 2019 e 2022, da Conmebol Libertadores de futebol masculino. **Metodologia:** A amostra do estudo caracterizou-se como não probabilística por conveniência, sendo analisados 662 tiros de meta da fase de eliminatórias da Conmebol Libertadores (2019 e 2022). Os tiros de meta foram classificados como curtos (quando o passe foi realizado até a linha imaginária como extensão da linha da área penal até a linha lateral do campo de jogo) ou longos (quando o passe ultrapassou a linha da grande área). Cada ação foi categorizada como bem-sucedida ou malsucedida, de acordo com a manutenção da posse de bola e o desenvolvimento positivo da jogada. Utilizou-se o teste de Exato de Fisher para avaliar a associação entre o tipo de tiro de meta e o sucesso da ação, considerando o desfecho da partida (vitória ou derrota). **Resultados:** Em 2019, durante partidas vencidas, 10% dos tiros de meta curtos foram bem-sucedidos contra 90% dos tiros longos. Para derrotas, 27,3% dos tiros curtos e 72,7% dos tiros longos foram bem-sucedidos. Não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre o tipo de tiro de meta e o sucesso da ação para vitórias ($p=0,580$) ou derrotas ($p=0,595$) em 2019. Em 2022, para partidas vencidas, 57,1% dos tiros de meta curtos foram bem-sucedidos, enquanto 42,9% dos tiros longos tiveram sucesso. No caso de derrotas, 71,4% dos tiros curtos foram bem-sucedidos, contra 28,6% dos tiros longos. Novamente, não foi observada associação significativa entre o tipo de tiro de meta e o sucesso em vitórias ($p=0,306$) ou derrotas ($p=0,070$). Em ambas as edições, apesar de variações nos percentuais, os valores de p indicaram ausência de associação estatisticamente significativa entre o tipo de tiro de meta e o sucesso da ação. **Conclusão:** Os resultados sugerem que, nas edições de 2019 e 2022 da Conmebol Libertadores, não houve associação significativa entre o tipo de tiro de meta (curto ou longo) e o sucesso da ação, independentemente da situação final no jogo (vitória ou derrota). As diferenças observadas nos percentuais entre tiros curtos e longos sugerem variações contextuais e táticas, mas não foram suficientes para estabelecer relações consistentes. Estudos futuros podem explorar variáveis adicionais, como a pressão adversária, a formação da equipe e o perfil técnico dos jogadores, para uma compreensão mais abrangente das associações com o sucesso do tiro de meta no futebol.

Palavras-chave: análise de jogo; futebol; tiro de meta; sucesso da ação.

Autor para correspondência: tatimazzardo@hotmail.com

BAILARINAS CLÁSSICAS PRÉ-PROFISSIONAIS DE MAIOR DESEMPENHO NO DÉVELOPPÉ À LA SECONDE REALIZAM MAIOR FLEXÃO LOMBAR NO ÁPICE DO MOVIMENTO?

Luciane Silva Avelar¹, Maria Sebastiana Silva², Mário Hebling Campos¹

¹Laboratório de Avaliação do Movimento Humano (LAMOVH), Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiânia, Goiás, Brasil. ²Laboratório de Fisiologia, Nutrição e Saúde (LAFINS), Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Uma das principais características da prática do balé clássico é o desenvolvimento de uma postura corporal específica. O popular “*en dehors*” é um dos principais objetivos das bailarinas, no qual a bailarina realiza uma rotação lateral dos quadris, favorecendo a retroversão da pelve e a flexão na região lombar inferior. Trata-se de uma técnica preparatória para movimentos sofisticados como o *développé à la seconde*, no qual um dos membros inferiores é movimentado lateralmente, tem o pé elevado com abdução do respectivo quadril e a bailarina equilibra-se apenas sobre o membro contralateral. Há uma espécie de unanimidade no meio profissional de que a flexão lombar possibilita realizar este passo do balé com maior altura, contudo, não encontramos na literatura respaldo científico para este paradigma. **Objetivo:** O presente estudo teve o objetivo de analisar a postura vertebral de bailarinas pré-profissionais no movimento de *développé à la seconde*. **Materiais e Métodos:** O protocolo experimental desde trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade (nº 961.140). Dezenove bailarinas pré-profissionais de 10 a 14 anos tiveram a postura lombar sagital avaliada durante a realização do *développé à la seconde*, durante a postura ortostática e a marcha em esteira. Duas câmeras *OptiTrack Flex 13* registraram marcadores retro-refletivos posicionados no dorso. O sistema *Dynamic Posture* possibilitou o rastreamento e a reconstrução tridimensional dos marcadores. A curvatura geométrica bidimensional no plano sagital da coluna foi calculada pelo ajuste de polinômios. Com clusterização (*k-means*), as bailarinas foram distribuídas em grupos de maior e menor desempenho, mensurado pela altura do tornozelo das bailarinas. **Resultados:** A curvatura lombar na postura ortostática, na marcha e no *passé* não diferenciou as bailarinas quanto ao desempenho no *développé*. Contudo, o grupo de maior desempenho apresentou maior flexão lombar (redução da lordose) com grande magnitude. **Conclusão:** Baseando-se nos resultados deste estudo, pode-se concluir que bailarinas de maior desempenho no *développé* realizam maior flexão lombar no ápice do movimento. É oportuno alertar que este trabalho é baseado em uma análise transversal e não abordou a técnica do balé do ponto de vista da saúde das bailarinas. Estudos clínicos controlados e aleatorizados, com análise de outros passos do balé, poderão esclarecer se a flexão lombar traz consequências para a saúde, se ela é uma técnica treinável e se o seu aprimoramento ao longo do tempo leva ao aumento do desempenho das bailarinas. Embora a flexão lombar seja muito preconizada no meio profissional artístico, não encontramos outros estudos que tenham mostrado evidências sobre a efetividade desta prática, sendo o presente estudo, pioneiro ao demonstrar este fenômeno.

Palavras-chave: balé clássico; postura vertebral; cinemetria; avaliação postural.

Autor para correspondência: mariohcampos@ufg.br.

BEYOND THE METRICS: CAN THE COUNTERMOVEMENT JUMP REVEAL THE TRUE ESSENCE OF ATHLETIC READINESS?

Gabriel Weber¹, Samuel Stival Messias Machado², Lorenzo Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançado em Esporte, Universidade Federal de Goiás, Brasil.

Introduction: An athlete monitoring cycle evaluates external and internal intensities, subjective well-being, and readiness. Physical readiness – closely linked to neuromuscular function – reflects an athlete's recovery status relative to their most recent stimulus and must be assessed immediately before the next session to inform actionable decisions. Sport-specific movements, such as jumps, sprints, and throws, enhance the ecological validity of neuromuscular evaluations. Consequently, the Countermovement Jump (CMJ) has become a widely recognized vertical jump test, offering robust ecological validity for assessing neuromuscular function across many sports, with sensitivity to deviations detectable for up to 72 hours. Daily awareness of neuromuscular oscillations enables more decisive adjustments to playing time, training volume, and exercise intensity. However, readiness remains ambiguously defined and poorly standardized, with few studies monitoring it consistently and notable discrepancies in its conceptualization and the practical use of tools like the CMJ. In addition, the lack of comparative evaluations between single- and repeated-jump protocols and uncertainties regarding optimal metric selection further complicate its application. No study has yet comprehensively synthesized the theoretical and practical aspects of readiness in sports using the CMJ as a monitoring instrument. **Objective:** This narrative review aims to conceptualize readiness and elucidate its practical neuromuscular applications, specifically focusing on the CMJ. **Methods:** The present study characterized a narrative review to critically analyze and interpret the “state of the art” of readiness and CMJ publications and their sports applicability. **Results:** Fatigue interacts with multiple recovery domains, modifying movement patterns. For example, during a CMJ, reduced knee flexion may serve as a compensatory strategy to maximize the stretch-shortening cycle (SSC). The SSC, a critical determinant of mechanical fatigue, shows an immediate performance decrement post-exercise, reaching its lowest levels between 2 and 8 days afterward. Given its integral role in nearly every sport-specific movement, the SSC underpins the efficacy of the CMJ in neuromuscular assessment. Although jump height is the most commonly used metric, it reflects only the cumulative neuromuscular output and correlates primarily with concentric variables, neglecting the critical eccentric components of the SSC. Alternative metrics, such as the Reactive Strength Index (RSI) and flight time, measured with low-cost field equipment, correlate well with ground reaction forces across eccentric, concentric, unloading, and amortization phases, and they apply to both single and repeated jump protocols. Although force platforms are the gold standard for precise analysis, their high cost and limited portability benefit low-cost and more practical equipment for routine readiness assessments. **Conclusion:** Although the concept of readiness is still evolving - encompassing cognitive and neuromuscular evaluations immediately before exercise - the common reliance on CMJ jump height may be insufficient. Flight time and RSI may show promising alternatives with cost-effective, field-based solutions. While a 10% variability in jump height is often used to adjust training volume and intensity during single CMJ assessments, the literature has yet to establish comparable ranges for RSI and flight time. Given the limited research available, it is unclear to determine whether the CMJ is an effective tool for monitoring readiness. Future studies should adopt systematic methodologies, include additional neuromuscular and cognitive tests, and compare single versus repeated CMJ protocols while validating variability thresholds to define readiness scores better.

Keywords: sports; training monitoring; neuromuscular function; vertical jump.

Corresponding author: gabrielweber.edf@gmail.com.

COLÔNIA AZUL – RELATO E EXPERIÊNCIAS DA UTILIZAÇÃO DO LAZER E O BRINCAR EM UMA PERSPECTIVA DE COLÔNIA DE FÉRIAS NÃO TERAPEUTICA PARA CRIANÇAS NEUROATÍPICAS

Cleidione Rezende da Silva¹

¹Sesc Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Este estudo, de caráter qualitativo e descritivo, apresenta um relato de experiência sobre a implementação de uma colônia de férias voltada para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A iniciativa, denominada Colônia Azul, foi realizada pelo Sesc Goiás durante os períodos de férias de 2023 e 2024, com o objetivo de promover a inclusão social por meio de atividades recreativas não terapêuticas. O projeto se propôs a garantir o direito ao lazer e ao brincar, previstos legalmente, considerando as especificidades sensoriais, cognitivas e comportamentais desse público. O TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por dificuldades de comunicação, interação social e comportamentos repetitivos. A legislação brasileira reconhece o direito ao lazer para pessoas com deficiência, incluindo o público autista, conforme disposto nas Leis nº 13.146/2015 e nº 12.764/2012. No entanto, ainda são escassas as iniciativas que promovam o acesso efetivo a experiências de lazer inclusivas, especialmente fora do contexto terapêutico. **Metodologia:** As atividades da Colônia Azul foram fundamentadas em diretrizes do Ministério da Saúde, priorizando interação social, linguagem, alimentação e o brincar. Participaram crianças neurodivergentes com laudo médico e seus acompanhantes, sendo priorizadas famílias de baixa renda. A programação considerou metodologias pedagógicas reconhecidas, como TEACCH, PECS, ABA, Modelo Denver e Son-Rise, que orientaram a estruturação de atividades com vistas à autonomia do lazer, comunicação e socialização das crianças. A colônia atendeu mais de 150 participantes com idades entre 5 e 16 anos. A programação incluiu oficinas, jogos, brincadeiras, cinema adaptado, sala sensorial, atividades aquáticas e experiências ao ar livre, sempre respeitando a individualidade e os limites de cada participante. A equipe multidisciplinar foi previamente capacitada, e os espaços foram organizados com sinalização visual e elementos sensoriais para favorecer a previsibilidade. A adesão das crianças aumentou gradativamente, com melhoria na aceitação das propostas e redução de episódios de crise. Os relatos dos responsáveis indicaram impacto positivo no desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças. **Discussão:** O projeto demonstrou que o lazer pode ser uma ferramenta potente de inclusão e desenvolvimento para crianças com TEA. Ao adotar abordagens centradas na criança e promover ambientes estruturados e acessíveis, a colônia contribuiu para o fortalecimento da autonomia e da autoestima dos participantes. A participação espontânea nas atividades lúdicas reforçou habilidades comunicativas e interpessoais, além de ampliar a rede de apoio familiar e comunitária. **Conclusão:** O brincar representa uma dimensão fundamental no desenvolvimento infantil, e sua valorização no contexto do TEA é essencial para a promoção da inclusão. A experiência da Colônia Azul evidencia que é possível estruturar espaços de lazer acessíveis e acolhedores que respeitem as singularidades das crianças autistas. Iniciativas como essa devem ser incentivadas e replicadas, considerando sua contribuição significativa para o bem-estar e a cidadania dessa população.

Palavras-chave: transtorno do espectro autista; inclusão; lazer; brincar; neurodiversidade.

Autor para correspondência: prof.dionerezende@gmail.com

COMO A ROTATIVIDADE DOS TREINADORES AFETA A CLASSIFICAÇÃO FINAL NO FUTEBOL BRASILEIRO? ANÁLISE DE SETE TEMPORADAS DO BRASILEIRÃO SÉRIE A

Francieli Evelin Lopes Silva¹, Lucas Savassi Figueiredo², Gibson Moreira Praça³, Filipe Manuel Clemente⁴, Henrique de Oliveira Castro¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT, Cuiabá, MT, Brasil. ²Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, Governador Valadares, MG, Brasil. ³Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte, MG, Brasil.

⁴Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer – IPVC/ESDL, Portugal.

Introdução: No futebol, manter o desempenho tornou-se primordial para permanecer em evidência no cenário esportivo. Os treinadores, vistos como gestores, são alvo de pressão da torcida e mídia, pois o controle do rendimento é de sua alçada. No Brasil 87 treinadores foram demitidos entre as temporadas de 2012 a 2017, e no mundo, o efeito da rotatividade de treinadores ainda é alvo de discussões. **Objetivos:** Identificar como a rotatividade dos treinadores afeta a classificação final ao longo das temporadas de 2018 a 2024 do Brasileirão masculino Série A. **Materiais e métodos:** Foram analisadas 2660 súmulas de 30 equipes durante as temporadas de 2018 a 2024 (100% das súmulas disponíveis no site da CBF). Foram incluídas na amostra as equipes que disputaram o Brasileirão de maneira integral em algum dos anos constituintes e que possuísem as súmulas disponíveis no site oficial da CBF. As equipes que não cumprissem com os critérios de inclusão foram excluídas da amostra. Nenhuma equipe foi excluída. Para o registro e análise do número de treinadores, cada súmula foi analisada separadamente, e houve o registro do nome do treinador atuante nas equipes a cada jogo. Para o registro da classificação final, após o término da 38ª rodada do campeonato foram consultadas as tabelas de pontuação de cada ano e registradas as classificações das 20 equipes participantes. As seis primeiras equipes foram classificadas para a CONMEBOL Libertadores, as quatro últimas, rebaixadas para a Série B, e as equipes restantes foram consideradas como componentes do meio da tabela. Para verificar a distribuição dos dados, foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov com a correção de Lilliefors. Para comparar o número de treinadores de acordo com a zona de classificação final, aplicou-se a análise de variância não paramétrica de Kruskal-Wallis, com o tamanho do efeito expresso por meio do eta quadrado (η^2). Para as análises post hoc, foram realizados testes de Dunn, com o tamanho do efeito reportado por meio do coeficiente r . A correlação entre a classificação final e o número de treinadores que comandou as equipes foi avaliada por meio do coeficiente de Spearman (ρ). O coeficiente de determinação entre a classificação e o número de treinadores que comandou as equipes foi calculado com base em equações de regressão linear. Adotou-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Entre 2018 e 2024, o Brasileirão teve, em média, 49,4 treinadores por temporada. Equipes da zona de rebaixamento tiveram maior número de troca de treinadores, seguidas por equipes do meio da tabela e, por último, pelas classificadas à Libertadores. A análise de correlação entre o número de treinadores e o desempenho mostraram que as equipes com mais trocas de treinadores permaneceram em piores classificações. No geral, 31,47% da posição final das equipes foi explicada pelo número de treinadores, e cada troca resultou na perda de 2,87 posições na tabela. **Conclusão:** A alta rotatividade dos treinadores impacta a classificação final das equipes, sendo favorecidas equipes com maior estabilidade no comando técnico.

Palavras-chave: troca de treinadores; futebol; brasileiro; masculino.

Autor para correspondência: francilopes2003@gmail.com

COMPARAÇÃO DA FADIGA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ENTRE MULHERES SOBREVIVENTES DE CÂNCER DE MAMA E MULHERES APARENTEMENTE SAUDÁVEL

Vitor Alves Marques^{1,2}, Julia Rodrigues Pinto³, Renata Carvalho dos Santos³, Naiany Pereira Silva², Ellen Gomes de Oliveira², Carlos Alexandre Vieira².

¹Universidade Estadual de Goiás, Quirinópolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. ³Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O câncer é doença multifatorial, dentre os tipos existentes, o mais acometido entre as mulheres é o câncer de mama. Uns dos efeitos colaterais manifestados na doença é o aumento da fadiga, além disso, um outro que deve ser chamada a atenção é o comportamento sedentário, porém ainda existem poucos estudos que avaliem o comportamento sedentário entre as mulheres sobreviventes de câncer de mama e como ela pode ter uma influência na fadiga. **Objetivo:** Comparar o efeito da fadiga e do comportamento sedentário entre mulheres sobreviventes de câncer de mama e mulheres aparentemente saudáveis. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 62 mulheres separadas em Grupo Sobreviventes de Câncer de Mama (SCM) (n= 32; idade: 52,93 ± 8,95) e Grupo Controle (CNT) com mulheres aparentemente saudáveis (n=30; idade: 52,16 ± 7,59). O comportamento sedentário foi avaliado pelo IPAQ, que consiste em sete questões destinadas a estimar a duração e intensidade de diferentes dimensões de atividade ou inatividade física, os participantes responderam ao número de minutos o número de minutos que passaram durante a semana e no final de semana. Já a fadiga foi avaliada pelo FACT B+4, que é composto por 23 itens e cinco domínios: bem-estar físico, bem-estar social e familiar, bem-estar emocional, bem-estar funcional e subescala câncer de mama. Os critérios de inclusão para ambos os grupos foram: estar na menopausa e não participar de nenhum programa regular de exercícios resistidos nos últimos 6 meses. Para o grupo SCM, ter sido submetido a mastectomia ou quadrantectomia mamária e não ter metástase. A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. O teste t não pareado foi usado para comparar os grupos e a significância estatística foi estabelecida em $p \leq 0,05$. **Resultados:** Na fadiga houve diferença significativa entre os grupos (SCM: 80,68 ± 12,46; CNT: 88,53 ± 11,56, $p = 0,013$). Já no comportamento sedentário não houve diferença significativa entre grupos tanto na análise durante a semana quanto na análise do fim de semana, respectivamente (SCM: 492,7 ± 155,7; CNT: 541,5 ± 201,4, $p < 0,214$; SCM: 525,7 ± 259,4; CNT: 511,3 ± 245,1, $p < 0,716$). **Conclusão:** As mulheres sobreviventes de câncer de mama apresentam maior níveis de fadiga do que as mulheres aparentemente saudáveis, porém não há diferença no comportamento sedentário entre os grupos.

Palavras-chaves: câncer; sedentarismo; saúde mental.

Autor para Correspondência: vitoralvesmarques92@gmail.com.

COMPARAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO, SENSÇÃO DE DIVERTIMENTO E MOTIVAÇÃO APÓS INTERVENÇÃO ESPORTIVA EM ALUNOS DA REDE MUNICIPAL DE PALMAS

Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Milla Curcino Ribeiro de Oliveira², Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil; ²Secretaria Municipal de Educação de Palmas, Palmas, Tocantins.

Introdução: Na infância, as crianças devem ser submetidas a um gama de aspectos para a melhor seu desenvolvimento, a rede municipal de educação de Palmas no Tocantins, tem em sua grade disciplinas diversificadas como: Educação Física, Libras, Dança, Música e Esportes. Na disciplina de Esportes as crianças naturalmente realizam muitas atividades motoras, como correr, saltar, pular, arremessar, entre outras, sendo estas designadas habilidades motoras fundamentais. Que estão presentes em uma variedade de esportes. A prática esportiva atua no desenvolvimento global do público infantil, em que praticantes de esportes possuem maior capacidade cardiorrespiratória, motora, atencional, executiva e cognitiva em comparação as crianças não praticantes. Para algumas crianças, a prática de esportes pode ser apenas um lazer passageiro, mas, para outras, torna-se uma parte bastante importante de suas vidas, um bom hábito para o futuro e a criação e manutenção de um estilo de vida saudável e com mais qualidade de vida, para além disso, atividades esportivas realizadas com crianças constroem corpos e caráter fortes. Sabe-se para manutenção da prática esportiva de forma regular está associada a aspectos psicológicos, a motivação, satisfação, resposta afetiva, divertimento e a intensidade do exercício, sendo importante buscar atividades que obtenham uma boa associação com estes aspectos. **Objetivos:** Comparar a percepção subjetiva de esforço (PSE), a sensação, o divertimento e a motivação entre os sexos após uma aula de Esportes. **Materiais e métodos:** A amostra se constituiu por 93 alunos com idades entre 8 e 10 anos pertencentes à uma escola pública municipal da cidade de Palmas, Tocantins. Como instrumentos utilizamos a escalas/questionários de PSE, Sensação, Diversão (PACES) e motivação (MPAM-R). Como os dados não apresentaram normalidade, utilizamos o teste de U Mann-Whitney, considerando o valor de $p < 0,05$ e o intervalo de confiança em 95%. **Resultados:** Os resultados mostraram que houve diferença entre os sexos quanto a PSE ($U=1282$, $p=0,039$), sendo que os alunos do sexo masculino ($\bar{x}=51,49$) apresentaram escore médio mais elevado que as alunas do sexo feminino ($\bar{x}=39,89$), bem como no item aparência da motivação para a prática esportiva ($U=1366$, $p=0,007$) com os alunos do sexo masculino ($\bar{x}=52,96$) apresentando escore médio mais elevada que as alunas do sexo feminino ($\bar{x}=39,89$). As demais variáveis e categorias não mostraram diferença em relação ao sexo. **Conclusão:** Nota-se que meninos desta escola apresentam uma maior PSE e motivação para a prática esportiva relacionado aos aspectos da aparência, demonstrando uma atenção maior para a abordagem dessa temática de forma interdisciplinar pelas disciplinas que atuam com as áreas ditas diversificadas a fim de ampliar o diálogo sobre e conscientizá-los sobre distúrbios relacionados a autoimagem. Verifica-se que a importância do trabalho do núcleo de disciplinas diversificadas com as crianças a fim de trabalhar um repertório de conhecimentos ditos não tradicionais para enriquecer a formação dos alunos.

Palavras-chave: aspectos psicológicos; saúde mental; crianças.

Autor para correspondência: augustto_cezar@hotmail.com

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES BRASILEIROS AVALIADA POR BIOIMPEDÂNCIA: ANÁLISE POR FAIXA ETÁRIA E ASSOCIAÇÃO COM TAXA METABÓLICA BASAL

Pedro Augusto Inácio¹, Ismael Viana Caldeira¹, Douglas Farias da Fonseca¹, Weder Alves da Silva¹,
Marcelo Magalhães Sales², Alberto Souza Sá Filho¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás - UEG, Quirinópolis, Goiás, Brasil.

Introdução: A avaliação da composição corporal é essencial para monitorar o crescimento, o desenvolvimento e o estado nutricional de crianças e adolescentes. Métodos como a bioimpedância elétrica (BIA) destacam-se por sua praticidade e aplicabilidade em larga escala. Apesar da ampla utilização da BIA, ainda são escassos os estudos de base populacional que explorem no Brasil, de forma estratificada por idade, a composição corporal de adolescentes brasileiros, especialmente com foco na razão músculo-gordura e na taxa metabólica basal (TMB). A investigação desses parâmetros pode contribuir significativamente para a compreensão do estado funcional e metabólico durante a puberdade. **Objetivos:** Descrever os parâmetros corporais estimados por BIA em uma grande amostra de adolescentes brasileiros de 11 a 15 anos e investigar associações entre a razão músculo-gordura e a TMB, bem como a influência isolada da massa de gordura na predição metabólica. **Métodos:** Estudo transversal com 2.111 adolescentes de 11 a 15 anos. Foram coletadas variáveis antropométricas (massa corporal, estatura, circunferência da cintura, IMC) e, por meio da BIA, dados como massa magra, massa muscular esquelética, gordura absoluta, percentual de gordura, razão músculo-gordura, TMB, água intra e extracelular, resistência, reatância e ângulo de fase. Os dados foram analisados por estatística descritiva e regressões linear e não linear. As análises estatísticas utilizaram os softwares SPSS 20.0 e GraphPad Prism 8.0. **Resultados:** Observou-se tendência de crescimento com a idade para massa magra, estatura e TMB, e redução gradual no percentual de gordura e IMC. A razão músculo-gordura aumentou progressivamente entre os 11 e 15 anos. A análise de regressão não linear indicou que a razão músculo-gordura prediz significativamente a TMB (modelo exponencial, $R^2 = 0,323$; $p < 0,001$). A gordura absoluta isoladamente também apresentou forte associação linear com a TMB ($R^2 = 0,499$; $p < 0,0001$). O ângulo de fase também aumentou progressivamente com a idade, sugerindo melhora na integridade celular. **Conclusão:** A avaliação da composição corporal por BIA em adolescentes brasileiros revelou padrões compatíveis com o desenvolvimento pubertário, incluindo aumento da massa magra, da razão músculo-gordura e da TMB. A gordura corporal demonstrou papel relevante na predição do metabolismo de repouso. Os achados reforçam a aplicabilidade clínica e epidemiológica da BIA em populações pediátricas e a importância de indicadores compostos como a razão músculo-gordura para avaliar o estado funcional e metabólico durante a adolescência.

Palavras-chave: bioimpedância elétrica; composição corporal; adolescência; massa muscular; gordura corporal.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

CONDIÇÕES DE TRABALHO E SUA RELAÇÃO COM INDICADORES DE SAÚDE EM COLABORADORES UNIVERSITÁRIOS

Eduarda do Nascimento Teixeira¹, Izadora Moreira da Silva¹, Vitória Silverio Alves¹, Pedro Henrique de Almeida Silva¹

¹Centro Universitário Fama - UniFAMA, Anápolis, Goiás, Brasil.

Introdução: As Instituições de Ensino Superior (IES) abrangem diversos setores de trabalho, incluindo administração, manutenção e atividades pedagógicas. A rotina nesses ambientes é marcada por demandas constantes, pressão por resultados e a necessidade de equilibrar a vida profissional e pessoal. Embora as IES proporcionem oportunidades de desenvolvimento e aprendizado, também podem contribuir para o surgimento de problemas de saúde, como ansiedade, depressão e obesidade, os quais estão associados a baixos níveis de atividade física (NAF), redução da aptidão cardiorrespiratória (ACR) e uma qualidade de vida (QV) menos favorável entre os colaboradores universitários. **Objetivo:** Avaliar as condições de trabalho e os indicadores de saúde (sintomas de ansiedade, sintomas de depressão, obesidade, ACR, NAF e QV) de colaboradores de uma IES. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal conduzido com colaboradores de uma IES localizada em Anápolis-GO. Serão incluídos participantes efetivos há pelo menos seis meses na instituição, com idade entre 18 e 59 anos. Serão excluídos aqueles com diagnóstico de doença cardiovascular, doença pulmonar crônica ou limitações físicas que impeçam a realização do teste de ACR. O cálculo amostral foi realizado no software GPower (versão 3.1, Universität Düsseldorf, Alemanha), considerando um poder amostral de 99%, tamanho de efeito médio de 0,15, nível de significância de 5% e uma taxa de perda de 20%, resultando na necessidade de 130 participantes. A amostra será recrutada por convite. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Estadual de Urgências Governador Otávio Lage de Siqueira (HUGOL), sob o nº 7.264.971. Uma ficha de identificação será entregue para avaliar os dados demográficos e clínicos (sexo, idade, nível de escolaridade, estado civil, uso de medicamentos, doenças preexistentes, histórico de tabagismo, situação e carga horária de trabalho). A obesidade será avaliada por meio do índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e relação cintura-quadril (RCQ). Os demais indicadores de saúde serão mensurados utilizando instrumentos específicos: o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI) para sintomas de ansiedade e depressão; o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – versão curta) para NAF; o Short Form-36 (SF-36) para QV; e o Shuttle Run Test para ACR. Os dados serão descritos como média, desvio-padrão, mediana, mínimo, máximo, frequência, porcentagem, tabela e gráficos. Para verificar a normalidade dos dados será utilizado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a comparação de até dois grupos será pelo teste *t* para amostras independentes (simétricas) ou teste de *Mann-Whitney* para amostras independentes (assimétricas). Para verificar a relação entre a condição de trabalho, ansiedade, depressão, presença da obesidade, ACR, NAF e QV será pela Regressão Linear Múltipla (variáveis numéricas), sendo os dados ajustados por sexo e idade. O valor de *p* considerado será 0,05 e o software utilizado na análise será o *Statistical Package for Social Science* (SPSS). **Resultados Esperados:** Espera-se que colaboradores com carga horária de trabalho (CHT) >40 horas semanais apresentem valores superiores para CC, IMC e RCQ, além de escores mais altos de ansiedade e depressão. Quanto ao NAF, ACR e QV, espera-se que sejam mais favoráveis entre aqueles com CHT ≤40 horas semanais. Supõe-se, ainda, que a CHT tenha uma relação direta com os escores de ansiedade e depressão e uma relação inversa com NAF, ACR e QV.

Palavras-chave: saúde mental; qualidade de vida; obesidade; indicadores de saúde; trabalhadores.

Autor para correspondência: eduardanascimento.edfisica@gmail.com

CONDUTAS NÃO CIRÚRGICAS NA HÉRNIA DE DISCO: REVISÃO INTEGRATIVA COM FOCO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Leandro Rosa Nonato Filho², Cezimar Correia Borges², Polissandro Morotoza Alves², Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás – UEG, Itumbiara, GO Brasil

Introdução: A hérnia de disco intervertebral (HDI) é uma condição degenerativa que compromete significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos, sendo uma das principais causas de dor lombar crônica no Brasil. Afetando principalmente adultos de meia-idade, sua prevalência está associada a fatores como envelhecimento, sedentarismo e má postura. Nesse contexto, abordagens conservadoras como exercícios físicos e técnicas de reabilitação ganham destaque, especialmente pelo papel fundamental do profissional de Educação Física na orientação e promoção de saúde musculoesquelética.

Objetivo: Analisar, por meio de revisão integrativa, as condutas não invasivas baseadas em exercício físico para o tratamento e prevenção da hérnia de disco intervertebral, com foco na atuação do profissional de Educação Física. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, realizada nas bases PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores em português e inglês combinados com operadores booleanos. Após a aplicação de critérios de inclusão (ensaios clínicos, publicações dos últimos 10 anos, acesso livre) e exclusão (intervenções farmacológicas ou cirúrgicas, estudos com animais), foram selecionados 5 artigos. A análise qualitativa considerou a efetividade das técnicas e seu impacto na dor, funcionalidade e qualidade de vida. **Discussão:** Os estudos selecionados apontaram que métodos como Pilates clínico, manipulação Shi associada ao Daoyin, exercícios funcionais pós-operatórios, mobilização neurodinâmica e Reiki são eficazes na redução da dor e melhora funcional. A prática regular de exercícios isométricos e proprioceptivos mostrou-se essencial para o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, além de contribuir para o reequilíbrio postural e a recuperação da mobilidade. A intervenção precoce e orientada, aliada à atuação interdisciplinar, foi apontada como fator chave para o sucesso terapêutico.

Conclusão: As evidências reunidas reforçam a eficácia de condutas conservadoras no manejo da HDI, especialmente aquelas baseadas em exercício físico. O profissional de Educação Física assume papel estratégico na reabilitação funcional e prevenção, devendo manter-se atualizado quanto às abordagens terapêuticas baseadas em evidências. O estudo destaca a importância da personalização do tratamento e do trabalho multidisciplinar para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: exercício terapêutico; reabilitação funcional; dor lombar; pilates clínico; intervenção conservadora.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

CONHECIMENTO E SELEÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA DISTÚRBIOS OSTEOARTICULARES DA COLUNA E JOELHO: ANÁLISE ENTRE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS

Cezimar Correia Borges^{1,2}, Renato André de Sousa Silva¹, Polissandro Mortoza Alves¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Weder Alves Silva³, Uitaíany do Prado Lemes²

¹Universidade Estadual de Goiás - UEG, Itumbiara, Goiás, Brasil. ²Unicerrado – Centro Univ. De Goiatuba, Goiatuba, Goiás, Brasil. ³Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil.

Introdução: Entre os acometimentos de saúde que compõem as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as patologias osteoarticulares são muito prevalentes, sobretudo as relacionadas às articulações da coluna vertebral e joelho. Conhecer sobre as características destas condições e como isso se desdobra na prescrição de exercícios, é muito importante para os profissionais de educação física (PEF). **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi descrever sobre o conhecimento dos PEF que atuam em academias de musculação, frente aos cuidados na prescrição de exercícios para as condições osteoarticulares especiais de coluna vertebral e joelho. **Métodos:** O estudo transversal envolveu uma amostra de 28 PEF ligados a 12 academias de musculação em um município do sul do estado de Goiás. Os dados foram coletados pela técnica de autopreenchimento de questionário semiestruturado, composto por questões sobre escolhas e formas de prescrição de treinamento adotado em alunos que apresentam alguma complicação na coluna vertebral e/ou joelhos. **Resultados:** A maioria dos PEF (64,28%) confirmam que se deparam “frequentemente” ou “muito frequentemente” com alunos apresentando algum problema osteoarticular na coluna e/ou nos joelhos, sendo mais citadas as lesões de disco / lombalgias (coluna vertebral), enquanto nos joelhos a osteoartrite, a dor patelofemural, juntamente com condromalácia patelar. Entre os principais ajustes apontados pelos PEF diante de alunos que possuem algum distúrbio na coluna, foram para os seguintes exercícios, agachamento com barra, *Leg-press* e *Stiff*. Já para os casos de distúrbios nos joelhos, os exercícios mencionados para observações especiais foram agachamentos e cadeira extensora. Os cuidados segundo os PEF são especialmente quanto as variáveis de carga, número de repetições, amplitude dos movimentos e postura. Segundo os PEF, alunos com históricos prévios de dores tendem a melhorar expressivamente esse quadro ao longo da regularidade nos programas de exercícios. A capacidade física mais enfatizada pelos PEF nos programas de exercícios foi a força dinâmica, com ênfase para fortalecimento dos músculos anteriores da coxa, abdominais e eretores de coluna. Para ambas condições articulares especiais, a maior parte dos entrevistados (60,71%) afirmaram preferir exercícios de cadeia cinética aberta. 42,85% dos PEF sugerem a importância de associar o fortalecimento com a flexibilidade enquanto capacidades que se complementam no programa de treinamento. Contrariando a indicação da literatura, não houve menções sobre fortalecimento dos seguintes grupos musculares: banda iliotibial e rotadores do quadril, enquanto músculos chave para distúrbios do joelho. Da mesma forma, apenas 32,14 profissionais destacaram a importância da redução do peso corporal total, como forma secundária e fundamental na condução de estratégias para melhoria dos quadros clínicos. **Conclusões:** Os PEF no geral se mostram atentos quanto alguns procedimentos especiais na condução de exercícios físicos para alunos com problemas de coluna vertebral e joelhos, sobretudo na forma de distribuição de cargas e técnica de execução dos exercícios. No entanto, o conhecimento mais aprofundado quanto a grupos musculares importantes e diversidade de capacidades físicas chaves nesse contexto, ainda parece estar um tanto delimitado.

Palavras-chave: doenças da coluna vertebral; articulação do joelho; exercício físico.

Autor para correspondência: cezimar.borges@ueg.br

CORPO, MOVIMENTO E LAZER: A EXPERIMENTAÇÃO MOTORA COMO INSTRUMENTO DO BEM-ESTAR

Victor Lopes Ribeiro¹, Higor Henrique Brito Pacheco¹, Alisson de Carvalho Gonçalves¹

¹Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO, Brasil.

Introdução: O projeto “CORPO, MOVIMENTO E LAZER” foi uma iniciativa extensionista desenvolvida nas dependências do Instituto Federal Goiano — Campus Urutaí, visando oferecer a crianças de escolas públicas e em situação de vulnerabilidade social experiências motoras e de lazer, algo pouco acessível na realidade escolar desses alunos. Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), a Educação Física é um componente curricular essencial, e o projeto buscou integrar práticas corporais diversificadas para promover o desenvolvimento motor, social e o bem-estar desses estudantes. A ação também reforçou o papel da extensão curricularizada como ferramenta de integração entre a instituição e a comunidade. **Objetivos:** O objetivo geral deste projeto foi oferecer experiências prazerosas que agregassem ao conhecimento motor, à cultura corporal, ao contato individual e coletivo, bem como às vivências no ambiente escolar. **Metodologia e Discussão:** O projeto foi executado em um único dia no IF Goiano — Campus Urutaí, com a participação de 80 crianças de escolas públicas em situação de vulnerabilidade social. Foram organizadas quatro oficinas interdisciplinares: uma gincana, com atividades como corrida do saco, corrida do ovo, estoura-bexiga e arremesso de bambolê, voltada para estimular a cooperação e a competição saudável; dança, com coreografias baseadas em músicas populares para explorar a expressão corporal e a criatividade; Funcional Kids, composto por um circuito motor de 10 estações (saltos, agachamentos, corrida lateral e outras) para desenvolver força, equilíbrio e coordenação; e atividades aquáticas, com revezamentos e brincadeiras lúdicas na piscina, como estourar balões. As oficinas foram ministradas por discentes do 2º e 4º períodos do curso de Educação Física, sob supervisão dos docentes do curso, caracterizando uma ação de extensão integrada ao currículo acadêmico. O evento ofereceu lanches financiados por arrecadações comunitárias, garantindo a inclusão, sendo divulgado nas redes sociais da instituição. Consolidou-se como uma iniciativa extensionista de baixo custo e alto impacto social, que reforçou a integração entre universidade e comunidade. O projeto destacou a eficácia de anexar as atividades de extensão ao currículo do curso de Educação Física, permitindo a aplicação de conhecimentos teóricos em contextos reais, como o planejamento e execução das oficinas relacionadas ao conteúdo dos componentes curriculares. A estrutura de um dia com múltiplas atividades (gincana, dança, Funcional Kids e aquáticas) demonstrou ser viável para promover o desenvolvimento motor e social das crianças, alinhando-se às normas da LDB e aos estudos que reforçam a importância da Educação Física no ensino básico, fortalecendo-a como ferramenta de inclusão e transformação social. **Conclusão:** O projeto “CORPO, MOVIMENTO E LAZER” integrou teoria e prática na formação dos discentes do curso, oferecendo a crianças da comunidade local experiências motoras e de lazer. O engajamento social, juntamente com a extensão presente no currículo, demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover a inclusão e o desenvolvimento integral de todos os alunos.

Palavras-chave: educação física; práticas corporais; lazer; desenvolvimento motor; extensão.

Autor para correspondência: alisson.goncalves@ifgoiano.edu.br

CURRÍCULO CENTRADO NO APRENDIZ: VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO PARA DESIGN E AVALIAÇÃO DE PROGRAMAS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

Michel Milistetd¹, Lincoln Cruz Martins¹

¹Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Introdução: Organizações esportivas em todo o mundo são responsáveis pelo desenvolvimento de programas de formação de treinadores. A literatura existente destaca limitações no alcance de resultados de aprendizagem significativos. Apesar das evidências de uma mudança necessária nos paradigmas de ensino e aprendizagem em baseadas em abordagens centradas no aprendiz, a transição para tais currículos permanece desafiadora. Com base em trabalhos teóricos anteriores Cullen et al., 2012; Martins et al., 2024) sobre o currículo centrado no aprendiz. **Objetivos:** Apresentar um instrumento proposto para auxiliar no desenvolvimento e validação de programas de formação de treinadores. **Materiais e métodos:** O estudo de validação do instrumento foi realizado em duas fases. A fase inicial envolveu o uso do método Delphi com dez especialistas acadêmicos para validar as dimensões teóricas e os respectivos indicadores do instrumento. Subsequentemente, uma co-validação das dimensões e indicadores propostos foi realizada por meio de entrevistas abertas com seis formadores de treinadores responsáveis pelo design de programas em confederações esportivas nacionais. Os resultados foram analisados usando estatísticas descritivas na primeira fase e análise de conteúdo qualitativa (Schreier, 2014) na segunda fase. **Resultados:** O instrumento proposto compreende seis dimensões e 22 indicadores. O Índice de Validade de Conteúdo (CVI) foi obtido por consenso entre especialistas acadêmicos, alcançando valores acima de 0,80 para todos os 22 itens. Dado esses resultados, uma segunda rodada do método Delphi foi considerada desnecessária, e o estudo avançou para a técnica de co-validação qualitativa. Entre as categorias desenvolvidas por meio da análise das entrevistas, os temas incluíram a 'Relevância e Aplicação Prática do Instrumento,' 'Consideração do Nível de Experiência dos Treinadores e Facilitadores,' e 'Adaptabilidade a Diferentes Contextos de Treinamento.' Embora nenhuma mudança nos indicadores tenha sido feita durante a fase de co-validação, ajustes nas descrições e reflexões sobre a aplicabilidade do instrumento foram cruciais para a proposta final. **Conclusão:** O instrumento proposto passou por validação com participantes envolvidos no desenvolvimento de treinadores em vários contextos, incluindo acadêmicos e formadores de treinadores. Este processo garantiu que o instrumento não apenas reflete as necessidades, mas também aborda os desafios e barreiras presentes nos programas de formação de treinadores para um currículo centrado no aprendiz.

Palavras-chave: treinamento; formação profissional; aprendizagem; treinadores.

Autor para correspondência: michel.milistetd@ufsc.br

DA RESISTÊNCIA À ADERÊNCIA: ESTRATÉGIAS PARA ENGAJAR FUNCIONÁRIOS NA GINÁSTICA LABORAL

Larissa Cecília Ferreira Tavares¹, Ana Paula Moreira Nunes¹

¹ Serviço Social do Comércio, Goiânia, Brasil.

Introdução: A ginástica laboral configura-se como uma prática voltada à promoção da saúde e à prevenção de doenças ocupacionais, contribuindo para a melhoria do bem-estar físico e mental dos trabalhadores. Apesar de seus benefícios amplamente reconhecidos, a adesão a essa atividade ainda encontra resistência em muitos contextos institucionais, seja por fatores culturais, falta de tempo, ausência de incentivo ou desconhecimento. Diante dessa realidade, faz-se necessário refletir sobre estratégias que favoreçam o engajamento dos colaboradores, considerando suas demandas, rotinas e percepções. **Objetivo:** Descrever a experiência de aplicação de estratégias para aumentar a participação dos funcionários em uma unidade do Serviço Social do Comércio - Sesc nas sessões de ginástica laboral. **Metodologia e discussão:** A experiência foi desenvolvida entre janeiro e março de 2025, com funcionários administrativos e operacionais de uma unidade do Serviço Social do Comércio - Sesc, em Goiânia-GO. No início das intervenções, observou-se uma baixa participação nas sessões de ginástica laboral, marcada por desinteresse, resistência e dificuldades relacionadas à rotina de trabalho. Diante desse cenário, adotou-se uma abordagem baseada na escuta ativa e na adaptação das propostas às realidades do grupo, tornando-os protagonistas do processo. Entre as estratégias utilizadas para promover o engajamento, destacam-se a flexibilização dos horários das sessões, a diversificação das atividades por meio de práticas mais dinâmicas e interativas, e a divulgação contínua dos benefícios da ginástica laboral através do grupo institucional de WhatsApp. Essa comunicação direta e acessível facilitou o contato com os colaboradores e contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre os profissionais envolvidos e a proposta. Durante a implementação das estratégias, observou-se mudança progressiva no comportamento dos funcionários em relação à ginástica laboral. Inicialmente, a adesão foi pontual e caracterizada por baixa participação, mas, com a adaptação dos horários e o fortalecimento da comunicação via WhatsApp institucional, notou-se um aumento na constância da participação. Essa abordagem contribuiu para a maior visibilidade da atividade e facilitou a integração dos colaboradores às sessões. Além do aumento na frequência, identificou-se um envolvimento mais ativo dos participantes, com maior disposição para executar os exercícios e uma interação mais significativa entre os diferentes setores da instituição. Relatos verbais indicaram percepções positivas, destacando a redução das tensões musculares, a melhoria na disposição ao longo do expediente e o reconhecimento da ginástica laboral como uma prática essencial no contexto de autocuidado no ambiente de trabalho. **Conclusão:** Conclui-se que intervenções baseadas em estratégias flexíveis e contextualizadas podem favorecer significativamente a incorporação da ginástica laboral no cotidiano dos trabalhadores, promovendo não apenas melhorias na saúde física e mental, mas também na dinâmica organizacional. A escuta ativa, a valorização das necessidades do grupo e a comunicação acessível mostraram-se elementos-chave para o engajamento. Nesse sentido, recomenda-se a ampliação das investigações por meio de estudos quantitativos que possibilitem mensurar, com maior rigor, os efeitos dessa prática sobre indicadores como produtividade, absenteísmo, estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho, fortalecendo sua legitimação como política institucional de promoção da saúde.

Palavras-chave: saúde ocupacional; promoção do bem-estar; condições de trabalho.

Autor para correspondência: larissaferreraedf@gmail.com

DANÇA NAS ESCOLAS PÚBLICAS: DESAFIOS E POSSIBILIDADES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 1º AO 5º ANO

Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Jacqueline Almeida Resende², Cezimar Correia Borges², Polissandro Morotoza Alves², Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás – UEG, Itumbiara, GO Brasil.

Introdução: A dança é uma linguagem corporal essencial no desenvolvimento cognitivo, ético e estético dos estudantes. No contexto da Educação Física escolar, seu ensino promove não apenas a expressão e socialização, mas também contribui para a formação integral dos alunos. No entanto, desafios como a falta de formação específica dos professores, infraestrutura inadequada e o desinteresse discente ainda dificultam a efetivação da dança como conteúdo nas aulas do Ensino Fundamental I. **Objetivo Geral:** Analisar os desafios e as possibilidades do ensino da dança nas aulas de Educação Física da rede municipal de ensino de Itumbiara-GO, no 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental. **Metodologia:** O estudo adotou delineamento transversal, descritivo e abordagem quantitativa. Participaram 11 professores de Educação Física da rede municipal, selecionados por conveniência, com experiência mínima de três anos. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado após consentimento livre e esclarecido dos participantes. Foram analisados aspectos sociodemográficos, condições de trabalho, formação acadêmica, domínio sobre o conteúdo dança e estrutura física disponível nas escolas. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Discussão:** Os resultados apontam que, embora todos os professores tenham tido contato com o conteúdo dança durante a graduação, a maioria declarou apenas domínio razoável teórico e prático. A dança é aplicada de forma ocasional por 54,54% dos participantes. A insuficiência de tempo para planejamento, a falta de espaço físico adequado e a percepção de apoio apenas razoável do grupo gestor foram indicadas como principais entraves. Apesar das dificuldades, reconhece-se a relevância da dança como conteúdo pedagógico capaz de favorecer a expressão corporal, a autoestima e o desenvolvimento sociocultural dos alunos. Esses dados reforçam a necessidade de políticas educacionais que promovam formações continuadas específicas, bem como investimentos em infraestrutura escolar. **Conclusão:** O estudo revela que a dança é reconhecida como um conteúdo importante na Educação Física escolar, porém sua implementação enfrenta obstáculos estruturais e formativos, necessitando de capacitações para os docentes. Além da ampliação de espaços adequados e a valorização da dança como expressão da cultura corporal são caminhos fundamentais para potencializar o ensino da dança nas escolas públicas. Incentivar a prática da dança contribuirá não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para o enriquecimento cultural e social dos estudantes.

Palavras-chave: expressão corporal; formação de professores; políticas educacionais.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

DEMANDAS FÍSICAS E RESPOSTAS FISIOLÓGICAS EM PEQUENOS JOGOS NO FUTEBOL: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Marcos Henrique do Nascimento¹, Cezimar Correia Borges², Polissandro Mortoza Alves², Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás – UEG, Itumbiara, GO Brasil.

Introdução: O futebol é um esporte coletivo caracterizado pela interdependência de componentes físicos, técnicos, táticos e fisiológicos dos jogadores. Para treinar essas capacidades de maneira integrada e próxima às exigências do jogo formal, os Pequenos Jogos (PJ) surgem como metodologia eficaz, permitindo desenvolver aspectos como tomada de decisão, criatividade, resistência física e controle fisiológico. Considerando a importância da adequada manipulação das variáveis dos PJ (número de jogadores, estatuto posicional, tamanho de campo, regras, tempo e presença de goleiros), torna-se relevante investigar seus efeitos sobre as demandas físicas e respostas fisiológicas dos jogadores. **Objetivo Geral:** Analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os efeitos da manipulação de variáveis nos Pequenos Jogos sobre as demandas físicas (distâncias percorridas e acelerações) e as respostas fisiológicas (frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço) em jogadores de futebol. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura exploratória, com buscas nas bases SciELO e Google Acadêmico, entre fevereiro e agosto de 2023. Foram utilizados descritores relacionados aos Pequenos Jogos no futebol, aplicando critérios de inclusão (estudos em português ou inglês, publicados nos últimos quinze anos, classificados QUALIS A ou B) e exclusão (teses, dissertações, resumos de anais e artigos repetidos). Após triagem em três etapas (título, resumo e leitura integral), foram selecionados 16 estudos que abordavam as variáveis de manipulação dos PJ e suas repercussões físicas e fisiológicas. **Discussão:** Os estudos evidenciaram que a diminuição do número de jogadores (ex.: jogos 3x3) aumenta a distância percorrida, a frequência cardíaca máxima, a concentração de lactato e a percepção de esforço, configurando estímulos de alta intensidade. Campos maiores potencializam o tempo de jogo, as distâncias percorridas e as cargas fisiológicas, enquanto campos menores favorecem ações rápidas e de alta frequência. A composição das equipes com atletas da mesma posição mostrou variações nas distâncias percorridas, embora sem impacto uniforme nas respostas fisiológicas. A manipulação de regras, como o incentivo à posse de bola, intensificou as demandas técnicas e fisiológicas. Já a presença ou ausência de goleiros mostrou efeitos divergentes sobre a frequência cardíaca e o volume de ações intensas, indicando a necessidade de adequar esta variável aos objetivos do treino. **Conclusão:** A manipulação consciente das variáveis nos Pequenos Jogos configura uma poderosa estratégia para o desenvolvimento integrado dos aspectos físicos e fisiológicos de jogadores de futebol. Os PJ, além de favorecerem a contextualização tática e técnica, oferecem estímulos variados e controláveis, possibilitando a personalização dos treinos conforme a necessidade dos atletas. Entretanto, o aprofundamento científico sobre essas práticas é essencial para a contínua evolução das metodologias aplicadas no futebol.

Palavras-chave: percepção de esforço; manipulação de variáveis; treinamento de futebol.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

DESAFIO FITNESS TEMÁTICO PARA ALUNOS DA UNIDADE SESC CAMPINAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Johnathan Pereira de Castro¹, Henes Alfredo de Melo¹, Pedro Henrique Cavalcante Vieira¹, Karla Medeiros Costa¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Em 2022, o SESC GO, na unidade do setor Campinas, lançou uma programação especial de eventos temáticos chamada "Desafio". Realizado semestralmente, o evento incluiu diversas atividades, aulas especiais e uma temática específica para motivar os participantes, como "Mulher Maravilha" em março e "A Fantástica Fábrica de Queimar Calorias" na Páscoa. **Objetivos:** Os objetivos do "Desafio" foram incentivar a assiduidade e conscientização sobre a importância da prática de atividade física, oferecer atividades temáticas e aulas especiais para engajar os participantes, avaliar os resultados físicos dos participantes através de medições corporais, promover a interação e suporte entre os participantes através de grupos no WhatsApp, e manter a prática de exercício físico e alimentação saudável por um período de 21 dias. **Metodologia e Discussão:** A experiência do "Desafio" no SESC Campinas foi estruturada com procedimentos que visam engajar e motivar os participantes. A inscrição incluía o pagamento para custear a camiseta personalizada e a avaliação de perímetria corporal que foi realizada antes e depois do evento para avaliar alterações corporais. As aulas extras exclusivas e os treinos especiais na musculação foram oferecidos semanalmente, além dos aulões na abertura, encerramento e as aulas aos sábados que tinham o propósito de tirar o participante da rotina, propondo exercícios ou uma modalidade diferente. O grupo no WhatsApp fornecia dicas nutricionais, desafios alimentares propostos pela nutricionista da unidade e suporte dos professores durante o horário comercial tirando dúvidas e dando dicas. A duração do desafio foi de 21 dias, e a participação foi aberta a alunos matriculados no SESC Campinas a partir de 15 anos. Em média, atendemos de 45 a 55 alunos por desafio, com a maioria do público sendo formada por trabalhadoras do comércio do sexo feminino, com faixa etária entre 30 e 55 anos. **Conclusão:** Embora não fosse uma competição de emagrecimento, alguns participantes conseguiram reduzir até 2,5 kg ao final do desafio, além de obterem redução de medidas abdominais e hipertrofia em membros superiores e inferiores. Destaca-se que em 2025, o desafio continuou ocorrendo regularmente, com a inclusão de empresas parceiras que trouxeram premiação para motivar os participantes.

Palavras-chave: Sesc Campinas; treinamento; alimentação saudável; exercício físico.

Autor para correspondência: castrojohnathan095@gmail.com

DESENVOLVIMENTO CORPORAL E CONFIANÇA ATRAVÉS DO PILATES ADAPTADO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA EXPERIÊNCIA COM BEBÊS DE 5 MESES A 1 ANO EM GOIÂNIA

Rahaby Nayanne Vieira Carvalho¹, Ana Paula Moreira Nunes²

¹Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. ²Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Introdução: A Educação Física na Educação Infantil, mesmo nos primeiros meses de vida, possui papel fundamental no desenvolvimento motor, emocional e social dos bebês. A proposta de incluir atividades adaptadas de pilates aliadas a estímulos lúdicos visa promover o fortalecimento corporal, a coordenação motora global e fina, além de estabelecer vínculos de confiança entre criança e professora. Este relato de experiência apresenta uma intervenção realizada com crianças de 5 meses a 1 ano em uma escola da rede privada de Goiânia, ocorrida entre os meses de agosto e dezembro de 2024. **Objetivos:** O principal objetivo das aulas foi desenvolver a coordenação motora ampla e fina dos bebês por meio de atividades adaptadas de pilates, promovendo também consciência corporal, concentração, fortalecimento físico e vínculos afetivos com a professora. Como objetivos específicos, buscou-se estimular a confiança das crianças em si mesmas e nos adultos, além de despertar a curiosidade e o prazer pela realização de movimentos corporais. **Metodologia:** As aulas ocorreram semanalmente, de forma individual, com uma turma composta por 18 crianças, sendo 6 delas menores de 1 ano de idade. O planejamento das atividades considerou o estágio de desenvolvimento motor de cada criança. Para isso, utilizou-se uma metodologia baseada na adaptação de movimentos do pilates com abordagens lúdicas, respeitando os limites e ritmos individuais. Os materiais utilizados incluíram bolas de pilates de diferentes tamanhos, bolas de leite, blocos, argolas, cones e brinquedos infantis. Cada aula era planejada para estimular diferentes capacidades motoras: equilíbrio, força, coordenação e percepção corporal. As atividades eram conduzidas de maneira afetuosa e com ritmo calmo, buscando criar um ambiente seguro e acolhedor para os bebês. Nos três primeiros meses, observou-se que muitas crianças demonstraram resistência e insegurança: choravam, recusavam-se a participar ou apresentavam medo diante dos novos estímulos. Esse período de ambientação foi fundamental para a criação de vínculos de confiança. A partir do quarto mês, a maioria das crianças passou a demonstrar maior interesse e engajamento nas atividades, apresentando progressos tanto no desenvolvimento motor quanto na interação social com a professora. **Conclusão:** A experiência demonstrou a relevância das práticas corporais desde os primeiros meses de vida, evidenciando que, mesmo com resistência inicial, o ambiente estruturado, o vínculo afetivo e a constância das atividades foram determinantes para o desenvolvimento das crianças. Os resultados alcançados ao longo dos meses mostraram avanços significativos na coordenação motora fina e ampla, no equilíbrio e na consciência corporal. Além disso, as crianças fortaleceram a confiança em si mesmas e na professora, revelando que o movimento, quando mediado por estratégias lúdicas e adequadas, pode ser uma poderosa ferramenta de aprendizagem e desenvolvimento integral na primeira infância.

Palavras-chave: educação física; educação infantil; pilates adaptado; consciência corporal.

Autor para correspondência: prof.rahabycarvalho@gmail.com

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E O IMPACTO NO PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE UMA EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE VOLEIBOL

Larissa Toniolo¹, Gitane Fuke¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Lorenzo Laporta³

¹Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil; ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil; ³Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

Introdução: A Equipe de Voleibol da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) conta com uma comissão técnica composta por professores e estudantes de cursos de graduação da universidade como comunicação social, educação física, enfermagem, fisioterapia e nutrição, possuindo um trabalho interdisciplinar essencial para o funcionamento da equipe. O Setor da nutrição desenvolve com os atletas um trabalho de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e conscientização alimentar, entendendo que a alimentação de um atleta é mais do que suporte energético, sendo também importante para sua recuperação muscular, seu desempenho e, na prevenção de lesões. **Objetivos:** O trabalho objetiva analisar os dados antropométricos da Equipe de Voleibol UFSM masculina do início da temporada de 2024, anterior à intervenção nutricional desenvolvida neste ano, com o início da temporada de 2025. **Metodologia e Discussão:** O trabalho foi desenvolvido em três etapas. A primeira foi a coleta de dados antropométricos dos 18 atletas que compunham a equipe em 2024 por meio da coleta de dobras cutâneas tricipital, subescapular, subaxilar, suprailíaca, abdominal, peitoral, coxa com adipômetro clínico e fita métrica Cescorf, aferição da estatura com estadiômetro de parede e aferição do peso corporal com balança portátil Multilaser. O cálculo do percentual de gordura corporal foi feito com a fórmula de Jackson e Pollock (1978). Após isso, desenvolveram-se atividades de EAN com os atletas, por meio de conversas, palestras, retiradas de dúvidas e acompanhamento pré, durante e pós competições. Por fim, foram coletados, dos 17 atletas que compunham a equipe em 2025, os mesmos dados que em 2024, utilizando o mesmo padrão de coleta e materiais. Ao compararmos os dados referentes à massa corporal, estatura e percentual de gordura apresentados no ano de 2024 com os de 2025 resultou em: a massa corporal da equipe apresentou queda apenas em uma posição, entre os opostos, com uma queda de 5,75kg, enquanto a média da equipe aumentou em 3,36kg, entre os levantadores o crescimento foi de 1,34kg, entre os ponteiros de 1,19kg, entre líberos de 9,75kg e entre centrais de 7,33kg; a estatura média da equipe aumentou em 3cm, já por posição, a única posição em que tivemos diminuição da estatura média foi entre os líberos com queda de 5cm entre as temporadas, enquanto os levantadores, centrais, ponteiros e opostos apresentaram crescimento em seus dados de 3cm, 2cm, 3cm e 8cm, respectivamente; por fim, o percentual de gordura corporal médio da equipe reduziu em 2,5%, possuindo três posições que apresentaram queda no valor, sendo essas os ponteiros, os opostos e os centrais, com redução de 5,01%, 14,83% e 9,78% respectivamente, enquanto os levantadores não apresentaram alteração e os líberos apresentaram um crescimento de 8,19%. **Conclusão:** Com isso, vemos que o percentual de gordura corporal melhorou entre a equipe e em quase todas as suas posições, sendo um ponto positivo a ser observado. Quando visualizamos os dados referentes a estatura, vemos um aumento da estatura na equipe, na qual a única posição que não apresentou melhoria foram os líberos, mais uma vez sendo um dado positivo pensando no rendimento esportivo. O peso da equipe apresentou um crescimento positivo, tendo em vista a queda do percentual de gordura, esse aumento de peso é visualizado como um ganho de massa magra pelos atletas. Com isso, é possível concluir que o acompanhamento nutricional e as atividades de EAN são essenciais para a melhora do perfil antropométrico da equipe. Acreditamos que o trabalho deve ocorrer de maneira longitudinal, contribuindo com o conhecimento sobre alimentação e nutrição do atleta a fim de gerar uma autonomia alimentar, acompanhando o perfil nutricional e, auxiliando com os hábitos alimentares a longo prazo.

Palavras-chave: perfil antropométrico; educação alimentar e nutricional; desempenho.

Autor para correspondência: toniolo.larissa@acad.ufsm.br

EDUCAÇÃO FÍSICA E OS ESPORTES COLETIVOS DE INVASÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA APLICAÇÃO DE UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO A PARTIR DA BNCC

Peri Emerson Silva Cunha¹, Else Saliés Fonseca¹, Marcos Henrique do Nascimento¹, Samuel Stival Messias Machado¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: No contexto da Base nacional Comum Curricular - BNCC, deve-se pensar na formação integral do cidadão, sendo necessário repensar o ensino pelo esporte, nas aulas de educação física, a partir da aprendizagem das competências e habilidades no intuito de auxiliar na formação humana de forma mais abrangente e para além do ensino dos elementos constituintes do jogo em si. Portanto, deve-se refletir sobre o ensino pelo e para o esporte, bem como o uso consistente de exercícios análogos ao contexto formal de jogo ao longo de uma intervenção pedagógica, uma vez que se faz necessário gerar aprendizado das habilidades táticas, técnicas, emocionais e sociais, relacionadas aos ambientes comunitários dos alunos. Nesse viés, deve-se considerar a intencionalidade no processo de ensino e aprendizagem, a partir das decisões deliberadas tomadas pelos professores na intenção de criar oportunidades destinadas a maximizar os resultados de desenvolvimento dos jovens. Dessa forma, tendo em vista o grande potencial formativo, pelo ensino dos esportes coletivos de invasão, junto aos estudantes de 15 à 17 anos, de turmas do Ensino Médio do Instituto Federal do Tocantins, no Campus Palmas, formulou-se uma proposta de intervenção para analisar diferentes metodologias em consonância à BNCC, como forma de experienciar inovações no ensino e aprendizagem do basquetebol, e posterior transferência para outros ambientes da sociedade. **Objetivos:** O estudo comparou as possibilidades vivenciadas no processo de ensino dos estudantes, por meio de situações que lhes possibilitem mobilizar e articular conhecimentos significativos e relevantes para além do esporte, analisando como ocorreu a aprendizagem de competências corporais, comportamentais, e reflexivas, no decorrer da inserção de um Plano de Ensino, tematizado pelos pequenos jogos do basquetebol, direcionado à escolares iniciantes junto ao conteúdo proposto. **Metodologia e Discussão:** Utilizou-se um período de 1 Bimestre, aproximadamente 3 meses, para a aplicação de 18 sessões de aulas, e avaliações ao início e final do referido período para verificar os resultados a partir dos relatos e questionários respondidos pelos estudantes, de 4 turmas, com a presença de dois professores atuando em duas turmas diferentes, e realizando reuniões para planejar e ajustar metodologias, após cada sessão de aulas ministradas. A partir das dificuldades vivenciadas, e soluções desenvolvidas a partir da interação dos estudantes e docentes, ficou nítida a importância da formação continuada de professores, que muitas vezes, em sua formação acadêmica não oportuniza a reflexão acerca de novos métodos de ensino, subsidiando práticas inovadoras e inerentes ao trabalho escolar. **Conclusão:** Refletir sobre um convívio respeitoso e consciente de como lidar com as emoções, e desenvolver estratégias por discentes e docentes, de forma a resolver os problemas do cotidiano, enfrentados na escola e para além dela, são habilidades e competências necessárias para viver melhor, independentemente do ambiente ao qual estão inseridos, pois o aprendizado e a busca por soluções para superar os desafios, ocorre em todas as etapas da vida humana.

Palavras-chave: basquetebol; ensino; formação continuada; habilidades para a vida.

Autor para correspondência: peri.cunha@ifto.edu.br

EFEITOS AGUDOS DOS JOGOS ONLINE NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM JOVENS E ADULTOS

Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Dimarcy Franklin Alves Duarte¹, Samuel Stival Messias Machado¹, Henes Alfredo de Melo¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: a Organização Mundial da Saúde (OMS) investiga a evolução dos casos de ansiedade relacionados ao uso de jogos online, por se tratar de uma modalidade que pode causar dependência psicológica e aumento dos níveis de sedentarismo dos jogadores. A preocupação com os efeitos da ansiedade decorrente do uso excessivo de jogos eletrônicos também se estende à saúde física dos jogadores. A inatividade prolongada que muitas vezes acompanha longas sessões de jogo pode contribuir para o sedentarismo, o que, por sua vez, está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo e não se limitando a obesidade, doenças cardiovasculares e distúrbios musculoesqueléticos. Portanto, além dos aspectos psicológicos, a saúde física dos jogadores também pode ser comprometida pela ansiedade resultante do uso desses jogos. Assim, levando em consideração a crescente prevalência do uso de jogos eletrônicos por jovens e adultos, esse estudo objetiva analisar como uma partida ranqueada de LoL pode influenciar no estado de ansiedade de jovens adultos. Essa pesquisa justifica-se na necessidade de apresentar novas informações sobre esse tema que vem sendo foco de muitas discussões, bem como orientar jogadores as práticas saudáveis dos jogos eletrônicos. Como hipótese, espera-se que a ansiedade estado dos indivíduos seja maior após a partida. **Metodologia:** A amostra do presente estudo se consistiu em 28 jogadores, sendo 24 do sexo masculino e 04 do sexo feminino, com idades entre 15 e 35 anos de idade. Após o aceite do jogador, o pesquisador explicou, via chamada de áudio em um aplicativo de conversas online utilizado por inúmeros jogadores, o procedimento metodológico para o participante, que consistiu em responder o IDATE-Estado, via Google Forms, antes e após uma partida ranqueada. O tratamento estatístico ocorreu pela utilização do teste de Wilcoxon, uma vez que os dados foram não paramétricos. Considerou-se o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados do presente estudo mostraram que uma partida ranqueada não foi capaz de alterar os níveis de ansiedade estado dos participantes do estudo ($Z = -0,824$; $p = 0,410$). Essa constatação sugere que, em termos gerais, o impacto de uma única partida não foi capaz de levar a alterações no estado psicológico de ansiedade. **Conclusão:** Destacamos que a participação em uma partida não foi capaz de levar a alterações significativas nos níveis de ansiedade dos participantes. Este resultado sugere que, embora o jogo possa ser percebido como uma situação de alto estresse, ele não necessariamente exacerbou a ansiedade estado nos jogadores, indicando a possível existência de mecanismos de enfrentamento eficazes ou de uma adaptação à dinâmica competitiva do jogo. Além disso, o estudo contribui para o debate sobre a dependência de jogos eletrônicos e suas implicações para a saúde mental, enquanto alguns participantes podem estar utilizando os jogos como uma forma de escapismo ou lazer, para outros, o jogo pode representar uma fonte de ansiedade e estresse adicionais, potencialmente indicando um uso problemático.

Palavras-chave: desempenho; saúde; cognição; esportes; jogos.

Autor de correspondência: marcelocjrodrigues@gmail.com

EFEITOS DA MANIPULAÇÃO DE RESTRIÇÕES NAS AÇÕES TÁTICAS E TÉCNICAS EM JOGOS REDUZIDOS DE FUTEBOL

Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Kaison Dias dos Santos², Samuel Stival M. Machado¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás – UEG, Itumbiara, GO

Introdução: O futebol é reconhecido como um esporte coletivo de alta complexidade, no qual o sucesso das ações não depende exclusivamente das habilidades individuais, mas da interação entre os jogadores em contexto situacional. No cenário contemporâneo de treinamento, os jogos reduzidos (Small-Sided Games – SSGs) têm ganhado destaque como ferramentas pedagógicas que integram o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico dos atletas em situações semelhantes às do jogo formal. A eficácia desses jogos, no entanto, depende da manipulação intencional de variáveis específicas, como número de jogadores, tamanho do campo e regras, para potencializar a aprendizagem e o desempenho. **Objetivo Geral:** Apresentar e discutir, a partir de uma revisão narrativa, como a manipulação de variáveis nos jogos reduzidos influencia as ações táticas e técnicas dos jogadores de futebol. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura sobre o uso de jogos reduzidos no futebol, destacando as evidências científicas relativas à manipulação de variáveis como: número de jogadores, dimensões do campo, regras específicas, presença de goleiros, estímulo verbal do treinador e constituição posicional das equipes. A análise concentrou-se em estudos que investigaram os impactos dessas manipulações sobre o comportamento técnico e tático dos atletas em contextos de treino e competição. **Discussão:** Os resultados apontam que a diminuição do número de jogadores aumenta o número de ações técnicas por atleta, como passes, dribles e finalizações. A redução das dimensões do campo favorece ações rápidas de controle e recuperação da bola, enquanto campos maiores ampliam a incidência de princípios táticos como penetração e equilíbrio defensivo. Regras específicas, como obrigatoriedade de toques ou número mínimo de passes, modulam a dinâmica ofensiva e a circulação da bola. A inclusão de goleiros e o estímulo verbal dos treinadores alteram significativamente o comportamento coletivo e as decisões individuais dos jogadores. Além disso, a composição das equipes baseada em posições específicas influencia os padrões de movimentação e a tomada de decisão, promovendo um estímulo tático mais diversificado quando jogadores atuam fora de suas funções originais. **Conclusão:** A manipulação consciente das restrições nos jogos reduzidos é fundamental para o desenvolvimento integrado das capacidades dos atletas. Os SSGs oferecem um ambiente rico em imprevisibilidade e complexidade, aproximando o treinamento das demandas do jogo formal. Entretanto, para maximizar os benefícios, é necessário que os treinadores conheçam profundamente as variáveis manipuláveis e as utilizem estrategicamente de acordo com os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento dos atletas. A continuidade das investigações científicas sobre SSGs é essencial para ampliar o conhecimento sobre suas melhores aplicações práticas no futebol.

Palavras-chave: adaptação situacional; estimulação tática; manipulação de variáveis.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

EFETOS DA MEDITAÇÃO CRISTÃ SOBRE BEM-ESTAR SUBJETIVO, PERCEPÇÃO DE ESFORÇO E RESPOSTAS AFETIVAS EM TRILHAS NA NATUREZA: UM ESTUDO QUASE-EXPERIMENTAL COM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Frederico Schutz Rabelo¹, Alberto Souza Sá Filho¹, Iransé de Oliveira Silva¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil.

Introdução: O aumento dos transtornos emocionais entre universitários, como estresse e ansiedade, tem se tornado um importante problema de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde destaca que, já em 2019, cerca de um bilhão de pessoas conviviam com algum tipo de transtorno mental, cenário agravado pela pandemia de COVID-19. Nesse contexto, atividades físicas em ambientes naturais e práticas espirituais vêm sendo valorizadas por seus efeitos benéficos sobre o bem-estar psicológico. A prática de trilhas associada à meditação cristã representa uma abordagem promissora, integrando saúde física, emocional e espiritual. No entanto, poucos estudos exploram os efeitos combinados dessas práticas, especialmente entre jovens universitários. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da meditação cristã, associada à prática de trilhas, sobre o bem-estar subjetivo, a percepção de esforço e as respostas afetivas de universitários. A hipótese principal foi que a meditação cristã amplificaria os efeitos positivos da trilha, promovendo maior aumento no afeto positivo, redução do afeto negativo e maior satisfação com a vida. A hipótese secundária considerava que, mesmo com o aumento do esforço percebido ao longo da caminhada, o grupo que praticasse meditação apresentaria melhor regulação emocional, com menor impacto afetivo negativo. **Métodos:** O estudo utilizou um delineamento quase-experimental, com abordagem quantitativa e qualitativa, envolvendo 46 estudantes de Educação Física. Os participantes foram divididos em dois grupos: grupo intervenção (n=18), que realizaram a trilha com meditação cristã guiada (inspirada na *Lectio Divina* com o Salmo 121); e grupo controle (n=28), que percorreu o mesmo trajeto sem a intervenção. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES), a Escala de Esforço de Borg (PSE) e a Feeling Scale (FS), aplicadas antes, durante e após a trilha de 28 km no Parque Estadual dos Pirineus, Goiás. **Resultados:** Ambos os grupos apresentaram melhora significativa no bem-estar subjetivo após a trilha, evidenciada por reduções no afeto negativo e aumento na satisfação com a vida. No entanto, não houve diferença estatística significativa entre os grupos em relação ao afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida. Em relação à FS, o grupo intervenção apresentou sensações significativamente mais positivas ao final da trilha ($p = 0,014$). A correlação entre PSE e FS foi inversa e significativa no grupo intervenção nos pontos finais da trilha ($r = -0,817$; $p < 0,0001$), indicando que a meditação contribuiu para atenuar o impacto emocional da fadiga. **Conclusão:** A trilha, por si só, promoveu benefícios relevantes para o bem-estar subjetivo dos jovens universitários. Embora a prática de meditação cristã não tenha demonstrado efeitos imediatos sobre os indicadores globais de bem-estar, ela mostrou potencial para favorecer a regulação emocional ao longo do esforço físico. A espiritualidade, nesse contexto, deve ser compreendida como um processo contínuo e não como uma experiência isolada. Os achados contribuem para o entendimento da relação entre espiritualidade cristã, natureza e saúde mental, incentivando futuras investigações com práticas espirituais regulares em ambientes naturais.

Palavras-chave: meditação cristã; trilhas; bem-estar subjetivo; espiritualidade; percepção de esforço.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

EFEITOS DA PRÁTICA DO PILATES AO AR LIVRE E EM ESTÚDIO SOBRE NÍVEIS DE ANSIEDADE DE ADULTOS

Cezimar Correia Borges^{1,2}, Renato André de Sousa Silva¹, Polissandro Mortoza Alves¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Weder Alves Silva³, Uitairany do Prado Lemes²

¹Universidade Estadual de Goiás - UEG, Itumbiara, Goiás, Brasil. ²Unicerrado – Centro Univ. De Goiatuba, Goiatuba, Goiás, Brasil. ³Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil.

Introdução: A ansiedade é considerada atualmente como um dos transtornos mais prevalentes de saúde mental em muitas sociedades. Como intervenções não farmacológicas para enfrentamento da ansiedade, o envolvimento em práticas corporais realizadas de forma espontânea ou planejada (“exercício físico”) em ambientes tais como ao ar livre, tem sido cada vez mais reportada como muito benéficas no desfecho da saúde mental. Entre essas práticas, o Pilates tem ganhado notoriedade em todo mundo. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de uma única sessão de Pilates em sintomas de ansiedade, frente a dois ambientes distintos de prática: estúdio tradicional ou ao ar livre. **Métodos:** A amostra contou com 26 indivíduos divididos em dois grupos: Pilates ao ar livre (GA = 9) ou grupo Pilates estúdio (GE = 17). Cada sessão teve duração média de 50 minutos sendo composta por exercícios de aquecimento, mobilidade e de fortalecimento por meio de movimentos dinâmicos e estáticos direcionados a membros (sup. / inf.) e tronco. A avaliação do “estado” de ansiedade foi obtida por meio do questionário IDATE-E (estado). **Resultados:** Os escores médios de ansiedade reduziram no GA ($\Delta\% = -33,1$, $d = 1,41$) e no GE ($\Delta\% = -17$, $d = 0,72$). Houve uma correlação positiva entre “perturbação recente” x “ansiedade pré” com R de Pearson = 0,70 e R^2 no valor de 0,489 e uma correlação negativa entre hábito de atividade física usual e ansiedade com R de Pearson = $-0,543$ e $R^2 = 0,294$, $p < 0,01$. As sessões de Pilates reduziram significativamente ($p < 0,05$) os escores médios do estado de ansiedade em comparação aos níveis PRÉ atividade, independente do ambiente em que fora praticado. No entanto, as respostas ansiolíticas foram mais expressivas no grupo que realizou a atividade ao ar livre (33,1%) com tamanho do efeito (*effect size*) sendo duas vezes maior ($d = 1,41$), quando comparado ao ambiente estúdio (-17%, $d = 0,72$). **Conclusões:** A prática realizada no espaço físico ao ar livre apresentou maiores reduções da ansiedade em comparação as sessões realizadas no ambiente tradicional do Pilates. Além do ambiente próximo à natureza, os exercícios de Pilates ao ar livre também tiveram a característica de serem orientados e executados de forma coletiva, diferente do que é conduzido no estúdio que, mesmo em grupos menores, cada indivíduo realizou um movimento individual, separado dos demais, seja no solo ou em aparelho específico. Conclui-se que a prática de Pilates em ambiente aberto ou estúdio apresenta efeitos positivos sobre níveis de ansiedade de adultos, sendo o efeito mais expressivo quando aplicado no espaço ao ar livre.

Palavras-chave: atividade física; pilates; ansiedade.

Autor para correspondência: cezimar.borges@ueg.br

EFEITOS DE DIFERENTES NÍVEIS DE REPETIÇÕES NA RESERVA NA PERFORMANCE E RECUPERAÇÃO EM SUPINO E AGACHAMENTO EM HOMENS TREINADOS

Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Pedro Henrique Cavalcante Vieira¹, Karla Medeiros Costa¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

Introdução: A estratégia de repetições na reserva (RIR) tem sido utilizada para modular a proximidade à falha, equilibrando tensão mecânica e fadiga, com evidências de manutenção de volume e redução do esforço percebido em comparação a séries até a falha. Essa abordagem promove a ativação de unidades motoras de alto limiar, influenciando a taxa de desenvolvimento de força e o perfil de fadiga. Estudos prévios com 3-RIR relataram melhor preservação de repetições, maior velocidade concêntrica média e menor percepção de esforço, sem diferenças em marcadores de dano muscular (CK) ou na recuperação em 72h. Contudo, permanece incerto se níveis distintos de RIR (2 vs. 4 RIR) acarretam diferenças em performance e recuperação em exercícios multiarticulares como o supino e agachamento. **Objetivos:** Avaliar os efeitos agudos de 0-RIR, 2-RIR e 4-RIR na performance e recuperação do supino reto e agachamento livre em homens treinados. Comparar número de repetições, velocidade média concêntrica e percepção subjetiva de esforço (PSE); verificar alterações nas concentrações de CK e na recuperação do 1RM em 24, 48 e 72h. **Materiais e Métodos:** Vinte e quatro homens (20–35 anos; ≥ 3 anos de experiência; supino e agachamento $\geq 1,1 \times$ peso corporal) participarão do estudo randomizado cruzado com três sessões (intervalo ≥ 72 h). Cada sessão incluirá aquecimento padronizado e quatro séries de supino e quatro de agachamento a 80% 1RM, concluídas até 0-RIR, 2-RIR ou 4-RIR, com 3 min de descanso. Repetições serão contadas manualmente, juntamente com a velocidade média concêntrica. Após cada série, registra-se a PSE (Borg 6–20) e RIR (0–10). Coletas de sangue para CK ocorrerão antes do exercício e em 24, 48 e 72h, analisadas por método enzimático (coef. var. $\leq 5\%$). A força máxima (1RM) será reavaliada nos mesmos tempos, seguindo protocolo padrão (PSE=10 ou velocidade $< 0,10 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$). Avaliadores permanecerão cegos à condição. Dados serão analisados por ANOVA de medidas repetidas (condição $\times$ exercício $\times$ tempo) e post-hoc de Bonferroni ($\alpha=0,05$). **Resultados Esperados:** Espera-se que 2-RIR e 4-RIR apresentem PSE significativamente inferiores a 0-RIR, mantendo número total de repetições e velocidade média similares. Prevê-se menores elevações de CK em 2-RIR/4-RIR e recuperação acelerada do 1RM, indicando menor dano e fadiga.

Palavras-chave: repetições na reserva; falha muscular; força; desempenho.

Autor para correspondência: aguiar02.gra@gmail.com

EFEITOS DO CAMPO ELETROMAGNÉTICO PULSADO (PEMF) SOBRE A REGULAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL, AUTÔNOMICA E SEU POTENCIAL EFEITO HIPOTENSOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Temistoclis Alaiã¹, Douglas Farias da Fonseca¹, Pedro Augusto Inácio¹, Weder Alves da Silva¹, Marcelo Magalhães Sales², Alberto Souza Sá Filho¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás - UEG, Quirinópolis, Goiás, Brasil.

Introdução: A regulação da pressão arterial representa um fator crucial para a saúde cardiovascular, especialmente em populações com hipertensão ou restrições funcionais, nas quais a adesão ao exercício físico pode ser limitada. Nesse cenário, a terapia com campos eletromagnéticos pulsados (PEMF) tem emergido como uma alternativa promissora por atuar sobre mecanismos autonômicos, vasculares e inflamatórios, apresentando potencial efeito hipotensor em repouso e após o exercício. Estudos recentes preliminarmente indicam que o PEMF afetaria a atividade autonômica, disponibilidade de óxido nítrico (NO), e a própria a resistência vascular periférica. Apesar deste entendimento, há a necessidade de ser revisar e estabelecer os principais efeitos derivados de PEMF para que possamos recomendar para esta finalidade.

Métodos: Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases PubMed, Scopus, Web of Science e Embase, com seleção de estudos clínicos randomizados, investigações agudas e revisões sistemáticas. Os critérios de inclusão abarcaram estudos que avaliaram os efeitos do PEMF sobre a regulação hemodinâmica, a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), a resposta hipotensora pós-exercício (HPE) e parâmetros cardiovasculares em populações saudáveis ou clínicas. Os artigos foram selecionados por dois revisores independentes, com extração padronizada de dados relacionados ao tipo de estudo, população, protocolo de intervenção e principais desfechos cardiovasculares. **Resultados:** Foram incluídos sete estudos, sendo quatro ensaios clínicos randomizados, dois estudos agudos e uma revisão sistemática. Os achados indicam que o PEMF promove reduções significativas na pressão arterial sistólica em repouso (até -11 mmHg; $p < 0,001$), melhora da vasodilatação mediada por fluxo (FMD) e aumento da VFC em indivíduos com maior tônus parassimpático. Em intervenções agudas, observou-se aumento imediato do diâmetro arteriolar ($\uparrow 9\%$, $p < 0,001$) e da oxigenação tecidual. Estudos crônicos demonstraram elevação sustentada do fluxo microcirculatório, redução da rigidez arterial e melhora funcional endotelial. O modelo proposto sugere que os efeitos do PEMF ocorrem via ativação de canais de cálcio dependentes de voltagem, aumento da entrada de Ca^{2+} endotelial e ativação da eNOS, resultando em maior liberação de NO. Além disso, o PEMF parece atuar na recuperação autonômica pós-exercício, amplificando os efeitos da hipotensão pós-exercício. A terapia também reduziu o estresse oxidativo e a inflamação vascular, fatores relevantes na hipertensão. A combinação de PEMF com exercício aeróbio demonstrou efeito sinérgico na redução pressórica, sem prejuízo à variabilidade cardíaca. **Conclusão:** O uso terapêutico do PEMF demonstrou efeitos positivos na regulação da pressão arterial, função endotelial e modulação autonômica, com impacto potencial sobre a resposta hipotensora pós-exercício. Os mecanismos fisiológicos associados incluem aumento da liberação de NO, redução da atividade simpática e melhora da perfusão microvascular. Embora os dados sejam promissores, a heterogeneidade dos protocolos limita a padronização clínica, sendo necessários estudos adicionais para consolidar sua eficácia e segurança em populações hipertensas ou com disfunções cardiovasculares.

Palavras-chave: campo eletromagnético pulsado; pressão arterial; hipotensão pós-exercício; função endotelial; variabilidade da frequência cardíaca.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

ESPORTE UNIVERSITÁRIO: ASPECTOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS DO PADEL POR MEIO DO MÉTODO TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING

Júlia Stafford de Souza¹, Renan Luis Schwaab¹, Lorenzo Laporta¹, Luciane Sanchotene Etchepare Daronco¹, Samuel Stival Messias Machado²

¹ Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ² Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás.

Introdução: O Esporte Universitário é um projeto de extensão institucional voltado à comunidade acadêmica da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), oferecendo atividades esportivas com a finalidade educativa, de integração universitária, para uma vida fisicamente ativa e melhoria da saúde física e mental. O Padel enquanto um esporte de raquete cada vez mais expansivo e significativo tanto no cenário brasileiro quanto no exterior, inclui uma das modalidades do Esporte Universitário. **Objetivo:** Apresentar aspectos didático-pedagógicos para o processo de ensino-aprendizagem do padel por meio do método de ensino Teaching Games for Understanding (TGfU). **Desenvolvimento:** Foram ofertadas 5 turmas de nível iniciante, com 10 alunos cada e duas horas/aula semanais em dias diferentes da semana. Nas aulas destacaram-se a utilização das modificações por exagero e por representação enquanto princípios pedagógicos do método TGfU para tornar o jogo de padel possível através da resolução de problemas de ordem tático-técnica advindos do próprio jogo. Ademais outros recursos materiais e metodológicos foram preconizados, as mini-redes de padel, para a realização de jogos reduzidos e condicionados e também a utilização de bolas de diferentes estágios em relação à velocidade, circunferência, pressurização, massa e altura do quique de rebote. Além disso, diferentes dimensões de quadra foram utilizadas, de acordo com o desenvolvimento do aluno na atividade proposta. **Conclusão:** O Padel, como esporte oportunizado em um projeto de extensão universitário, promove a socialização acadêmica e a atuação pedagógica de acadêmicos durante a formação inicial. O método TGfU, possibilita a compreensão do funcionamento do jogo, especialmente para solucionar os problemas advindos da prática, enquanto os Jogos Reduzidos possibilitam a realização de aulas com maior número de alunos, participando de mais ações de jogo, solucionando mais problemas tático-técnica e consequentemente colaborando com aspectos psicossociais (motivação, ansiedade, divertimento e resposta afetiva) por meio da necessidade de uma maior interação social com os demais praticantes.

Palavras-chave: padel; método de ensino; extensão universitária.

Autor para correspondência: julia.bstafford@gmail.com

ESTADO DE HUMOR DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO NO IF GOIANO – CAMPUS URUTAÍ

Karla Medeiros Costa^{1,2}, Matheus Souza Martins¹, Victor Lopes Ribeiro¹, Henes Alfredo de Melo², Juracy da Silva Guimarães², Gustavo De Conti Teixeira Costa²

¹Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO, Brasil. ²Universidade Federal de Goiás, GO, Brasil.

Introdução: Pesquisas sobre estado de humor têm se intensificado em diversos países, especialmente nas áreas de psicologia, esportes e atividade física. Diante dos desafios ligados à saúde mental, o instrumento psicométrico “Brunel Mood Scale” (BRUMS) se mostrou um aliado poderoso na detecção de sinais de desconforto emocional contribuindo com a compreensão sobre o bem-estar psicológico e estados de humor de indivíduos em diferentes idades. O número crescente de jovens com alterações de humor tem gerado preocupação, e as consequências podem ser graves, afetando o desempenho escolar e a saúde mental desses indivíduos. Nesse cenário, a prática de atividade física se destaca como ferramenta eficaz na promoção do bem-estar psicológico. Torna-se, portanto, essencial a realização de constantes avaliações a respeito dos aspectos emocionais de adolescentes com o propósito de reconhecer suas necessidades e buscar o equilíbrio entre saúde física e psicológica. **Objetivo:** Analisar os níveis de estados de humor de estudantes do ensino médio/técnico do IF Goiano (Campus Urutaí), buscando entender os estados de humor desses estudantes durante a aula de educação física. **Materiais e métodos:** A pesquisa teve caráter transversal, com abordagem quantitativa, descritiva e comparativa. A amostra foi composta por 53 estudantes de 15 a 18 anos (40% do sexo masculino e 60% do sexo feminino), do ensino médio/técnico regularmente matriculados, que frequentam as aulas de Educação Física. Para mensurar os estados de humor, foi utilizada Brunel Mood Scale (BRUMS), composta por 24 itens distribuídos em seis subescalas (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão), pontuados conforme a escala Likert de 0 (nada) a 4 (muito). Para a coleta de dados, foi utilizada a plataforma do Google Forms devido à sua praticidade e segurança para a coleta e organização dos dados. A análise dos dados foi feita por meio do cálculo da média e desvio padrão. **Resultados:** Os resultados indicaram que a dimensão fadiga apresentou o maior escore médio entre os participantes do sexo feminino (média=6,78; dp=5,15), enquanto no sexo masculino o maior escore foi observado na dimensão vigor (média=5,62; dp=4,27). Ao comparar os escores entre os sexos, observou-se que o sexo feminino apresentou médias mais altas nas dimensões de humor negativas, como tensão, depressão, raiva e confusão, além de maior fadiga. Já o sexo masculino apresentou escores mais baixos nessas mesmas dimensões, sugerindo menor variação negativa no estado emocional. Ambos os grupos relataram níveis elevados de vigor, embora ligeiramente mais altos nas meninas. **Conclusão:** Os dados demonstram que, durante a aula de educação física, os alunos, em especial os do sexo feminino, experimentaram não apenas altos níveis de energia (vigor), mas também níveis elevados de cansaço físico e emocional. Isso pode refletir um estado de maior envolvimento ou esforço por parte das meninas, mas também aponta para a necessidade de atenção ao equilíbrio emocional durante as atividades físicas escolares.

Palavras-chave: educação física; saúde mental; educação básica.

Autor para correspondência: (karlacosta8306@gmail.com)

ESTIMULAÇÃO PSICOMOTORA NA INICIAÇÃO ESPORTIVA: ESTRATÉGIAS PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIAS OCULTAS

Larissa Cecília Ferreira Tavares¹, Deborah Tavares Azevedo de Freitas¹, Francielle Aparecida Dias Cruz Baccarin¹

¹Serviço Social do Comércio, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A iniciação esportiva desempenha um papel fundamental no desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças, proporcionando experiências que contribuem para a construção de habilidades psicomotoras. No caso das crianças com deficiências ocultas, cujas condições podem impactar diferentes aspectos do desenvolvimento sem sinais visíveis imediatos, torna-se necessário o uso de estratégias adaptadas que favoreçam a participação em atividades esportivas. Nesse contexto, a psicomotricidade surge como um campo de estudo que investiga a relação entre movimento, cognição e interação social, podendo oferecer subsídios para práticas inclusivas e para a compreensão dos processos envolvidos no desenvolvimento psicomotor dessas crianças. **Objetivo:** Descrever e analisar a aplicação de estratégias de estimulação psicomotora na iniciação esportiva de crianças com deficiências ocultas em uma unidade do Serviço Social do Comércio - Sesc. **Metodologia e discussão:** A experiência foi realizada com uma turma de iniciação esportiva geral em uma unidade do Sesc em Goiânia-GO, composta por 15 crianças de 4 a 6 anos. A abordagem foi qualitativa e descritiva, por meio de observação direta e registro sistemático das respostas motoras e comportamentais durante as sessões. As atividades foram desenvolvidas ao longo de 30 sessões de 50 minutos, realizadas duas vezes por semana. As propostas envolveram exercícios voltados para a coordenação motora global, equilíbrio dinâmico e estático, percepção espacial e lateralidade. Foram aplicadas adaptações metodológicas, como variação na complexidade das tarefas, suporte visual e verbal e adequação do ambiente para favorecer a autonomia e a participação das crianças. Durante a experiência, desafios foram identificados, como a necessidade de ajustes individuais nas tarefas e variações no nível de atenção e engajamento das crianças. A observação indicou avanços progressivos na coordenação motora global, no equilíbrio dinâmico e estático e na percepção espacial, com variações no ritmo de desenvolvimento entre as crianças. As adaptações metodológicas implementadas, como suporte visual e verbal, ajustes na complexidade das tarefas e adequação do ambiente, mostraram-se essenciais para ampliar o engajamento e a autonomia das crianças durante as atividades. Além disso, observou-se um aumento na interação social, demonstrando que as modificações propostas favoreceram uma participação mais ativa, atendendo às necessidades específicas de cada criança. No entanto, algumas crianças apresentaram maior dificuldade de adaptação às atividades, exigindo ajustes contínuos e individualizados. **Conclusão:** A experiência relatada evidencia que a estimulação psicomotora pode ser um recurso essencial na iniciação esportiva de crianças com deficiências ocultas, favorecendo tanto o desenvolvimento motor quanto a participação ativa nesse contexto. O uso de estratégias adaptadas se mostrou fundamental para atender às necessidades individuais, promovendo maior engajamento e autonomia. Além disso, a aplicabilidade dessas práticas reforça a necessidade de um planejamento pedagógico estruturado e de profissionais capacitados para conduzir atividades inclusivas. Dessa forma, a psicomotricidade se apresenta como um referencial teórico e metodológico relevante, contribuindo para a construção de ambientes esportivos mais acessíveis e adaptados às diferentes realidades das crianças.

Palavras-chave: aprendizagem motora; atividades adaptadas; esporte; educação inclusiva.

Autor para correspondência: larissafferiraedf@gmail.com

ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS EM SITUAÇÃO DE DUPLA CARREIRA – ELEMENTOS FACILITADORES E DIFICULTADORES PARA CONCILIAÇÃO

Kaio Matheus Mendonça Carneiro¹

¹Universidade Federal De Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O desenvolvimento entre a prática esportiva e a formação acadêmica é um desafio constante para estudantes-atletas, principalmente em cenários onde há carência e necessidade de políticas públicas específicas. No Brasil, esse contexto é ainda mais evidente, visto que a dupla carreira esportiva e universitária necessita de uma estrutura regular e efetiva de apoio institucional. O esporte universitário, apesar de seu grande potencial como ferramenta de desenvolvimento social e profissional, enfrenta obstáculos/dificuldades para ser integrado de forma eficiente à rotina acadêmica. Necessitando assim, compreender as dificuldades enfrentadas e os fatores que facilitam essa jornada torna-se fundamental para aprimorar estratégias de suporte como gestão de tempo, apoio institucional, psicossocial, junto a políticas de permanência. **Objetivos:** Investigar os principais desafios e elementos facilitadores enfrentados por estudantes-atletas da Universidade Federal de Goiás (UFG) no processo de conciliar as atividades acadêmicas e esportivas em sua rotina. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativa, descritiva e exploratória. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário fechado de múltipla escolha, contendo 10 perguntas. O instrumento foi enviado aos dirigentes das Associações Atléticas Acadêmicas (AAA) da UFG, que o repassaram aos atletas vinculados, sendo estipulado um prazo máximo para o preenchimento do questionário e a amostra final foi composta por 64 estudantes-atletas que atenderam aos critérios de inclusão: estar regularmente matriculado na UFG; ter entre 17 e 30 anos; praticar esporte através da AAA do curso e responder todas as perguntas do questionário. Foram excluídos participantes com matrícula trancada; idade superior a 30 anos ou que não responderam ao questionário. A análise foi feita a partir da categorização dos dados coletados e cotejamento com a base teórica sobre o tema. **Resultados:** Os principais desafios encontrados foram: ausência de apoio institucional (85,9%), dificuldade na gestão do tempo (53,1%) e cansaço físico e mental (37,5%). Adicionalmente, 73,4% dos respondentes relataram ter reduzido a carga de treinos, enquanto 45,3% interromperam temporariamente a prática esportiva ao entrar na universidade. Como elementos facilitadores, destacaram-se o suporte familiar, as relações psicossociais e a organização pessoal dos atletas. **Conclusão:** Os dados evidenciam a necessidade de políticas públicas específicas e maior suporte institucional para garantir que estudantes-atletas consigam equilibrar suas carreiras acadêmica e esportiva, promovendo assim o desenvolvimento integro desses sujeitos.

Palavras-chaves: dupla carreira; esporte e educação; gestão de tempo; cansaço físico e mental.

Autor para correspondência: kaio.matheus@discente.ufg.br

EXERCÍCIO FÍSICO E A ANSIEDADE

Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹,
Johnathan Pereira de Castro¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A ansiedade é um sentimento natural em qualquer ser humano, que se torna patológica quando o indivíduo não consegue lidar com questões triviais. Observa-se que a definição de ansiedade se dá como o estado de preocupação excessiva, antecipação, sofrimento e pânico, podendo ser classificada em ansiedade-estado (sentimentos agudos; refletindo um estado emocional atual) e ansiedade-traço (sentimentos crônicos; refletindo uma característica mais estável). Indivíduos que apresentam altos níveis de ansiedade, tem uma qualidade de vida comprometida, dificuldades com relacionamentos pessoais e de autoimagem. Os transtornos de ansiedade estão surgindo cada vez mais cedo na vida da população, sendo um dos mais prevalentes transtornos psiquiátricos, bem como tornando-se uma doença crônica. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2015, cerca de 264 milhões de pessoas em todo o mundo apresentavam transtornos de ansiedade, correspondendo a 3,6% da população mundial. Neste contexto, o Brasil apresenta a maior prevalência deste transtorno comparado com o resto do mundo, ou seja, aproximadamente 9,3% da população brasileira. A ansiedade é algo multifatorial, tendo destaque os fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais conforme é descrito por Silva Filho e Silva (2013). Ao considerar o sofrimento por transtorno psíquico, o exercício físico proporciona a melhora na qualidade de vida, no bem-estar, com a tendência proporciona a melhoria do nível de saúde mental. **Objetivos:** Compreender a como o exercício físico atua com relação a ansiedade. **Materiais e métodos:** Realizou-se a revisão de literatura em diversas bases de dados, tais como LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed e Embase, a fim de encontrar artigos que versam sobre a temática. **Resultados:** Os resultados sugerem que o “exercício é remédio”, por apresentar efeitos preventivos e terapêuticos em uma ampla gama de condições físicas, sendo incluídas doenças neurobiológicas, metabólicas, cardiovasculares e pulmonares, distúrbios musculoesqueléticos e câncer. Os benefícios dos exercícios físicos estão relacionados a adaptações bioquímicas e fisiológicas, que afetam diretamente no humor, tais como a produção de serotonina, das endorfinas que tem atuação ansiolítica e alteram a reatividade ao estresse (HPA - hipotálamo-pituitária-adrenal), bem como a redução do nível de cortisol. Assim, na prática de exercício físico, diversos neurotransmissores são ativados no sistema nervoso central, havendo o aumento no nível sérico de Brain-derived neurotropic (BDNF – fator neurotrófico derivado do encéfalo) mostrando-se associação com a regulação dos transtornos do humor, uma vez que nível séricos de BDNF são diminuídos em pacientes deprimidos. Neste cenário, observa-se que o exercício físico contribui positivamente na prevenção e/ou tratamento de doenças relacionadas à saúde mental em idosos, jovens e adultos. **Conclusão:** A ansiedade é inerente ao indivíduo tornando-se patológica quando manifestada em momentos inoportunos, de forma inadequada e com duração prolongada, sendo que a literatura aborda duas formas de tratamento, sendo: a) ingestão de fármacos, e b) a utilização de exercícios físicos que tem a possibilidade de promover mais benefícios e menos efeitos colaterais. Há a sugestão de combinar ambas as formas de tratamento a depender do transtorno, bem como a manutenção da atividade física para benefícios adicionais.

Palavras-chave: saúde mental; tratamento; distúrbios psicológicos.

Autor para correspondência: augustto_cezar@hotmail.com

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DO LAZER E DA RECREAÇÃO PARA A APLICAÇÃO PRÁTICA

Vitória Cristina Rodrigues Do Nascimento¹, Alexssandra Cristina da Costa Sousa¹, Marcos Gabriel Moreira Lima¹, Thais Trindade De Sousa¹, José Ricardo Gomes Constantino¹

¹Sesc Thermas Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.

Introdução: O lazer e a recreação são conceitos interligados, porém distintos em suas definições e aplicações. O lazer é compreendido como um conjunto de experiências e atividades realizadas de forma livre e prazerosa, em tempos de descanso e fora das obrigações cotidianas. Segundo Dumazedier (2004), trata-se de "um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de bom grado, seja para descansar, seja para divertir-se, seja para desenvolver sua informação ou sua formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora". Já a recreação é uma manifestação do lazer, caracterizada por atividades lúdicas que proporcionam prazer, espontaneidade e integração. De acordo com Marcellino (2008), são "atividades que ocorrem dentro do tempo de lazer, promovendo prazer e satisfação pessoal". Em espaços institucionais como o Sesc Thermas Jataí, tais atividades exigem planejamento estratégico para atender públicos diversos. **Objetivos:** Apresentar a relevância do lazer e da recreação para o bem-estar dos trabalhadores do comércio, conveniados e público em geral, com base nas ações realizadas pelos animadores socioculturais do Sesc Thermas Jataí, destacando o papel do planejamento para uma programação recreativa como ferramentas de inclusão, socialização e promoção da saúde. **Metodologia e Discussão:** A pesquisa possui caráter quantitativo e qualitativo, baseada em estudo de campo realizada na unidade Sesc Thermas Jataí entre janeiro a dezembro de 2024 entendendo a previsão de metas para o mesmo ano. A coleta de dados ocorreu por meio de observações diretas durante as atividades recreativas, registros fotográficos e análise de relatórios internos. As atividades desenvolvidas incluíram brincadeiras e jogos cooperativos, oficinas temáticas, esportes adaptados, jogos de salão e vivências culturais. Além da observação qualitativa, foram utilizados dados quantitativos provenientes dos registros internos da unidade. Entre março a dezembro de 2024, o parque aquático recebeu 29.860 clientes registrados em portaria, enquanto as atividades recreativas sistemáticas contabilizaram 6.505 participações em jogos e brincadeiras, 2.815 em jogos de salão, 3.853 em práticas esportivas e 1.380 em reuniões dançantes. Mesmo estando a cerca de 13 km do centro urbano de Jataí, a unidade demonstrou forte adesão do público, evidenciando a busca ativa por lazer e a efetiva participação nas propostas desenvolvidas. **Conclusão:** Os participantes demonstraram satisfação, motivação e envolvimento durante as atividades, relatando diminuição do estresse, aumento da autoestima, fortalecimento dos laços sociais e sensação de animação. A atuação dos animadores socioculturais foi decisiva para a adesão do público, principalmente pela escuta ativa, adaptação das atividades e estímulo à participação coletiva. Conclusão: Constatou-se que a recreação planejada é essencial para transformar o tempo livre em uma vivência significativa, reforçando a importância do lazer como ferramenta de promoção de qualidade de vida. A atuação dos profissionais de recreação revela-se fundamental para proporcionar experiências que estimulam o bem-estar físico, psicológico e social. Assim, investir em programas de lazer estruturados é investir no desenvolvimento humano integral.

Palavras-chave: lazer; recreação; planejamento; qualidade de vida; bem-estar.

Autor para correspondência: vitoria.nascimento@sescgo.com.br

GESTÃO DE HABILIDADES CRIATIVAS E O USO DAS METODOLOGIAS DE GERENCIAMENTO DE PROJETOS EM PROJETOS DE LAZER – CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADE E RELEVÂNCIA SOCIAL

Samuel Stival M. Machado¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Henes Alfredo de Melo¹, Johnathan Pereira de Castro¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Este relato de experiência descreve o processo de planejamento, execução e avaliação de ações desenvolvidas no âmbito do gerenciamento dos projetos de lazer promovidos por uma instituição do sistema S em Goiás, sob o prisma do gestor responsável de área. O processo priorizava o exercício coletivo de habilidades criativas, ou seja, o ato entre o gestor e o corpo técnico para a geração de ideias e abordagens originais, inovadoras e práticas. Isto, na perspectiva de criar identidade própria para cada projeto com foco na sua relevância e alcance social, do mesmo modo, fossem também referência para o campo do lazer a nível local, estadual e nacional. O recorte temporal deste trabalho se ateve a gestão de projetos implementados no período de 2014 a 2024. **Objetivos:** A vivência relatada deve permitir a compreensão da real necessidade de integração entre teoria e prática na gestão de projetos esportivos e recreativos, ou seja, o uso dos princípios, normas e os referenciais técnicos e estratégicos da instituição promotora e a aplicação de algumas ferramentas do gerenciamento de projetos como: a Matriz SWOT, o ciclo PODC (Planejar, Organizar, Dirigir e Controlar) e instrumentos derivados da gestão ágil, como o método Scrum; apresentar as ações adotadas pela gestão com o propósito de estimular e potencializar a inovação e o protagonismo do coletivo envolvido: gestores/coordenadores, corpo técnico e operacional. **Metodologia e Discussão:** O planejamento dos projetos identificava, com base numa análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças), às necessidades institucionais e do público-alvo, definindo suas ações e estrutura iniciais. As metas eram integradas ao mapa estratégico institucional, garantindo alinhamento com as diretrizes regionais e nacionais. A estrutura da gestão foi baseada no *framework* Scrum aplicado por meio de ciclos curtos (sprints), reuniões de alinhamento e entregas, o que garantiu dinamismo e adaptabilidade às demandas. As execuções desses projetos — que ofertavam vivências recreativas, esportivas e de entretenimento — eram permeadas por adaptações a diferentes perfis de público e contextos, assim como, das cidades envolvidas. Neste cenário, foi fundamental para a gestão o uso das habilidades criativas dos envolvidos, pois, isto equilibrava os aspectos técnicos-operacionais, lógicos e intuitivos na condução dessas equipes e na criação de experiências significativas. Por fim, a fase de avaliação era conduzida por critérios quantitativos (alcance de metas e execução orçamentária) e qualitativos (feedback do público e da equipe). Aplicava-se formulários, realizava-se escutas abertas e relatórios técnicos que subsidiaram melhorias contínuas. **Conclusão:** Esta experiência evidenciou a potência dos projetos de lazer como ferramentas de impacto social e disseminação de sua cultura, a partir da eficaz aplicação dos métodos de gerenciamento. Foi possível construir práticas sólidas, inovadoras e com alto engajamento. Por fim, reflexões emergiram disto: (1) a integração metodológica entre gestão estratégica e práticas ágeis otimiza resultados e amplia o envolvimento das equipes; (2) a gestão da criatividade e do conhecimento deve ser contínua; (3) a centralidade no “para quê” e “para quem” deve nortear as decisões programáticas e operacionais. Deste modo, espera-se que o relato contribua para a formulação de novos projetos, aperfeiçoe práticas institucionais e colabore nos estudos científicos voltados à gestão do lazer no setor público e terceiro setor.

Palavras-chave: gestão da criatividade; métodos ágeis; planejamento estratégico; engajamento; impacto social.

Autor para correspondência: samuka.stival@gmail.com

HABILIDADES PARA A VIDA, ENSINO DO BASQUETEBOL E DOS PEQUENOS JOGOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Peri Emerson Silva Cunha¹, Eduardo de Paula Amorim Borges¹, Marcos Henrique do Nascimento¹, Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Repensar o ensino de um componente curricular tão amplo como é a Educação Física (EF), no ambiente escolar faz-se necessário para uma melhor assimilação consciente do ensino de competências, habilidades e valores, que colaborem para a vida dos alunos e da comunidade à qual estão inseridos. Neste contexto, o ensino das habilidades para a vida (HV) e dos esportes coletivos expressam uma parte significativa do currículo da EF, conforme versa a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Nesse viés, as vivências na EF escolar contribuem para a formação de sujeitos que possam analisar e transformar suas práticas corporais, capazes de tomar e sustentar decisões éticas, conscientes, críticas, reflexivas, e desenvolver aprendizagem cognitiva, psicomotora e afetiva, de jovens estudantes, através de estratégias metodológicas inovadoras com o ensino centrado nos alunos. Baseados na prática esportiva por meio de pequenos jogos, para promover o Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ), sugere-se a abordagem que enfatize os pontos fortes, as habilidades e as competências dos estudantes. As HV emergem como alternativas necessárias para que os indivíduos tenham sucesso em diferentes ambientes da vida – em casa, na escola, no bairro ou nas relações com seus pares, desenvolvendo aspectos cognitivos, comportamentais, intra e interpessoais, que corroborem em capacidades de liderança, comunicação, resolução de problemas, gerenciamento de tempo, trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades emocionais e sociais. Assim, é possível perceber que uma prática pedagógica inovadora para EF no Ensino Médio (EM), adequada aos estudantes e docentes que enfatize aprendizagens significativas através do esporte, utilizadas na escola e para além desta, apresenta-se como alternativa eficiente no processo de ensino-aprendizagem de jovens. **Objetivos:** O estudo analisou o aprendizado das HV intencionalmente e incidentalmente estimuladas, e comparou o aprendizado tático-técnico do basquetebol, a partir de uma sequência pedagógica de basquetebol baseada nos pequenos jogos, aplicada com estilos de ensino distintos nas aulas de EF do EM de uma escola pública. **Metodologia:** Na avaliação da percepção de aprendizagem de HV, recorreremos à Life Skills Scale for Sport (P-LSSS). Para comparação de frequências e médias entre os grupos, adotou-se a Anova com medidas repetidas e o post-hoc de Bonferroni, e nos casos quando não ocorreu normalidade, foi utilizado o teste de Friedman, com o valor de p considerado <0,05. Para avaliar os componentes táticos e técnicos, utilizou-se o IAD-BB (Instrumento de Avaliação do Desempenho Técnico-Tático no Basquete), instrumento de observação que pode ser usado para avaliação do desempenho técnico e aprendizagem tática dos jogadores, através da observação presencial ou com auxílio de vídeo. **Resultados:** Os resultados mostraram que todos os grupos perceberam a aprendizagem das HV de forma implícita e explícita, sem diferença entre a abordagem utilizada. Não houve diferença no aprendizado técnico entre os estilos de ensino adotados. A análise dos componentes táticos mostrou que a adaptação e tomada de decisão foram melhores nos grupos de ensino centrado no professor. **Conclusão:** Evidencia-se a eficácia dos pequenos jogos no ensino da Educação Física, a aprendizagem das HV por meio do esporte e a importância do ensino no professor, provavelmente por ser o modelo mais utilizado nas escolas de educação básica do Brasil. A partir dos resultados e discordâncias com a literatura internacional, mais estudos devem ser realizados para promover inovações pedagógicas ao ambiente escolar.

Palavras-chave: aprendizagem implícita e explícita; esportes de invasão; instrução direta; life skills.

Autor para correspondência: peri.cunha@ifto.edu.br

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: UM ESTUDO TRANSVERSAL NO INSTITUTO FEDERAL CAMPUS URUTAÍ

Karla Medeiros Costa^{1,2}, Augusto Cezar Rodrigues Rocha², Gabriel Rodrigues Aguiar², Marcelo Couto Jorge Rodrigues², Juracy da Silva Guimarães², Gustavo De Conti Teixeira Costa²

¹Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO, Brasil. ²Universidade Federal de Goiás, GO, Brasil.

Introdução: A qualidade de vida é um conceito multidimensional que envolve fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais percebidos pelo indivíduo em seu contexto de vida. A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (2021), como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com o estresse da vida, pode trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Atrelado a este contexto, vale destacar o número elevado de jovens depressivos e com alterações de humor em diversos meios sociais. Esse aumento pode ser atribuído a uma série de fatores, incluindo pressões acadêmicas, uso excessivo de redes sociais, isolamento social e falta de apoio emocional adequado. **Objetivo:** Analisar o impacto da atividade física na qualidade de vida e saúde mental de estudantes do ensino médio/técnico do IF Goiano (Campus Urutaí), usando escalas que mensuram humor e depressão. **Materiais e métodos:** O estudo será realizado por meio de pesquisa transversal, com abordagem quantitativa, descritiva e comparativa. A amostra será composta por 300 estudantes do ensino médio/técnico, matriculados no IF Goiano, Campus Urutaí. A análise do estado de humor será feita pela “Escala de Humor de Brunel”, instrumento que contém 24 itens, composto por 6 subescalas: tensão; depressão; raiva; fadiga; confusão mental e vigor. A depressão será avaliada por meio do Inventário de Depressão de Beck – BDII, instrumento de autorrelato de 21 conjuntos de afirmações sobre sintomas depressivos nos últimos 15 dias. Para a análise da qualidade de vida será utilizado o instrumento EQ-5D (EuroQol - 5 Dimensions), que descreve e avalia a qualidade de vida relacionada à saúde e que mede cinco dimensões: mobilidade, autocuidado, atividades habituais, dor/mal-estar e ansiedade/depressão, além de uma escala visual analógica (VAS) de saúde percebida. **Resultados:** Os resultados esperados devem responder às seguintes perguntas: qual a interferência da atividade física na qualidade de vida e saúde mental dos estudantes? Qual a relação da prática de atividade física com estados de humor e depressão de jovens escolares? Há diferença desses fatores entre estudantes praticantes e não praticantes de atividade física? Os estados emocionais que envolvem humor e depressão variam conforme sexo e idade? Nós supomos, com base em outros estudos, que a prática de atividade física contribui positivamente na melhora da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes, contribuindo para a melhoria nos estados de humor e depressão e que há diferença significativa entre sexo e idade. **Conclusão:** A relevância deste estudo reside na conscientização sobre a importância da análise de qualidade de vida e saúde mental de estudantes jovens, além da identificação dos elementos que contribuem, de forma significativa para esse processo, como controle das alterações de humor e redução dos possíveis sintomas de depressão.

Palavras-chave: manutenção da saúde; promoção da saúde; formação de pessoas; humor; depressão.

Autor para correspondência: karlacosta8306@gmail.com

IMPACTO DO CICLO MENSTRUAL E SUAS FLUTUAÇÕES HORMONAIS NO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL

Carolina Rathunde Sandler¹, Julia Goerck Deutner¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Lorenzo Iop Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esporte (NEPAE/UFG), Universidade Federal de Goiás, Brasil.

Introdução: O ciclo menstrual é um processo fisiológico cíclico complexo, regulado por inúmeras interações hormonais que influenciam não somente o sistema reprodutor, como também diversos sistemas fisiológicos. No contexto esportivo, para atletas femininas isso representa possíveis impactos no desempenho físico esportivo, dentre eles a força, resistência e percepção de fadiga ao longo das diferentes fases de um ciclo. O entendimento desses processos é essencial para a saúde feminina e para o trabalho no esporte feminino em qualquer nível. **Objetivos:** Diante da escassez de estudos voltados especificamente à fisiologia esportiva feminina, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência das diferentes fases do ciclo menstrual no desempenho esportivo de atletas universitárias, integrando dados menstruais qualitativos e quantitativos às métricas esportivas. **Metodologia:** A amostra será composta por atletas universitárias de voleibol na faixa etária de 16 a 35 anos, com pelo menos 3 ciclos regulares prévios à pesquisa. A diferenciação da fase do ciclo será feita a partir da dosagem sérica de estradiol e progesterona em dois momentos distintos do ciclo, além do acompanhamento do calendário menstrual por meio de aplicativo. Ademais, serão dosados marcadores de estresse oxidativo e inflamatórios a fim auxiliar na análise de propensão à fadiga e redução de desempenho nas diferentes fases. Serão excluídas da amostra atletas com dosagem de progesterona inferior à esperada para um ciclo ovulatório normal, bem como quaisquer alterações referentes ao ciclo que inviabilizem o estudo. Serão aplicados questionários de avaliação do nível de ansiedade e qualidade do sono, além disso, serão realizados testes físicos de potência MMSS e MMII, agilidade e tempo de reação. Os dados obtidos serão correlacionados com os níveis hormonais e à fase do ciclo concomitante. **Resultados Esperados:** Espera-se encontrar variações no desempenho físico associadas às flutuações hormonais, principalmente melhora da potência nos períodos de alta do estrogênio, especificamente durante a fase folicular tardia, e piora do desempenho durante a fase lútea por influência da progesterona. Ademais, espera-se que esse estudo contribua para o avanço na área do esporte feminino e sua fisiologia, incitando o desenvolvimento de protocolos personalizados de treino, recuperação e prevenção de lesões. Acredita-se que os resultados possam viabilizar futuras pesquisas que contribuam para o entendimento das flutuações hormonais e seus efeitos para além do sistema reprodutor. Assim, possibilitando a melhora não só da performance esportiva como do autocuidado corporal.

Palavras-chave: monitoramento hormonal; rendimento esportivo; esporte universitário; fisiologia menstrual.

Autor para correspondência: carolinarsandler@gmail.com

IMPLANTAÇÃO DAS AULAS DE YOGA NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Uitairany do Prado Lemes¹, Gustavo Carvalho Marcelino¹, Núbia Garcia de Sousa¹, Sara Vieira de Moura¹, Bárbara Rodrigues Garcia¹, Cezimar Correia Borges¹

¹Centro Universitário de Goiatuba - UNICERRADO, Goiatuba, Goiás, Brasil.

Introdução: A prática de yoga, originária da Índia, integra técnicas psicofísicas (āsanas), respiratórias (prāṇāyāma) e meditativas, com benefícios comprovados para a saúde física e mental, incluindo redução do estresse, melhora da atenção e promoção do bem-estar geral. Considerando esses efeitos, sua implementação em contextos acadêmicos configura-se como estratégia relevante para o desenvolvimento humano. Neste contexto, o projeto Observatório de Artes do Centro Universitário de Goiatuba (UniCerrado) incorporou aulas de yoga como ação extensionista, visando tanto democratizar o acesso a práticas integrativas de saúde quanto fomentar o desenvolvimento sensorio-cognitivo e o autoconhecimento entre os participantes. Essa iniciativa alinha-se às demandas atuais por abordagens complementares que articulem formação técnica e promoção de saúde. **Objetivo:** Implementar e avaliar a adesão a um programa de aulas de yoga no projeto Observatório de Artes, com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental da comunidade acadêmica e externa do Unicerrado. **Metodologia:** Trata-se de estudo descritivo-experencial com abordagem mista, desenvolvido em quatro fases: piloto (2019), adaptação pandêmica (2020-2021), expansão (2022-2023) e consolidação (2024). A modalidade adotada foi a Hatha Yoga, com sessões semanais de 60 minutos em grupos reduzidos (n=10 participantes). O programa incluiu āsanās, prāṇāyāma, meditação guiada e rodas de conversa filosófica. Durante a fase pandêmica, protocolos de distanciamento social foram integrados à prática. A coleta de dados, na fase de consolidação, utilizou questionários de satisfação, formulários de inscrição e escalas validadas (DASS-21) para mensurar variáveis psicométricas dos extensionistas. **Resultados:** A análise dos dados revelou um crescimento progressivo na adesão ao programa: em 2021 apresentava 2 turmas com 20 participantes (100% servidores); em 2023: 6 turmas com 60 praticantes ativos, distribuídos entre estudantes (56,8%; n=34), comunidade externa (34,1%; n=21) e servidores (9,1%; n=5), com predomínio de jovens na faixa de 20-30 anos (51,6%; n=31); e em 2024 o número de participantes ativos permaneceu estável (n=60) devido à capacidade máxima de atendimento, porém houve aumento na demanda, com 85 novas inscrições e formação de fila de espera composta por 52 pessoas (42,6% estudantes e 57,4% comunidade/servidores). Quanto aos impactos na saúde mental, houve redução estatisticamente significativa nos escores de ansiedade (42,4%; $p<0,05$) e depressão (43,5%; $p<0,05$) conforme avaliação pelo DASS-21. A satisfação dos participantes foi considerada alta: 74,2% atribuíram notas 9 ou 10 ao projeto (escala de 0-10), e 58,1% relataram melhora significativa no bem-estar geral. **Discussão:** A alta adesão (n=85 inscrições em 2024) e a formação de fila de espera indicam demanda reprimida, limitada pela infraestrutura física atual (capacidade máxima de 60 vagas anuais). A predominância de estudantes (56,8%) reflete o interesse crescente por práticas integrativas no ambiente universitário. A redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão ($p<0,05$) corrobora evidências científicas sobre os efeitos terapêuticos da yoga. As principais limitações incluem restrições espaciais e dependência de recursos materiais (ex.: tapetes e equipamentos). **Conclusão:** A implementação das aulas de yoga no Observatório de Artes demonstrou eficácia na promoção do bem-estar e na integração comunitária. Os resultados positivos na saúde mental (redução de 42,4% em sintomas de ansiedade e 43,5% em depressão) validam a metodologia adotada. Para ampliação do projeto, recomenda-se: (1) investimento em infraestrutura física; (2) estudos longitudinais para avaliar efeitos a longo prazo; e (3) parcerias institucionais. O caso ilustra o potencial da extensão universitária em disseminar práticas saudáveis e inclusivas.

Palavras-chave: yoga; extensão universitária; promoção da saúde; saúde mental; inclusão social.

Autor para correspondência: uitairanylemes@unicerrado.edu.br

INOVAÇÕES TÁTICAS NA ROTAÇÃO 1 NO VOLEIBOL FEMININO DE ELITE: O CASO DA SELEÇÃO TURCA

Camilla Nunes Klein¹, Ana Júlia Moraes Saccol Caetano¹, Samuel Stival Messias Machado², Lorenzo Laporta¹.

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A análise do jogo é uma ferramenta que auxilia treinadores nos processos de treinamento de acordo com as ações tático-técnicas de equipes e atletas. A Rotação(R) que o levantador está na quadra durante a ordem de saque determina a organização ofensivamente no K1 (Recepção, levantamento e ataque), sendo R1 quando ele está na zona 1. A partir disso um cenário crítico pode ser identificado em R1, relacionado a uma situação de jogo menos favorável. Isso deve-se à influência da organização tradicional de ataque, onde o ponteiro, que geralmente ataca na zona 4 devido à especialização funcional 5x1, ataca da zona 2 e oposto, que ataca na Zona 2 e 1, ataca da zona 4. Com isso equipes estão inovando em formas de se organizar e jogar o side-out em R1 para tornar o jogo mais eficaz. No entanto, será que essas novas organizações realmente oferecem soluções? **Objetivo:** Analisar e compreender o comportamento tático-técnico da equipe de voleibol feminino da Turquia em R1 durante o side-out na liga das nações 2023. **Metodologia:** A análise abrange uma amostra de 8 jogos, 85 side-outs em R1 e 935 ações de jogo. Para o tratamento dos dados foi utilizada uma planilha Microsoft Excel, juntamente do aplicativo Lince PLUS X 64 para o registro e organização das ações. O IBM SPSS Statistics foi empregado para confiabilidade de dados e controle de qualidade, já o Gephi para construção da rede social (SNA). As variáveis analisadas incluíram ações do complexo 0, I e II considerando a ecologia do jogo como, por exemplo, direção de saque, organização ofensiva em R1, jogador da recepção, tempo, tipo e eficácia de ataque, composição do bloqueio, entre outras. A análise de redes sociais é uma ferramenta valiosa que permite compreender as interações diretas e indiretas das variáveis, bem como seu grau de importância no contexto geral. **Resultados:** A partir das análises podemos observar que a Turquia utiliza duas formações ofensivas no side-out em R1: Organização 1 (tradicional) onde a ponteira ataca na zona 2, e a oposta ataca na zona 4, e a Organização 2, na qual a oposta ataca da zona 2, correndo próximo à rede, enquanto a ponteira ataca da zona 4. A maioria dos saques foi direcionado para a região 6/1 com maiores valores de centralidade para a recepção das ponteiros e condições de levantamento A, e as zonas de ataque 4 e 2 mais acionadas. O tempo de ataque 2 e 3 foram os mais recorrentes, assim como o tipo de ataque diagonal e paralelo potente, com a eficácia ponto em evidência. **Conclusão:** Concluímos que, mesmo em condições favoráveis de levantamento, os tempos de ataque predominantes são 2 e 3, o que torna o jogo mais lento. Isso pode ser consequência das movimentações na organização ofensiva e do direcionamento de saques para as ponteiros, com as zonas de ataque principais na zona 4 e 2. O tipo de ataque potente para diagonal e paralela facilita que a eficácia seja ponto, já que é um ataque forte com trajetória descendente. Novos estudos são necessários para investigar as reais implicações das inovações em R1, levando em consideração as individualidades dos atletas e adversários.

Palavras-chaves: side-out; complexo i; análise do jogo.

Autor para correspondência: camilla.klein@acad.ufsm.br

MANIPULAR ÁREA DE JOGO E ALTURA DA REDE INFLUENCIA O COMPORTAMENTO TÁTICO-TÉCNICO DE DEFESA DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL?

Nathália Prado Trindade¹, Samuel Stival Messias Machado², Lorenzo Laporta¹.

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Os Jogos Reduzidos e Condicionados são uma ferramenta pedagógica que possibilitam manipular diferentes cenários de jogo a partir de modificações na estrutura, número de participantes e condicionantes de regras. Essas manipulações são baseadas em objetivos pré-estabelecidos e estimulam a adaptação de atletas a novos contextos, favorecendo o desenvolvimento tático-técnico, de tomada de decisão e aprimoramento da aptidão física. **Objetivo:** Analisar o comportamento tático-técnico de jovens atletas do sexo feminino de voleibol em diferentes situações de defesa com manipulação da altura de rede e tamanho de quadra. **Metodologia:** A amostra do estudo é composta por 1392 ações de defesa de 12 jovens atletas de voleibol do sexo feminino com idade de $12,58 \pm 0,51$ anos e $1,63 \pm 0,69$ anos de prática esportiva na equipe. As ações foram desempenhadas em quatro dias de treinamento com jogos em quatro situações de manipulação de altura de rede (2,05 metros e 2,25 metros) e tamanho de quadra (4,5 x 9 metros e 3,7 x 7,4 metros), denominadas de S1, S2, S3 e S4. A S1 compreende um formato de jogo de 2x2 atletas, altura da rede baixa (2,05m) e tamanho de quadra menor (3,7x7,4m); a S2 com 2x2 atletas, altura da rede alta (2,25m) e tamanho de quadra menor (3,7x7,4m); a S3 com 3x3 atletas, altura da rede baixa (2,05m) e tamanho de quadra maior (4,5 x 9m); e a S4 com 3x3 atletas, altura da rede mais alta (2,25m) e tamanho de quadra maior (4,5 x 9m). Foi analisado o tipo de ação, sendo toque ou manchete, qualidade do gesto técnico a partir da Escala Observacional de Técnica Motora, com ranking de 1 a 10, e eficácia, sendo continuidade ou erro. Para a Análise do Jogo, utilizou-se o Teste de Friedman com post hoc de Bonferroni comparando as variáveis da defesa nos diferentes dias. **Resultados:** Percebeu-se diferenças significativas para qualidade técnica escores $8 [\chi^2(3) = 8.132, p=0.043]$ da defesa entre as situações de quadra menor com rede baixa (S1) e rede alta (S2), apresentando valores superiores para S1 (mediana 10.5); e diferenças na continuidade entre a situação de quadra menor com rede baixa (S1) e quadra maior com rede baixa (S3) $[\chi^2(3) = 9.308, p=0.025]$, com valores superiores para S1 (mediana 77). Esses resultados sugerem que a diminuição da altura da rede pode estimular a ação das atacantes, mesmo com limitação da trajetória da bola no ataque por causa da quadra reduzida, aumentando as chances da defensora interceptar a bola e dar continuidade ao jogo. Além disso, a diminuição no tamanho da quadra e organização do jogo em duplas reduz as zonas de conflito em comparação a quadra maior, facilitando a organização e o posicionamento das atletas perante o ataque em categorias de base femininas de voleibol, o que parece resultar em melhores escores de qualidade técnica. **Conclusão:** Entende-se que as manipulações de jogo propostas influenciam o comportamento tático-técnico de defesa. Tais informações são relevantes e revelam a importância de treinadores/as modularem restrições de tamanho de quadra e altura de rede para estimular comportamentos defensivos de jovens atletas.

Palavras-chaves: análise do jogo; pedagogia do esporte; condicionantes de jogo.

Autor para correspondência: nathaliapradotrindade@gmail.com

MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR? PREVALÊNCIA E INCIDÊNCIA DE LESÕES NAS CATEGORIAS DE BASE DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE PADEL

Maria Eugênia Rodrigues Tólio¹, Gabriel Weber¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Lorenzo Laporta¹.

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O padel é um esporte de raquetes jogado entre duas duplas em uma quadra retangular de 20x10 metros, dividida por uma rede, com paredes de vidro no fundo e grades laterais. Essa modalidade é composta por rápidas mudanças de direção e rotações, com extensiva movimentação e uso dos membros inferiores (MMII) em conjunto à execução de movimentos repetitivos com alta velocidade e potência executados pelos membros superiores (MMSS). Embora seja conhecida a alta demanda fisiológica requerida pelo padel e sabendo a relevância disso para o aumento de risco de lesões, há pouco consenso sobre incidência e prevalência das lesões neste esporte em jovens atletas. Logo, a escassez de estudos debilita o entendimento dos mecanismos das lesões e quais seriam os possíveis fatores de risco dentro da prática, bem como dificulta a aplicação de condutas preventivas para a segurança dos atletas. Portanto, torna-se necessário entender quais são as lesões que acometem os jovens atletas dessa modalidade, a fim de manter a longevidade na prática do esporte e delimitar possíveis prevenções desde o começo da vida esportiva. **Objetivos:** Analisar a incidência e prevalência de lesões nos atletas da seleção brasileira de padel nas categorias sub 12, 14, 16 e 18 de ambos os sexos e relacionar com as capacidades físicas preponderantes na modalidade. **Métodos:** Serão avaliadas variáveis antropométricas e testes de capacidades físicas específicas da modalidade, além da aplicação de um questionário com possíveis variáveis influentes em lesões. Variáveis antropométricas serão: massa, estatura, dobras cutâneas de tríceps e panturrilha. Já as variáveis físicas serão (teste utilizado): força e potência de membros inferiores e índice elástico (*Squat Jump* e *Countermovement Jump*); potência de membros superiores (arremesso de *medicine ball* 2kg), agilidade (quadrado), velocidade de *sprint* (05, 10 e 20 metros), capacidade aeróbia (*Yo-Yo recovery test 1*) e força de rotadores mediais e laterais de ombro (dinamometria manual). Um questionário será aplicado de forma individual composto de perguntas sobre a experiência esportiva prévia, tempo de treinamento em outro esporte, frequência e tempo de treinos de quadra e físico, frequência de jogos por semana, superfície de treino, posição na quadra, empunhadura da raquete, peso da raquete, número de grips utilizados, material da raquete, formato da raquete e lesões prévias. A análise estatística irá englobar testes de correlação e regressão. **Resultados Esperados:** Esperamos encontrar maior número de lesões por esforço repetitivo em MMSS, como a epicondilite lateral (cotovelo de tenista) ou tendinite do manguito rotador. Em MMII, supõe-se maior número de entorses de tornozelo ou joelho, estiramentos musculares e rupturas parciais de menisco (devido às trocas de direção rápida e rotações). Além disso, as variáveis como número de grips, peso, material e formato da raquete possivelmente irão influenciar o risco de lesão. Por fim, espera-se menos condições crônicas ou crônicas agudizadas e mais lesões em fases agudas devido ao menor tempo de treinamento e características fisiológicas dos tecidos, como maior frouxidão ligamentar fisiológica da faixa etária, levando à instabilidade articular, e a presença de placas de crescimento abertas, as quais podem ter o processo interrompido ou alterado ao sofrer tensões e cargas excessivas.

Palavras-chave: esportes de raquete; capacidades físicas; lesões; jovens atletas.

Autora correspondente: maria.tolio@acad.ufsm.br

MONITORAMENTO SUBJETIVO EM ATLETAS DE FUTEBOL SUB-20: VARIAÇÕES AFETIVAS, DE CARGA E SONO AO LONGO DE UM CICLO COMPETITIVO

Ismael Viana Caldeira¹, Douglas Farias da Fonseca¹, Pedro Augusto Inácio¹, Weder Alves da Silva¹, Marcelo Magalhães Sales², Alberto Souza Sá Filho¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás - UEG, Quirinópolis, Goiás, Brasil.

Introdução: As exigências físicas e mentais do futebol competitivo, aliadas à alta densidade de jogos e treinamentos, impõem significativa sobrecarga psicofisiológica aos atletas. Dentro desse contexto, destaca-se a importância de variáveis subjetivas como as respostas afetivas, o esforço percebido e o sono, que podem fornecer informações adicionais sobre a prontidão e recuperação dos jogadores. Contudo, poucos estudos analisaram essas variáveis de forma integrada durante períodos prolongados de preparação e competição.

Objetivos: Investigar os efeitos das sessões de treinamento e jogos de futebol sobre as respostas afetivas (valência e ativação), percepção subjetiva de esforço e tempo de sono em atletas sub-20 de futebol. Além disso, avaliar as correlações entre as respostas afetivas e as variáveis tradicionais de carga interna (PSE), monotonia, strain e horas de sono relatada. **Métodos:** Estudo observacional conduzido com 21 atletas do futebol sub-20 de uma equipe brasileira de elite, durante 11 semanas de treinamento, amistosos e competição oficial. As respostas afetivas foram mensuradas antes e 30 minutos após sessões de treino e jogo, utilizando a Feeling Scale (FS) e a Felt Arousal Scale (FAS). Esforço percebido (PSE), tempo de sono, monotonia e strain foram registrados diariamente. Foram aplicados ANOVA Two-Way para FS e FAS, ANOVA One-Way para carga semanal, sono, monotonia e strain, além dos testes de Wilcoxon (pré/pós) e Mann-Whitney (jogo vs. treino). Correlações de Spearman foram calculadas entre as variáveis. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Houve efeito principal significativo das semanas e dos momentos (pré/pós) para valência afetiva (FS) e ativação (FAS), com redução significativa das respostas afetivas após sessões ($p < 0,0001$). O tempo de sono apresentou aumento progressivo a partir da sétima semana ($p < 0,05$), enquanto carga, monotonia e strain oscilaram ao longo das semanas, com quedas significativas próximas ao fim do ciclo. Houve diferença significativa entre jogos e treinos para carga ($p = 0,0333$) e tempo de sono ($p < 0,0001$), mas não para as escalas afetivas. Em termos individuais, 71% dos atletas apresentaram redução na resposta afetiva após as sessões. As correlações entre afeto e as demais variáveis foram triviais ou pequenas, com valores de r variando entre 0,11 e 0,24, sendo mais consistentes para sono e PSE. **Conclusão:** Treinos e jogos de futebol induzem redução nas respostas afetivas de atletas sub-20, com variabilidade interindividual. As respostas afetivas mostraram correlação limitada com esforço percebido, sono, monotonia e strain. A integração dessas variáveis pode fornecer insights adicionais para o monitoramento da carga interna e do estado psicofisiológico dos atletas ao longo da temporada, reforçando a importância do acompanhamento subjetivo no planejamento esportivo.

Palavras-chave: afeto; esforço percebido; sono; monotonia; strain; futebol; atletas jovens.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESTUDANTES: UM ESTUDO NO IF GOIANO – CAMPUS URUTAÍ

Karla Medeiros Costa^{1,2}, Danyelle de Souza Antonio¹, Matheus Souza Martins¹, Pedro Henrique Cavalcante Vieira², Juracy da Silva Guimarães², Gustavo De Conti Teixeira Costa²

¹Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO, Brasil. ²Universidade Federal de Goiás, GO, Brasil.

Introdução: A prática de atividade física promove valores como cooperação, autoestima e regulação emocional e a escola se destaca como espaço privilegiado para vivências destas práticas. É nesse ambiente que muitos estudantes têm seus primeiros contatos com a atividade física, despertando interesse e motivação para a prática. O vocábulo "motivar" encerra o significado de fornecer uma razão, originar ou apresentar um motivo. Sua etimologia remonta à junção do termo "motivo" e o sufixo "ação", denotando movimento, atuação ou a exteriorização de uma energia ou força motriz. Segundo o Ministério da Saúde (2022), a Educação Física escolar contribui significativamente para o desenvolvimento físico, social e emocional de adolescentes. Sendo assim, torna-se essencial a realização de constantes avaliações a respeito dos aspectos motivacionais, com o propósito de reconhecer as motivações do estudante durante as aulas. **Objetivo:** Analisar as motivações para a prática de atividade física de estudantes do ensino médio do IF Goiano (Campus Urutaí). **Metodologia:** A pesquisa teve caráter transversal, com abordagem quantitativa, descritiva e comparativa. A amostra foi composta por 53 estudantes de 15 a 18 anos (40% do sexo masculino e 60% do sexo feminino), do ensino médio/técnico regularmente matriculados, que frequentam as aulas de Educação Física. O instrumento para mensurar a motivação foi a escala intitulada "Motives for Physical Activity Measure-Revised - MPAM R, que avalia os motivos que levam os indivíduos a se engajarem em atividades físicas. Esta escala considera diversos fatores motivacionais, como prazer, saúde, aparência e socialização, e é amplamente utilizado em pesquisas relacionadas à atividade física. Para a coleta de dados, foi utilizada a plataforma do Google Forms e a análise dos dados foi feita por meio do cálculo da média e desvio padrão. **Resultados:** Os resultados indicaram que, entre as participantes do sexo feminino, a dimensão com maior escore foi "Diversão" (média = 4,42; dp = 1,71), seguida por "Aparência" (média=4,26; dp=1,65) e "Saúde" (média=4,18; dp=1,33). Por outro lado, entre os participantes do sexo masculino, o maior escore foi observado no item "Diversão" (média = 5,50; dp = 1,08), além de altos escores em "Competência" (média=5,16; dp= 1,48) e "Saúde" (média=4,83; dp=1,08). Ao comparar os escores entre os sexos, observou-se que os homens atribuíram médias mais altas em todas as dimensões, especialmente em "Competência" (diferença de +1,27 pontos) e "Diversão" (+1,08 pontos), sugerindo uma percepção mais positiva nesses aspectos. A única exceção foi na dimensão "Aparência", onde as médias foram praticamente iguais. As participantes do sexo feminino, por sua vez, apresentaram maior variação nas respostas, com desvio padrão geralmente superiores aos dos homens. **Conclusão:** O estudo mostrou que os participantes do sexo masculino apresentaram maior engajamento para a prática de atividade física por meio da motivação intrínseca (diversão e competência), enquanto participantes do sexo feminino demonstraram motivação relacionada a aspectos intrínsecos (diversão) e extrínsecos (aparência e saúde). A maior dispersão nas respostas do sexo feminino pode indicar variação maior de experiências ou percepções individuais. A relevância deste estudo reside na conscientização dos professores sobre a relevância da motivação, além da identificação dos elementos que contribuem, de forma significativa, para o processo motivacional.

Palavras-chave: educação física; prática corporal; estudante.

Autor para correspondência: karlacosta8306@gmail.com

MUDANÇAS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA QUALIDADE CELULAR AO LONGO DA VIDA: ESTUDO COM 500.850 MULHERES BRASILEIRAS AVALIADAS POR BIOIMPEDÂNCIA

Linda Denise Fernandes Moreira¹, Alberto Souza Sá Filho¹, Douglas Farias da Fonseca¹, Pedro Augusto Inácio¹, Weder Alves da Silva¹, Rodrigo Álvaro Lopes-Martins²

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ² Universidade Estadual de Goiás - UEG, Quirinópolis, Goiás, Brasil.

Introdução: O envelhecimento feminino está associado a mudanças fisiológicas profundas, especialmente na composição corporal, com redução progressiva da massa muscular e aumento proporcional da gordura corporal. Essas alterações, potencializadas após a menopausa, elevam o risco para sarcopenia, resistência à insulina, diabetes tipo 2, disfunções cardiovasculares e fragilidade funcional. No entanto, indicadores tradicionais como o índice de massa corporal (IMC) não são capazes de refletir essas alterações com precisão. Diante disso, a análise de bioimpedância elétrica (BIA) surge como uma ferramenta não invasiva, acessível e sensível para avaliar parâmetros fundamentais como massa magra, massa gorda e ângulo de fase, este último sendo um marcador relevante da integridade celular e prognóstico clínico. **Objetivo:** Estabelecer valores de referência da composição corporal de mulheres brasileiras, com base na BIA, e descrever as mudanças longitudinais associadas à idade em parâmetros como massa muscular esquelética, razão músculo-gordura e ângulo de fase. **Métodos:** Estudo observacional com base em uma ampla base de dados composta por 500.850 mulheres brasileiras, com idade entre 6 e 90 anos. A amostra foi estratificada em intervalos de três anos para análise detalhada da composição corporal ao longo da vida. Foram incluídas apenas avaliações com dados completos de massa magra, gordura, IMC, razão músculo-gordura e ângulo de fase. Foram excluídos registros com dados fisiologicamente implausíveis ou duplicados. As análises incluíram estatística descritiva, distribuição normal (Shapiro-Wilk e Kolmogorov-Smirnov), e modelagem gráfica dos padrões longitudinais. **Resultados:** Observou-se uma trajetória típica da composição corporal ao longo da vida. O IMC manteve-se relativamente estável após os 40 anos, revelando-se um marcador insensível às alterações relacionadas à idade. Em contraste, a massa muscular esquelética e o índice de músculo esquelético apresentaram declínio acentuado a partir dos 40 anos, com redução progressiva até idades avançadas. A massa gorda aumentou gradualmente até os 60 anos, com discreta queda após essa faixa etária. A razão músculo-gordura demonstrou queda contínua com o avanço da idade, sinalizando deterioração funcional e metabólica. O ângulo de fase, marcador sensível da integridade celular e qualidade muscular, apresentou declínio significativo com o envelhecimento, especialmente após a menopausa. Essa tendência reforça a associação entre perda muscular e comprometimento celular, mesmo na presença de IMC aparentemente estável. **Conclusão:** O presente estudo evidencia que a perda de massa muscular, mais do que o acúmulo de gordura, é o principal fator de deterioração da composição corporal em mulheres idosas. A queda na razão músculo-gordura e no ângulo de fase aponta para maior risco de disfunções metabólicas, fragilidade e doenças crônicas. Tais achados questionam a utilidade clínica do IMC em populações envelhecidas e destacam a importância de incorporar a avaliação por BIA nas rotinas de triagem e acompanhamento de mulheres adultas e idosas. Estratégias de saúde pública devem priorizar a preservação da massa muscular e da integridade celular como eixos centrais para o envelhecimento saudável.

Palavras-chave: composição corporal; envelhecimento; massa muscular; ângulo de fase; saúde da mulher.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

NEUROENDOCRINOLOGIA: FUNÇÃO E RESPOSTAS AO ESTÍMULO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Vitória Cristina Nascimento¹, Sabrina Toffoli Leite¹

¹Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.

Introdução: Neuroendocrinologia estuda a complexa interação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, essencial para a compreensão e regulação de respostas fisiológicas ao exercício. Durante a prática sistematizada de atividade física, há uma resposta neuroendócrina coordenada, mediada por hormônios como cortisol, adrenalina, endorfinas e melatonina, os quais o hipotálamo e a hipófise atuam como centros reguladores. Ao liberar sinais hormonais em resposta aos estímulos físicos (que variam de acordo com o tipo de exercício - aeróbio ou anaeróbio - e o horário em que é realizado), ocorrem efeitos que influenciam diretamente no metabolismo, no desempenho, na recuperação e na adaptação de treinamento. O ciclo circadiano pode ser levado em consideração, visto que, as respostas que regulam as funções biológicas ao longo das 24 horas do dia, interferem diretamente nesses processos hormonais, podendo potencializar ou limitar os efeitos do treinamento. **Objetivos:** Analisar a bibliografia de forma qualitativa das respostas adaptativas neuroendócrinas ao exercício físico, com ênfase nos efeitos dos hormônios cortisol, adrenalina, endorfinas e melatonina em diferentes horários e tipos de treino. **Materiais e métodos:** Em uma busca nas plataformas LILACS e PUBMED, foram inseridas as palavras-chave Cortisol, Adrenalina, Endorfina, Treinamento e Ciclo Circadiano. Dentre os resultados, após a leitura do resumo, foram selecionados, por conveniência, três artigos (Teo, Newton e McGuigan, 2011; Nilson, Marques, Lima e Pereira, 2011 e Gabriel e Zierath, 2019). foi feita a leitura integral e análise dos resultados. **Resultados:** Os estudos afirmam que o cortisol (hormônio relacionado ao estresse e ao metabolismo energético), apresenta picos naturais pela manhã, favorecendo treinos aeróbicos matinais. No entanto, níveis elevados à noite podem prejudicar o sono e a recuperação. A adrenalina, com ação estimulante sobre o sistema nervoso simpático, é liberada rapidamente durante exercícios intensos, intensificando a resposta cardiovascular e a mobilização energética, enquanto as endorfinas se associam à sensação de bem-estar, e são liberadas principalmente após exercícios aeróbios de longa duração, com efeitos analgésicos e eufóricos, sendo úteis para treinos em qualquer horário, especialmente para a melhora do humor. A melatonina tem sua importância sendo essencial para a regulação do sono, e é inibida por atividades físicas noturnas intensas, podendo comprometer a recuperação muscular se o treino ocorrer muito próximo ao horário de dormir. Os dados informados reforçam a importância de alinhar o tipo e o horário do treino aos ritmos hormonais naturais do organismo, personalizando a prática para melhor adaptação e eficácia. **Conclusão:** A neuroendocrinologia desempenha um papel importante na compreensão das respostas fisiológicas ao exercício, fornecendo subsídios fundamentais para a prescrição de treinos otimizados, considerando tanto o perfil hormonal quanto os ritmos circadianos. O conhecimento sobre os efeitos dos hormônios como cortisol, endorfinas, melatonina e adrenalina permite estruturar sessões de treinamento mais eficazes, adaptadas ao metabolismo individual e ao horário do dia, promovendo melhor desempenho, recuperação e a saúde, a compreensão desses mecanismos é indispensável na formação e atuação dos profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: cortisol; adrenalina; endorfina; treinamento; ciclo circadiano.

Autor para correspondência: vitoria.nascimento@discente.ufj.edu.br

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ASSOCIAÇÃO COM PARÂMETROS DE SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Cezimar Correia Borges ^{1,2}, Guilherme Melo Barbosa ¹, Polissandro Mortoza Alves ¹, Eduardo de Paula Amorim Borges ¹, Weder Alves Silva ³, Uitairany do Prado Lemes ²

¹Universidade Estadual de Goiás - UEG, Itumbiara, Goiás, Brasil. ²Unicerrado – Centro Univ. De Goiatuba, Goiatuba, Goiás, Brasil. ³Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil.

Introdução: Parte da população acima de 17 anos de idade não atinge o mínimo de atividade física recomendada pelas organizações de saúde, esses dados são similares entre estudantes universitários, ocorrendo aumento de horas sob comportamento sedentário, principalmente pelo uso cada vez maior a computadores e smartphones, além de outros fatores externos que comprometem a saúde física e mental nessa população. **Objetivos:** esse trabalho teve como objetivo analisar o nível atividade física (AF), e as barreiras para essa prática relacionando dados com a saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. **Métodos:** Aplicou-se um estudo do tipo observacional de caráter descritivo e transversal, por meio de um questionário sociodemográfico e dois instrumentos validados, sendo o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas. Já para saúde mental, foi utilizada a escala HAD para avaliação dos níveis de sintomas para ansiedade e depressão dos indivíduos. A amostra foi composta por 234 alunos de 4 instituições de ensino superior. **Resultados:** Após análise dos dados, pode-se concluir que o nível de AF não é satisfatório nessa amostra estudada, sendo que 74,79% (n=175) sequer atinge o mínimo recomendado (150 min./semana) e são considerados irregularmente ativos, ou sedentários pelo IPAQ. Como barreiras mais citadas para as práticas corporais, destacou-se as jornadas de trabalho, tarefas domésticas e falta de energia. Entre os que não são sedentários, uma maior parcela 33,76% (n=79) realiza musculação juntamente com outra atividade, como: futsal, beach tênis, corrida, crossfit, handebol, ciclismo, artes marciais, natação, pilates e voleibol, outros 20,94% (n=49) se dividem em esportes individuais, raramente acompanhados por outros, como basquetebol, futsal, vôlei e etc. a musculação e a caminhada foram as atividades mais citadas. Conforme levantado no questionário HAD, 44,87% (n = 105) apresentam um provável quadro de ansiedade, e 37,60% (n = 88) com provável tendência para sintomas depressivos. Aplicando-se correlação bivariada (de person) entre níveis de atividade física com parâmetros de saúde mental medidos pelo instrumento acima HAD encontrou-se forte correlação significativa ($p < 0,01$) entre tempo de AF (min. / semana) com níveis de ansiedade e depressão ($r = -0,78$ e $-0,81$) **Conclusões:** Conclui-se que boa parte destes universitários possuem comportamento sedentário, com distintas barreiras que impedem a prática regular de AF, e nessa perspectiva, os de menor nível de AF apresentam ainda piores escores de saúde mental.

Palavras-chave: sedentarismo; atividade física; universitários; saúde mental.

Autor para correspondência: cezimar.borges@ueg.br

O DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL COMO FATOR PREDITOR DO SUCESSO DE ATAQUE E BLOQUEIO EM PARTIDAS OFICIAIS DE VOLEIBOL DE PRAIA

Demetrius Correa de Aguiar¹, Taináh Mayara Schmitt¹, Thamara Marques², Filipe Nepomuceno Freitas¹, Henrique de Oliveira Castro¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil; ²Escola Estadual de Tempo Integral Vacionada para o Esporte Prof. Rafael Rueda, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

Introdução: No voleibol de praia existem alguns padrões de gestos técnicos que possuem uma relação direta com o salto vertical no ensino aprendizagem da modalidade e estudos têm apontado que as mensurações das medidas desses saltos verticais podem auxiliar os treinadores a monitorar a carga de treinamento durante os treinos e compreender o perfil de atividade dos jogadores, porém carece de trabalhos específicos que relacionam essas medidas de saltos verticais com o desempenho tático-técnico, especificamente ações que o envolvem como o ataque e o bloqueio. **Objetivos:** Verificar se a altura do salto vertical com contramovimento (CMJ) é um fator preditor de sucesso dos diferentes tipos de ataque e bloqueio de atletas sub-19 e adultos em partidas oficiais do circuito estadual de voleibol de praia de Mato Grosso. **Materiais e métodos:** Participarão deste estudo transversal descritivo todos os atletas, de ambos os sexos, das categorias sub-19 e adulta, que disputarão as etapas do Circuito Mato Grosso de Vôlei de Praia. Para análise do CMJ será utilizado o tapete de contato Jump Test®. Após a avaliação da altura do salto, o alcance de ataque e bloqueio serão identificados através da estatura e envergadura. Para análise dos tipos de ataque e bloqueio serão utilizadas as filmagens dos jogos desses atletas. No dia dos jogos de cada etapa do Circuito, os atletas realizarão o teste de salto vertical no tapete de contato após um breve aquecimento e antes de sua primeira partida no campeonato. Em seguida, todos os jogos serão filmados para posterior análise dos tipos ataques (forte, colocado e poke) e bloqueios (ofensivo e defensivo) dos atletas que foram avaliados no teste de salto vertical. A análise estatística empregada será a análise descritiva média e desvio padrão da caracterização da amostra. Posteriormente serão realizados teste de normalidade dos dados. Ao final serão utilizados dados de análise de variância e tamanho de efeito. **Resultados esperados:** Espera-se que os resultados do presente estudo apontem uma correlação positiva do CMJ com o desempenho do ataque e bloqueio.

Palavras-chave: vôlei de praia; físico; fundamentos; tático-técnico; contramovimento.

Autor para correspondência: demetriusaguiar@yahoo.com.br

O EFEITO DA IDADE RELATIVA INFLUENCIA O DESEMPENHO DE JOVENS ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE PADEL?

Bruno Machado Cassol¹, Lucas Savassi Figueiredo², Samuel Stival Messias Machado³, Luiza Dutra Amador¹, Thiago José Leonardi⁴, Lorenzo Laporta¹

¹Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil; ²Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares, Brasil; ³Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil; ⁴Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Brasil.

Introdução: Na organização de competições esportivas, categorizar atletas por idade cronológica é uma prática comum para garantir a equidade. Isso agrupa competidores com níveis similares de desenvolvimento físico e mental, criando um campo de jogo mais nivelado. A seleção de atletas para equipes é crítica para o sucesso esportivo e frequentemente se baseia em habilidades técnicas, táticas e físicas. No entanto, a idade relativa pode afetar essa seleção, beneficiando atletas mais velhos dentro de uma mesma faixa etária, que podem ter vantagens físicas de curto prazo. Nesse sentido, é possível que esse fenômeno também esteja presente no padel. O padel, um esporte de raquete jogado em duplas e similar ao tênis, requer uma variedade de habilidades técnico-táticas e decisões rápidas devido aos movimentos intensos em várias direções. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é verificar a presença do Efeito da Idade Relativa (EIR) e seu impacto na performance esportiva de jovens atletas da seleção brasileira de padel, bem como analisar se esse efeito influencia no desempenho físico e fisiológico. **Materiais e métodos:** A amostra foi composta por jovens atletas que participaram dos treinamentos e testes da seleção brasileira de padel de base em 2023, sendo 55 do sexo masculino e 26 do sexo feminino, distribuídos em quatro categorias etárias: sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18. A seleção dos atletas foi baseada no ranking oficial da Confederação Brasileira de Padel, que considera o desempenho em competições estaduais e nacionais, além da avaliação técnica da comissão para participação nos treinamentos da seleção. Os atletas participaram de cinco blocos de treinamento ao longo do ano (fevereiro, abril, junho, agosto e outubro), compostos por um dia de avaliações físicas e três sessões de treinamento técnico-tático. Os melhores resultados de cada teste físico foram registrados para análise. Foram coletadas medidas de massa corporal e estatura em pé, seguidas por um aquecimento dinâmico. Em seguida, os atletas realizaram testes: salto com contra movimento, arremesso de medicine ball, teste de agilidade em quadrado, corrida de 20 metros e o Yo-Yo Intermittent Recovery Test Nível 1. Para a análise do EIR, os atletas foram agrupados de acordo com o trimestre de nascimento (Q1 = 1º de janeiro a 31 de março; Q2 = 1º de abril a 30 de junho; Q3 = 1º de julho a 30 de setembro; Q4 = 1º de outubro a 31 de dezembro), e a distribuição dos nascimentos foi comparada com os dados populacionais brasileiros por meio do teste de qui-quadrado de aderência de Pearson (χ^2), tanto para a amostra total quanto separadamente por sexo. **Resultados:** Os resultados do estudo não evidenciaram a presença significativa do EIR nas variáveis físicas e fisiológicas, entre os jovens atletas de padel conforme a análise da distribuição dos nascimentos entre os quartis do ano. **Conclusão:** Essas descobertas auxiliam na compreensão do EIR na modalidade esportiva investigada e sugere cautela com os processos de desenvolvimento.

Palavras-chave: efeito da idade relativa, desempenho esportivo, seleção de talentos, jovens atletas.

Autor para correspondência: luizadamador@gmail.com

O ESPORTE COLETIVO RELACIONADO AOS TRANSTORNOS DE HUMOR E A ANSIEDADE: UMA ANÁLISE QUANTITATIVA DE ARTIGOS NO PUBMED.

Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Marcos Henrique do Nascimento, Else Saliés Fonseca¹, Samuel Stival Messias. Machado¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Os transtornos mentais afetam significativamente a saúde global. Relatórios já em 1985 indicavam que 30% da força de trabalho sofria de transtornos cognitivos leves, com outros 5 a 10% apresentando psicopatologias graves. Indivíduos com transtornos mentais têm uma expectativa de vida reduzida de 10 a 15 anos em comparação com a população em geral, principalmente devido a fatores de estilo de vida, como a inatividade física. Nesse contexto, o exercício físico demonstrou melhorar a qualidade de vida e o bem-estar, com tendência a melhorar os níveis de saúde mental. A literatura demonstra consistentemente que os benefícios psicológicos do exercício são comparáveis aos tratamentos farmacológicos, com menos efeitos colaterais e benefícios adicionais à saúde. Entre as estratégias de intervenção, a participação esportiva, independentemente das diferenças socioculturais e econômicas, surge como uma opção viável para promover a saúde mental, oferecendo benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais durante a participação. Na última década, os esportes têm sido empregados em vários contextos relacionados à saúde, ganhando atenção de agências governamentais, profissionais, formuladores de políticas e pesquisadores como um mecanismo promissor para a promoção da saúde e prevenção de doenças. **Objetivos:** Identificar como o esporte coletivo influencia nos níveis de ansiedade e transtornos de humor em jovens adultos. **Materiais e métodos:** A scoping review é o método mais adequado para abordar a questão de pesquisa formulada utilizando a estratégia mnemônica População/Conceito/Contexto (PCC), sendo: P) Jovens adultos (18-35 anos); C) Transtorno de Humor e Ansiedade; C) Intervenções com esporte coletivo. Nesse contexto, a técnica de scoping review, que busca mapear a produção científica existente e relevante para o campo pesquisado no PubMed. **Resultados:** Com a utilização de busca de termos específicos na base de dados do PubMed conseguimos mapear ao total de 256 artigos relacionado a temática. Utilizou-se o termos *esportes*, *esportes coletivos*, *equipe de esportes*, *jogo em equipe*, *jogar em equipe* para verificação no título o que representou 119.085 artigos. Quando buscado termos como *e-sport*, *jogo eletrônico* e *jogo de realidade virtual* verificou-se um total de 433 artigos. Ao se pesquisar por termos como *adulto* e *jovem adulto* o resultado foi de 1.705.642 artigos, enquanto a busca com os termos *saúde mental*, *ansiedade* ou *transtorno de humor* o total apresentado foi de 263.379. Além disso, quando utilizado o filtro de estudos realizados em humanos o resultado foi de 22.367.833. No entanto, ao realizar uma busca combinada com entre esses termos e filtro, sem adicionar os termos *e-sport*, *jogo eletrônico* e *jogo de realidade virtual*, o PubMed encontrou o total de 256 artigos, considerando que a pesquisa foi realizada em 19 de fevereiro de 2025, sem limites de idioma. **Conclusão:** Observa-se que a literatura com relação aos esportes coletivos e a saúde mental tem grande potencial de estudos devido ao baixo número de artigos, o que prova que temos diversas lacunas a serem sanadas. O número baixo de estudos nos desafia a buscar alternativas para desenvolver estudos que abranjam essa temática, tendo em vista que, caso se afunile em uma determina prática esportiva como o futsal por exemplo, os números serão ainda mais escassos.

Palavras-chave: esporte em equipe; saúde mental; revisão.

Autor para correspondência: augustto_cezar@hotmail.com

O ESTADO DA ARTE SOBRE O TIRO DE META NO FUTEBOL

Anderson Primon¹, Tatiane Mazzardo¹, Luís Henrique Silva Marques¹, Alysom Nascimento de Amorim¹, Schelyne Ribas¹, Layla Maria Campos Aburachid¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

Introdução: A regra do tiro de meta é uma das regras mais antigas do futebol e tem passado por mudanças ao longo dos anos. Após as alterações na Regra 16, que permitiram maior dinamismo nas saídas de bola, estudos sobre essa ação de jogo têm ganhado relevância. Diversos estudos exploraram o impacto após a alteração regra nas interações em campo, nas estratégias, nas mudanças de como as equipes se comportam, em sua grande maioria, voltados para as ações ofensivas. **Objetivos:** Apresentar o atual estado da arte dos estudos sobre o tiro de meta no futebol. **Metodologia:** Este estudo configura-se como uma revisão do estado da arte sobre o tiro de meta no futebol, buscando sintetizar e analisar criticamente a produção científica disponível entre os anos de 2015 e 2025. A pesquisa bibliográfica foi conduzida nas bases de dados eletrônicas Lilacs, Medline/PubMed, Web of Science, Scopus, SciELO, DOAJ e na biblioteca virtual Portal CAPES. A estratégia de busca empregou as palavras-chave "futebol", "tiro de meta" e "análise de jogo", nos idiomas português, espanhol e inglês, combinadas com o operador booleano "AND" para otimizar a precisão dos resultados. Inicialmente foram identificados 260 estudos relacionados ao tema. Após a leitura dos resumos 7 artigos duplicados removidos, e foram selecionados 17 trabalhos que atendiam aos critérios de inclusão, permitindo uma compreensão detalhada das metodologias, resultados e conclusões de cada estudo, garantindo uma análise precisa que abordavam diretamente a temática desta pesquisa. **Resultados:** A amostra foi composta por jogos ou jogadores de distintos níveis profissional e juvenil, competições nacionais e internacionais, e sexo, contendo apenas 3 estudos (17,6%) feminino. Encontrou-se uma predominância de tipo de estudos observacionais (16 estudos; 94,1%), com diversificadas análises, de jogo (7 estudos; 41,2%), desempenho (6 estudos; 35,3%), deep *neural networks* (1 estudos, 5,9%), e análises complementares de rede (1 estudo, 5,9%). Apesar de citarem o tiro de meta, 9 estudos não o avaliaram de maneira direta, inserindo-o nas ações de saída de bola (Caccese et al., 2016; Song e Rasmussen, 2019; Sarajärvi, Volossov et al., 2020; Almeida, 2020; Mülazimoglu, Zengin e Kartoglan, 2020; Zhao e Zhang, 2021; Santos et al., 2022; Shibukawa e Hoshikawa, 2022; Martínez-Rubiano et al., 2022; Georgieva et al., 2024). **Conclusão:** Considerando a alteração da regra, até o momento, apenas 3 estudos analisaram o sucesso do tiro de meta, e 1 estudo analisou as alterações de ações técnicas dos goleiros, temáticas que se entende serem mais direcionadas à mudança da regra 16, uma vez que esta pode provocar alterações comportamentais dos jogadores e equipes no jogo.

Palavras-chave: tiro de meta; futebol; metodologia observacional.

Autor para correspondência: primonander@gmail.com

O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS

Larissa Cecília Ferreira Tavares¹, Francielle Aparecida Dias Cruz Baccarin¹

¹Serviço Social do Comércio, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O comportamento sedentário em idosos está associado ao aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis e à redução da autonomia, do equilíbrio e da capacidade funcional, comprometendo a qualidade de vida e elevando a vulnerabilidade a quedas e lesões. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos desempenha um papel essencial na preservação das funções motoras e cognitivas. O treinamento funcional, por envolver padrões de movimento multiarticulares relacionados às demandas diárias, destaca-se como uma estratégia relevante para a melhora da funcionalidade. A inserção de elementos lúdicos pode potencializar a adesão dos idosos às atividades, estimulando o engajamento e criando um ambiente motivador para a prática sistemática de exercícios físicos. **Objetivo:** Descrever e analisar a implementação do treinamento funcional combinado com atividades lúdicas como estratégia para reduzir o comportamento sedentário em idosos em uma unidade do Serviço Social do Comércio – Sesc. **Metodologia e discussão:** Este estudo trata-se de um relato de experiência, originado a partir da implementação da modalidade funcional para idosos em uma unidade do Sesc em Goiânia-GO, destinada a indivíduos de 60 a 70 anos. A intervenção teve duração de 12 meses, com encontros semanais estruturados em duas sessões de 50 minutos cada. O treinamento funcional priorizou a ativação de grandes grupos musculares e o fortalecimento muscular, enquanto as atividades lúdicas e cognitivas incluíram jogos cooperativos, dinâmicas adaptativas e estímulos mentais. As informações relatadas foram coletadas por meio da observação direta e registradas sistematicamente em diário de campo, permitindo uma análise qualitativa do engajamento dos participantes e das respostas às atividades propostas. Os exercícios foram ajustados conforme a faixa etária e o nível de condicionamento físico dos participantes. A implementação dessa modalidade resultou em melhorias significativas na capacidade funcional dos idosos, refletindo-se na maior facilidade para realizar tarefas diárias. A combinação de exercícios funcionais e atividades lúdicas favoreceu a interação social e o aumento da motivação, reduzindo o comportamento sedentário e promovendo maior bem-estar físico e psicológico. No aspecto cognitivo, foram observadas melhorias no foco e na agilidade mental. A análise das observações indicou que os participantes demonstraram maior disposição e confiança na realização das atividades propostas ao longo das sessões. A progressão no desempenho dos idosos sugeriu que a continuidade das atividades pode ser um fator determinante para a manutenção do engajamento e para a melhora na qualidade de vida. **Conclusão:** A combinação do treinamento funcional com atividades lúdicas demonstrou ser uma estratégia relevante para reduzir o comportamento sedentário e promover o envelhecimento ativo. Além disso, ressalta-se a importância de programas que incentivem a prática regular de exercícios e o convívio social, impactando positivamente a qualidade de vida dos idosos. Sugere-se a continuidade desse modelo de intervenção, bem como estudos futuros que analisem seus efeitos em diferentes contextos e perfis populacionais, a fim de fortalecer as evidências sobre sua aplicabilidade.

Palavras-chave: inatividade física; saúde do idoso; ludicidade; geriatria; envelhecimento ativo.

Autor para correspondência: larissafferreiraedf@gmail.com

O PAPEL DA MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE FUTSAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM DOIS MUNICÍPIOS GOIANOS

Henes Alfredo de Melo¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Samuel Stival
Messias Machado¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A motivação nas aulas de Educação Física exerce papel central na participação e no desenvolvimento dos estudantes e o futsal, proporciona um cenário ideal para investigar o impacto da motivação em jovens. A teoria das metas de realização propõe dois tipos principais de orientação: a orientação para a tarefa (baseada no esforço e aprendizagem) e a orientação para o ego (baseada na comparação com os outros). Esta experiência busca compreender essas orientações no contexto das aulas de futsal escolar, considerando possíveis influências do ambiente e do contexto sociocultural. As cidades de Uruana e São Patrício, em Goiás, foram escolhidas a fim de investigar como o ambiente local pode influenciar as motivações dos estudantes em atividades esportivas. **Objetivo:** Analisar as orientações motivacionais de estudantes de 11 a 15 anos participantes de aulas de futsal nas cidades de Uruana e São Patrício (GO), com base no Questionário de Percepção de Sucesso em Aulas de Educação Física (POSQ – versão adaptada para o Brasil). **Metodologia:** Este é um estudo descritivo com abordagem quantitativa, aplicado em duas turmas de futsal compostas por estudantes de 11 a 15 anos, sendo uma turma em Uruana e uma turma em São Patrício. O instrumento utilizado foi o POSQ, validado para o contexto brasileiro, que avalia as orientações motivacionais por meio de duas subescalas: orientação para a tarefa e orientação para o ego. A coleta foi realizada nas aulas regulares de futsal, com os alunos respondendo ao questionário em formato impresso. Os dados coletados foram organizados em planilha eletrônica e analisados com estatística descritiva (média e desvio padrão), além de testes comparativos entre as duas turmas (Teste t e ANOVA One-Way). **Resultados e Discussões:** Participaram da experiência 36 estudantes, sendo 17 de Uruana e 19 de São Patrício, a média das idades dos participantes foi de 13 anos. As análises das respostas apontam para um perfil motivacional intrínseco, com fatores como "alcançar um objetivo" (M=4,86; DP=0,42), "render no máximo das capacidades" (M=4,78; DP=0,48) e "trabalhar duro" (M=4,72; DP=0,67) sendo os aspectos mais valorizados, sugerindo que a motivação para a prática esportiva está fundamentada em elementos de autossuperação e desenvolvimento pessoal. A análise comparativa entre as cidades de Uruana e São Patrício revelou diferenças significativas na valorização do item "ser o melhor" (Média = 4.5; DP: 0.8 contra Média 3.9; DP: 0,3 em São Patrício), com os adolescentes de Uruana atribuindo maior importância a este aspecto. Tal resultado pode refletir diferenças nos enfoques pedagógicos adotados ou nas expectativas sociais em relação ao desempenho esportivo. Curiosamente, apesar desta diferença pontual, ambos os grupos mantiveram médias elevadas nos itens relacionados ao esforço pessoal e à superação, indicando que estes valores podem representar um denominador comum na motivação para a prática do futsal nesta faixa etária. **Conclusão:** Os resultados desta experiência relatam uma clara predominância de motivações intrínsecas, com ênfase particular em fatores de autossuperação, estabelecimento de metas pessoais e valorização do esforço contínuo. A importância dos resultados em diferentes faixas etárias (11-15 anos) sugere que estes elementos podem representar aspectos fundamentais do desenvolvimento esportivo na adolescência inicial. Embora apresente limitações, como o tamanho amostral e abrangência geográfica, pode apoiar futuras investigações relacionadas à motivação para a prática do futsal, e de outros esportes e desempenho esportivo.

Palavras-chave: educação física escolar; teoria das metas de realização; adolescência; avaliação motivacional; POSQ.

Autor para correspondência: ns.melo@hotmail.com

O PAPEL DOS JOGOS COOPERATIVOS NA FORMAÇÃO DE CIDADÃOS SOCIALMENTE CONSCIENTES

Larissa Cecília Ferreira Tavares¹, Gilberto Reis Agostinho Silva²

¹Universidade Federal, Goiânia, Goiás, Brasil. ²Universidade Salgado de Oliveira, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: As práticas pedagógicas que estimulam valores como solidariedade, empatia e cooperação são essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Em um cenário marcado pelo individualismo, experiências que incentivam o trabalho em equipe e a colaboração tornam-se fundamentais para a criação de ambientes mais participativos. Nesse contexto, os jogos cooperativos destacam-se como uma estratégia eficaz para fortalecer a convivência social, promover a integração entre os indivíduos e contribuir para a formação de cidadãos conscientes. **Objetivos:** Analisar a contribuição dos jogos cooperativos para a formação de cidadãos socialmente conscientes na Educação Física escolar. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e qualitativa realizada com quatro turmas de uma escola particular da região norte de Goiânia-GO, envolvendo alunos do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental I e do 8º e 9º anos do Ensino Fundamental II (n=63). A intervenção pedagógica teve duração de 8 semanas, com 16 sessões, utilizando jogos cooperativos como "Pega-pega corrente", "Futsal misto" e "Círculo do bambolê". A coleta de dados foi realizada por meio de observação participante, registrada em diário de campo, permitindo uma análise aprofundada das interações durante as atividades. Os dados foram analisados qualitativamente e organizados em quatro categorias analíticas: colaboração, resolução de conflitos, empatia e engajamento. **Resultados:** Os dados analisados indicaram que os jogos cooperativos contribuíram para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos alunos, com diferenças entre os anos iniciais e finais. Nos anos iniciais, observou-se maior adesão espontânea às atividades, enquanto nos anos finais houve resistência inicial, seguida por um aumento progressivo na interação ao longo das sessões. Na resolução de conflitos, os alunos dos anos iniciais demonstraram maior dependência da mediação docente, enquanto os dos anos finais apresentaram uma evolução na autogestão e no manejo de divergências. No que tange à empatia, os alunos mais jovens mostraram maior predisposição para considerar as perspectivas dos colegas, enquanto nos mais velhos essa competência foi sendo aprimorada ao longo da intervenção. O engajamento revelou-se mais evidente nos anos iniciais desde o início das atividades, enquanto nos anos finais foi potencializado à medida que os alunos reconheceram os benefícios da colaboração. **Conclusão:** Os jogos cooperativos se mostraram relevantes na Educação Física escolar, favorecendo o desenvolvimento socioemocional e a consciência social dos alunos. Sua continuidade no currículo pode fortalecer a cooperação, a empatia e a resolução de conflitos. Estudos longitudinais são recomendados para aprofundar a análise de seus efeitos em diferentes realidades educacionais.

Palavras-chave: convivência social; práticas pedagógicas; colaboração; valores sociais.

Autor para correspondência: larissafferreiraedf@gmail.com

O SEQUENCIAMENTO DOS COMPLEXOS DE JOGO NO VOLEIBOL FEMININO: ANÁLISE REALIZADA PELA DIFERENÇA DOS NÍVEIS DAS EQUIPES

Pedro Henrique Cavalcante Vieira¹, Augusto Faria de Paula Santana¹, Icaro Gustavo Souza de Oliveira¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹ Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A análise do desempenho de equipes de voleibol feminino tem evoluído significativamente, incorporando metodologias que permitem uma compreensão mais profunda das dinâmicas de jogo. No voleibol, os complexos de jogo são categorizados em várias fases principais, sendo: Complexo 0 (K0): constituído pelo saque; o Complexo I (KI): que engloba a recepção, levantamento e ataque; Complexo II (KII): contra-ataque a partir do ataque adversário; Complexo III (KIII): contra-ataque a partir de um contra-ataque adversário; Complexo IV (KIV): contra-ataque a partir de uma cobertura de ataque; e Complexo V (KV) contra-ataque a partir de bolas que são enviadas para a quadra adversária sem a intenção de pontuar. A compreensão dessas dinâmicas é crucial para o desenvolvimento de treinamentos mais eficazes, que considerem não apenas a execução técnica, mas também a tomada de decisão e a adaptação a diferentes cenários de jogo. Ao identificar as sequências de complexos mais frequentes e eficazes, treinadores podem elaborar estratégias que maximizem as forças da equipe e minimizem as vulnerabilidades. **Objetivos:** O objetivo deste projeto de pesquisa consiste em analisar o sequenciamento dos complexos de jogo de acordo com os níveis das equipes participantes da Superliga Feminina de Voleibol 2020/2021. **Metodologia:** A amostra do estudo foi composta por 135 dos 148 jogos realizados na temporada. As variáveis analisadas foram os complexos de jogo (K's); efeito do complexo classificado em quatro categorias: erro (0), bloqueio do ataque (1), continuidade (2) e ponto (3); nível da equipe que considerou a classificação final das equipes ao término da Superliga. As equipes posicionadas entre o 1º e o 4º lugar foram categorizadas como de alto nível; aquelas entre o 5º e o 8º lugar, como de nível médio; e as equipes classificadas do 9º ao 12º lugar foram enquadradas como de baixo nível. **Resultados Esperados:** Espera-se encontrar menores sequenciamentos nos confrontos de equipes de alto nível contra equipes de médio e baixo nível. Além disso, espera-se encontrar maiores sequenciamentos entre confrontos de equipes de alto nível contra equipes de alto nível, também entre equipes de médio nível contra equipes de médio e baixo nível e por fim em confrontos de baixo nível contra equipes de baixo nível.

Palavras-chave: abordagem ecológica; análise de desempenho; voleibol feminino.

Autor para correspondência: pepecavalcanteh@gmail.com

PILATES NA TERCEIRA IDADE: A PERCEPÇÃO DE IDOSOS PRATICANTES EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA GOIANA

Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Marcelo Oliveira de Melo¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Juracy da Silva Guimarães¹ e Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O avanço no processo de envelhecimento da população global é um fenômeno natural e inevitável. Com o aumento da busca por um envelhecimento ativo e saudável, a prática de atividades físicas torna-se uma ferramenta fundamental para a qualidade de vida dessa população. Dessa forma, há necessidade de fornecer evidências sobre os benefícios da atividade física, especificamente o Pilates, para a promoção de um envelhecimento saudável, respaldando a implementação de programas de atividade física que possam melhorar a qualidade de vida da população idosa. O presente trabalho tem como objetivo compreender as percepções de idosos praticantes do método Pilates. Enquanto a maioria dos estudos foca nos benefícios físicos e na eficácia do método, poucos investigam como os próprios praticantes idosos percebem essas mudanças e como a atividade influencia suas vidas cotidianas. Compreender essas percepções é crucial para desenvolver programas de intervenção mais adequados e sensíveis às necessidades desse público. **Metodologia:** este estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. Ao todo, participaram da pesquisa cinco idosos, sendo três do sexo feminino e dois do masculino, com uma média de idade de 68,8 anos. A pesquisa foi realizada entre os dias 26 e 30 de agosto de 2024, de maneira presencial em um estúdio de Pilates localizado dentro de uma academia de ginástica privada situada na cidade de Goiânia - GO. Os alunos entrevistados foram acompanhados pelo pesquisador, que esteve presente durante toda a realização das sessões de atividades físicas, com duração de uma hora cada. A entrevista de caráter aberto com os alunos continha as seguintes perguntas: "Quais foram os motivos que o levaram a praticar o método Pilates?", "O que faz você continuar frequentando as aulas de Pilates?", "Quais os benefícios que você percebeu desde o início da prática do Pilates?". A entrevista permitiu aos participantes expressar suas percepções e opiniões sobre a prática do Pilates. **Resultados:** Os resultados indicam que os participantes perceberam melhoras significativas em seus padrões motores, como força muscular, flexibilidade e equilíbrio, além de redução de dores articulares e ganho de autonomia para a realização de atividades diárias. **Conclusão:** A prática regular do método Pilates se mostrou eficaz na busca pelo envelhecimento ativo e saudável, proporcionando melhorias nos aspectos psicossociais e motores de seus participantes. Esses benefícios são amplamente corroborados pela literatura, que aponta tais ganhos como uma das características mais importantes para amenizar os impactos do envelhecimento. Como um fenômeno natural e inevitável, o envelhecimento exige a adoção de estratégias saudáveis, como a prática regular de atividades físicas. Nesse contexto, o Pilates se destaca por seu caráter global, promovendo o fortalecimento físico, postural e mental, ao mesmo tempo em que respeita as limitações e a progressão das dificuldades próprias do processo de envelhecimento. Isso o torna uma ferramenta eficiente na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: saúde; envelhecimento; qualidade de vida; longevidade.

Autor de correspondência: marcelocjrodrigues@gmail.com

POC COMO INDICADOR DE EFICIÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA: COMPARAÇÃO ENTRE INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS, COM DPOC E ICFeR

Weder Alves da Silva¹, Cezimar Correia Borges^{2,3}, Pedro Augusto Inácio¹, Douglas Farias da Fonseca¹, Alberto Souza Sá Filho¹, Gaspar R. Chiappa¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás - UEG, Itumbiara, Goiás, Brasil. ³Unicerrado – Centro Univ. De Goiatuba, Goiatuba, Goiás, Brasil.

Introdução: O teste de exercício cardiopulmonar (TECP) desempenha um papel fundamental na avaliação prognóstica. Nesse contexto, surgiu recentemente um novo parâmetro denominado ponto ótimo cardiorrespiratório (POC). O POC é definido como o menor valor do equivalente ventilatório de oxigênio ($V'E/V'O_2$) registrado durante um minuto específico do exercício incremental, representando o ponto de máxima eficiência entre os sistemas circulatório e respiratório. **Objetivos:** Comparar a dinâmica do POC entre indivíduos controles (CTL), portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e indivíduos com insuficiência cardíaca com fração de ejeção reduzida (ICFeR). Além disso, investigar a possível correlação entre o POC e o pico de consumo de oxigênio ($V'O_{2pico}$). **Métodos:** Foram incluídos 177 indivíduos com diferentes condições de saúde (CTL, DPOC e ICFeR), todos submetidos a um teste de exercício incremental com protocolo de rampa. Para o cálculo do ponto ótimo cardiorrespiratório (POC), foram utilizados os dados de ventilação ($V'E$) e consumo de oxigênio ($V'O_2$) registrados em um determinado minuto durante o TECP. **Resultados:** O $V'O_{2pico}$ apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p < 0,001$), com os seguintes valores médios: CTL = $1.825,31 \pm 621,75$ mL; DPOC = $1.057,03 \pm 350,45$ mL; e ICFeR = $1.334,52 \pm 499,77$ mL. Em relação aos valores de POC, o grupo controle ($24,32 \pm 4,10$) apresentou diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$) em comparação com os grupos DPOC ($28,89 \pm 6,78$) e ICFeR ($28,84 \pm 5,53$). No entanto, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos DPOC e ICFeR ($p = 0,998$). O coeficiente de correlação entre o POC e o $V'O_{2pico}$ foi de $-0,578$ ($p < 0,001$), indicando uma associação negativa significativa entre essas variáveis. **Conclusões:** O POC tende a ser mais elevado em indivíduos com condições clínicas comprometidas, especialmente naqueles com ICFeR e DPOC. Além disso, observou-se uma correlação negativa significativa entre o POC e o $V'O_{2pico}$, sugerindo que níveis mais elevados do POC, indicativo de menor eficiência cardiorrespiratória, estão associados a uma menor capacidade aeróbia.

Palavras-chave: ponto ótimo cardiorrespiratório; doença pulmonar obstrutiva crônica; insuficiência cardíaca.

Autor para correspondência: proffweder@gmail.com

PODE A ESTIMULAÇÃO TRANSCRANIANA POR CORRENTE CONTÍNUA MITIGAR OS EFEITOS DA FADIGA MENTAL E AUMENTAR O TEMPO DE ENDURANCE MUSCULAR EM PESSOAS TREINADAS?

Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Henes Alfredo de Melo¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

Introdução: A fadiga mental (FM) caracteriza-se pelo desgaste cognitivo advindo de tarefas prolongadas de alta demanda atencional e executiva, resultando no aumento da percepção subjetiva de esforço (PSE) e redução do desempenho em tarefas de endurance muscular. Estudos têm demonstrado que a FM provoca um acréscimo nos marcadores neurofisiológicos de estresse e altera o recrutamento neuromuscular, contribuindo para queda prematura de desempenho. Métodos de mitigação desse impacto, como estratégias de recuperação cognitiva, têm apresentado resultados limitados. A estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) anódica aplicada ao córtex pré-frontal dorsolateral (CPFDL) surge como técnica não invasiva capaz de modular a excitabilidade neuronal, reduzir a PSE e prolongar o tempo até exaustão em exercícios resistidos. **Objetivos:** Avaliar se a aplicação de ETCC anódica no CPFDL esquerdo reduz os efeitos da FM induzida por tarefa cognitiva e melhora o desempenho muscular no supino reto com carga de 70% de 1RM em indivíduos treinados, avaliando a PSE, número de repetições e tempo até exaustão. **Materiais e Métodos:** Participantes treinados ($n \approx 30$; 20–35 anos; ≥ 1 ano de treinamento de força; saúde geral boa) serão submetidos a protocolo randomizado, cruzado, duplo-cego e controlado por placebo, com seis sessões intercaladas por ≥ 72 h. Sessão 1: familiarização e definição de 1RM. Sessão 2: teste baseline de endurance no supino a 70% de 1RM, com registro de repetições até falha concêntrica, PSE (Escala Borg 6–20) e tempo de resistência. Sessões 3 e 4: indução de FM via Stroop Test modificado (30 min), seguida de ETCC real (2 mA, 20 min; ânodo em F3, cátodo em Fp2) ou placebo. Sessões 5 e 6: ETCC real ou placebo sem indução de FM (documentário neutro). Variáveis dependentes: número de repetições, PSE e tempo até exaustão. Os dados serão analisados por ANOVA de medidas repetidas com testes post-hoc de Bonferroni e cálculo de tamanho de efeito (η^2). **Resultados Esperados:** Espera-se que, em condições de FM, a ETCC real possa reduzir a queda de desempenho observada em comparação ao placebo, promovendo o aumento significativo do número de repetições, prolongando o tempo até exaustão e reduzindo-a. Em condições sem FM, a ETCC deve apresentar efeitos menores ou nulos, confirmando especificidade da técnica na mitigação do impacto da FM. A aplicação de ETCC anódica no CPFDL pode representar intervenção ergogênica promissora para mitigar os efeitos da fadiga mental e otimizar a resistência muscular em praticantes de treinamento resistido, oferecendo alternativa de baixo custo e alta aplicabilidade no contexto esportivo.

Palavras-chave: ETCC; desempenho; resistência muscular; percepção de esforço; supino.

Autor para correspondência: aguiar02.gra@gmail.com

PRÁTICA DE YOGA ONLINE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Else Saliés Fonseca¹, Samuel Stival Messias Machado¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Johnathan Pereira de Castro¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O ano de 2020 apresentou-se como um desafio para todas as áreas, a pandemia da Covid 19 trouxe consigo diversos problemas para a gestão em todos os aspectos. Com a pandemia já em curso na China e tendo a sua primeira onda no Brasil, no mês de abril de 2020 com mais de 2 milhões de casos e 120 mil mortes no mundo por COVID-19 e com uma média de 1.766 casos confirmados em Mato Grosso. Os desafios para a gestão e os impactos desta pandemia afetam o trabalhador da saúde e requerem do gestor maior atenção a estes profissionais, uma vez que é recorrente o aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, pânico, perda da qualidade do sono, aumento do uso e abuso de drogas lícitas ou ilícitas, sintomas psicossomáticos, transtornos alimentares, medo de se infectar ou transmitir a infecção aos membros da família, entre outro. Este é um relato de experiência de um projeto denominado “Cuidados em PICS” da Secretaria Estadual de Saúde de Mato Grosso (SES/MT), com oferta de aulas de Yoga online, como ferramenta para prevenir o agravamento dos sintomas de comprometimento da saúde física e mental dos servidores do Estado de Mato Grosso. **Objetivos:** Este projeto teve como proposta proporcionar atendimento, acolhimento suporte físico e emocional aos profissionais de saúde, por meio de aulas *online* de Yoga aos servidores da saúde pública de Mato grosso, sediados em Cuiabá, bem como, servir como modelo para ser ofertados aos demais municípios do estado. **Metodologia e Discussão:** O Projeto foi desenvolvido com a participação voluntária de servidores da SES/MT e servidores da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, que atuaram como terapeutas. Foram incluídos no projeto os servidores da saúde das unidades de saúde do do Estado de Mato Grosso, bem como do Município de Cuiabá-MT. Os atendimentos ocorreram de julho de 2020 a janeiro de 2021 de forma remota por meio do *Google meet*. O projeto obteve um total de 140 participantes, a idade dos participantes variou de 24 a 68 anos, com média de 47,1 anos e desvio padrão (DP) de 10,28 anos, indicando uma dispersão moderada e mediana de 47 anos, indicando distribuição simétrica. Participaram profissionais da área da saúde e outras formações, sendo predominantes os enfermeiros (n=6; 15,8%), nutricionistas (n=5; 13,2%) e fisioterapeutas (n=5; 13,2%). A amostra foi majoritariamente composta por participantes do gênero feminino (n=36; 94,7%), com apenas dois participantes do gênero masculino (5,3%) e 74.3% dos participantes afirmaram fazer atividade física quatro ou mais vezes por semana. **Conclusão:** Este estudo conseguiu ter uma considerável abrangência dentre os trabalhadores da saúde no Estado de Mato Grosso, identificando um perfil predominantemente ativo e disposto a assim permanecer no período de pandemia. Apesar das limitações de representatividade e não realização de novo questionário ao final do projeto, os dados reforçam a importância de políticas institucionais estimulando a atividade física e por consequência promovendo saúde mental aos trabalhadores da saúde.

Palavras-chave: gestão em saúde, atividade física, saúde mental, saúde ocupacional.

Autor para correspondência: elsesalies@discente.ufg.br

PRÁTICA ESPORTIVA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: AVALIAÇÃO DO HUMOR E IMPULSIVIDADE

Eduardo de Paula Amorim Borges¹; Claudio Olivio Vilela Lima²; Rodrigo Guimarães Lima³; Johnathan Pereira de Castro¹; Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, GO, Brasil. ²Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. ³Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.

Introdução: A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando os jovens mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Estudos apontam que a prática regular de atividades físicas pode atuar como fator de proteção, promovendo melhora no humor, na impulsividade e na qualidade de vida. Considerando o impacto da saúde mental na formação integral dos adolescentes e a necessidade de estratégias de promoção de bem-estar, investigar a relação entre a prática esportiva e fatores psicométricos se torna relevante para subsidiar políticas públicas e intervenções escolares. **Objetivo Geral:** Comparar as respostas de adolescentes praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares quanto ao humor e impulsividade, verificando os possíveis impactos da prática esportiva na saúde mental. **Metodologia:** Este estudo adota abordagem quantitativa, transversal e comparativa, com aplicação da pesquisa em estudantes de escolas públicas da rede municipal de uma cidade do estado de Goiás, Brasil. A amostra prevista é de 700 adolescentes, com idades entre 11 e 14 anos, divididos em dois grupos: 350 praticantes regulares de atividade física (mínimo de duas vezes por semana) e 350 não praticantes. Para avaliação dos parâmetros psicométricos serão utilizados dois instrumentos: a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) para medir seis estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão) e a UPPS Impulsive Behavior Scale para analisar dimensões da impulsividade (urgência negativa, falta de premeditação, falta de perseverança e busca por sensações). A coleta será realizada durante as aulas de Educação Física. Análises estatísticas incluirão anova e cálculo do tamanho do efeito, considerando nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados Esperados:** Espera-se que adolescentes praticantes regulares de atividades físicas apresentem escores mais elevados de vigor e menores níveis de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão na escala BRUMS, em comparação aos não praticantes. Da mesma forma, prevê-se que pratiquem menores escores de impulsividade nas dimensões avaliadas pela escala UPPS. A prática esportiva regular poderá evidenciar efeitos positivos tanto no humor quanto no controle da impulsividade, sugerindo a atividade física como estratégia efetiva na promoção da saúde mental de adolescentes. Os resultados também devem revelar diferenças em função do sexo, da idade e do tipo de modalidade esportiva praticada, proporcionando subsídios para intervenções direcionadas e ampliação do acesso a programas de promoção de saúde mental no contexto escolar e comunitário.

Palavras-chave: qualidade de vida; educação física escolar; fatores psicométricos.

Autor para correspondência: eduardo_borges@discente.ufg.br

PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM E A INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO TÁTICO-TÉCNICO E EM VARIÁVEIS PSICOSSOCIAIS DE PRATICANTES DE PADEL: COMPARAÇÃO DO MÉTODO TGfU E DO MÉTODO TRADICIONAL

Marcos de Vargas Hahn¹, Júlia Stafford de Souza¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Lorenzo Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O padel, esporte de raquete jogado em duplas com auxílio das paredes que envolvem o espaço de jogo, tem crescido de maneira global. O entendimento de diferentes processos de ensino-aprendizagem são fundamentais para a aquisição de habilidades tático-técnicas, além da sua contribuição psicossocial. Além disso, compreensão de diferentes métodos de ensino torna-se essencial para que professores e treinadores organizem de maneira eficiente o processo pedagógico nos esportes coletivos. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivo analisar a influência de diferentes métodos de ensino esportivo (Teaching Games for Understanding ou TGfU e Tradicional) no processo de ensino-aprendizagem e em variáveis psicossociais de praticantes de padel. **Materiais e métodos:** A amostra é composta por 81 alunos do Ensino Médio, sendo 63 do sexo masculino e 18 do sexo feminino, com idade média de $15,59 \pm 0,82$ anos, sem experiência prévia na prática do padel. A intervenção está sendo realizada nas aulas de educação física e cada sessão de aula tem duração de uma hora e trinta minutos, o grupo tradicional realiza aulas baseadas no método tradicional de ensino, o grupo TGfU tem aulas com abordagens que seguem os princípios do método, enquanto o grupo controle realiza as aulas com os conteúdos das aulas de educação física. Após a intervenção, procede-se à análise tático-técnica com o objetivo de verificar estatisticamente o desempenho dos grupos, a aplicação de questionários acerca de variáveis psicossociais (motivação, divertimento, ansiedade, percepção subjetiva de esforço, e resposta afetiva) antes, durante e após a intervenção, visando à avaliação de variáveis psicossociais dos participantes. **Resultados Esperados:** Espera-se que o grupo submetido ao método TGfU apresente escores superiores nas variáveis psicossociais e no desempenho tático, enquanto o grupo que receberá o ensino tradicional apresente melhores resultados nas habilidades técnicas. Além disso, espera-se que este estudo contribua para o avanço do conhecimento relacionado aos métodos de ensino aplicados no padel, especialmente no que diz respeito aos métodos baseados na compreensão, os quais ainda são pouco explorados em pesquisas na modalidade do padel. Acredita-se que os resultados possam auxiliar professores e treinadores na adoção de diferentes estratégias pedagógicas, visando proporcionar aos alunos uma melhor compreensão tática do jogo, bem como o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas.

Palavras-chave: esportes com raquetes; processo ensino-aprendizagem; padel; variáveis psicossociais; análise do jogo.

Autor para correspondência: marcos.hahn@acad.ufsm.br

PROJETO ESPORTE SESC EM AÇÃO

Renata Pereira da Silva¹, Juliana Carneiro Guimarães¹

¹Serviço Social do Comércio (SESC), Jataí, Goiás, Brasil

Introdução: Para o Sesc, ação educativa, qualidade de vida, desenvolvimento humano e social, são conceitos centrais expressos em sua Missão e Diretrizes Gerais de Ação. Dessa forma, desenvolve projetos esportivos voltados para atender a comunidade de forma gratuita, visando ampliar o acesso ao esporte e fomentar ações educativas, contribuindo com o desenvolvimento humano integral dos participantes. **Objetivo:** O projeto Esporte Sesc em Ação busca aprimorar e aperfeiçoar as habilidades motoras, cognitivas e sociais dos alunos, além de proporcionar vivências lúdicas e esportivas em várias modalidades, contribuindo assim com o desenvolvimento dos movimentos básicos diversos e estimulando novas vivências por meio do esporte. **Metodologia:** Projeto Esporte Sesc em Ação (ESA) está no seu segundo ano em Jataí-Go e já atendeu, até o momento, mais de 400 crianças e adolescentes de 4 a 17 anos, todos oriundos de escolas públicas do município. Atualmente o projeto conta com 3 professores para ministrar as aulas, utilizando recursos materiais e espaços disponíveis da unidade do Sesc Jataí. O projeto visa proporcionar uma iniciação esportiva por meio de conteúdos como jogos e brincadeiras, pensados e elaborados de acordo com as matrizes pedagógicas de cada modalidade. Os conteúdos são ministrados de forma lúdica e prazerosa, principalmente para as faixas etárias de 4 a 9 anos. Seguindo o cronograma de desenvolvimento das atividades o projeto acontece de fevereiro a dezembro, com aulas duas vezes por semana. Em relação a estrutura física, o Sesc conta com um ginásio poliesportivo, uma piscina semiolímpica, um parque aquático infantil, sala multifuncional e pátio com amplo espaço. Um dos critérios importantes nesse projeto é a participação gratuita que visa atender famílias cuja renda seja de até 2 salários-mínimos. São ofertadas as seguintes modalidades/atividades: iniciação Esportiva Geral - IEG 1 (jogos e brincadeiras lúdicas voltadas a psicomotricidade); IEG 2 solo (iniciação esportiva e jogos e brincadeiras); IEG 2 aquática (iniciação esportiva aquática), futsal e natação. As atividades acontecem nos períodos matutino, vespertino e noturno, entre 09h e 20h de segunda a quinta-feira. **Resultados:** o projeto ESA tem apresentado resultados satisfatórios, principalmente no que tange ao desenvolvimento da criança, potencializando as individualidades e promovendo aprendizagem de modo lúdico e recreativo, contribuindo com o desenvolvimento psicomotor, socioafetivo, cognitivo, ético, estético elevando o repertório motor e o conhecimento do próprio corpo. **Conclusão:** Em síntese o projeto ESA busca, fundamentalmente, trabalhar aspectos inerentes a valores e formação humana tais como: saber respeitar as regras sociais e do jogo, respeitar o outro, ter comprometimento, responsabilidade, visa desenvolver habilidades de realizar atividades em equipe e a superação de desafios. Entende-se que todos esses aspectos são importantes para promover uma formação humana plena e integral, bem como o convívio em sociedade. Acreditamos que os valores cognitivos, afetivos, motores e sociais foram desenvolvidos de forma significativa no repertório de cada aluno durante esses dois anos de projeto, contribuindo com a formação deles de forma ampla e global.

Palavras-chave: SESC; projeto; esportivo.

Autor para correspondência: renata.silva@sescgo.com.br

PROJETO VOLEIBOL UFSM: VIVÊNCIAS NA FORMAÇÃO DE ATLETAS NAS CATEGORIAS DE BASE FEMININAS

Ana Júlia Moraes Saccol Caetano¹, Nathália Prado Trindade¹, Samuel Stival Messias Machado², Lorenzo Iop Laporta¹

¹Núcleo de Estudos em Performance Analysis Esportiva (NEPAE/UFSM), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Núcleo de Estudo e Pesquisa Avançada em Esportes (NEPAE), Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A formação de atletas desempenha um importante papel na iniciação esportiva, servindo como início para o desenvolvimento tático-técnico, físico e social de jovens atletas, identificando talentos, estimulando a prática esportiva e promovendo valores como disciplina, cooperação e respeito. Diante desse cenário, o projeto “Voleibol UFSM: pesquisa, ensino e extensão em sinergia para o desenvolvimento esportivo” implementou as categorias femininas de base representativas da instituição, sendo elas Infanto-Juvenil e Infantil, no ano de 2025. No projeto, há a articulação entre a atuação de profissionais e acadêmicos de diferentes cursos de graduação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), bem como o desenvolvimento da pesquisa, extensão e ensino, estimulando o trabalho multidisciplinar. **Objetivo:** Relatar o desenvolvimento das categorias Infanto-Juvenil e Infantil de base femininas do Projeto “Voleibol UFSM: pesquisa, ensino e extensão em sinergia para o desenvolvimento esportivo”. **Metodologia e Discussão:** Trata-se de um relato de experiência, baseado nas práticas de treinamento e a vivência no contexto das categorias de base da UFSM. As equipes Infanto-Juvenil e Infantil são compostas por jovens atletas de 16 a 18 anos e 14 a 15 anos, respectivamente, que conciliam rotinas de estudo e treinamento. Os treinos são realizados nos ginásios do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da UFSM, com frequência de dois treinos semanais de 2 horas de duração. Já a Comissão Técnica (CT) é composta por um grupo multidisciplinar com profissionais e acadêmicos dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Comunicação Social, todos com vínculo com a UFSM. Diante disso, há um acompanhamento das atletas e dos profissionais e acadêmicos para além da formação e desempenho esportivo, envolvendo aspectos como prevenção de lesões, conhecimento nutricional e estratégias de divulgação do projeto. Essa visão serve como guia para o planejamento e estruturação dos treinos da equipe, que tem como objetivo estar competindo nas principais competições de base do cenário esportivo do Rio Grande do Sul. Além da preparação tático-técnica, o projeto busca a formação da CT para a utilização de ferramentas de indicadores de performance, como a análise do jogo, onde esses dados são utilizados para fornecer feedbacks aos atletas, contribuindo para a compreensão do comportamento técnico e tático tanto da equipe da UFSM quanto de seus adversários. As atletas que compõem as equipes têm a oportunidade, desde a base, de vivenciar um processo de aprendizado que alia teoria e prática, favorecendo não apenas o aprimoramento técnico-tático esportivo, mas também o desenvolvimento pessoal, através de valores do esporte, e acadêmico, como a oportunidade de pontuação para o Processo Seletivo de Ingresso de Atletas de Rendimento UFSM (PIARES). **Conclusão:** As categorias de base do Projeto Voleibol UFSM surgem como um espaço que busca ir além da prática esportiva, promovendo uma formação que compreenda as atletas como um todo, valorizando o conhecimento esportivo da modalidade e incentivando o empoderamento dessas jovens na sociedade. Além disso, o projeto oferece uma valiosa oportunidade de formação profissional, integrando teoria e prática em um ambiente colaborativo e multidisciplinar.

Palavras-chave: treinamento; extensão universitária; equipe representativa; prática esportiva.

Autor para correspondência: ana.saccol@acad.ufsm.br

PROJETOS DE FORMAÇÃO ESPORTIVA E CIDADANIA: COMO GESTÃO DE ESPORTE SE CONSTITUI EM VETOR DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL EM CRIANÇAS E JOVENS NO ESTADO DE GOIÁS, SOB O ASPECTO DA ANÁLISE DE EFICÁCIA E IMPACTO SOCIAL

Samuel Stival M. Machado¹, Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Marcos Henrique do Nascimento¹, Peri Emerson Silva Cunha¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Introdução: Este projeto de pesquisa tem como objetivo avaliar a eficácia dos projetos de formação esportiva em Goiás, com foco em seus impactos sociais junto ao público às crianças e jovens. De modo prévio, parte-se do pressuposto de que o esporte, quando sistematizado e deliberado, pode ser um importante vetor de transformação social. Estudos recentes têm apontado que o esporte, para além dos fundamentos e habilidades técnicas, é capaz de promover a inclusão, o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais e a melhoria da qualidade de vida dos participantes. No entanto, no contexto brasileiro, ainda há escassez de estudos que avaliem a eficácia e o impacto social dos projetos esportivos. Diante disto, a pesquisa propõe-se em contribuir no preenchimento dessa lacuna, analisando os modelos de gestão adotados nos projetos esportivos e sua relação com os efeitos sociais percebidos pelos participantes. **Objetivo:** Identificar medidas, indicadores e critérios que permitam avaliar a eficácia dos projetos, em termos de impacto e alcance social. De maneira específica, mapear os projetos existentes em Goiás; analisar os modelos de gestão utilizados; identificar os indicadores de impacto social; mensurar os resultados sociais atribuídos aos projetos; e propor formas mais eficazes de avaliação e implementação. **Metodologia:** A metodologia adotada é qualitativa, apoiada em Gil (2008), com análise documental de planos, relatórios e registros institucionais, além da realização de entrevistas em amostra não probabilísticas e por conveniência de participantes dos projetos (crianças e familiares), professores, coordenadores e gestores. Os dados serão analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, com categorização temática e apoio de ferramentas estatísticas descritivas, como a tabulação cruzada no SPSS. **Resultados Esperados:** Espera-se, como resultado, identificar boas práticas de gestão e lacunas nos processos atuais, bem como propor indicadores qualitativos que possam ser utilizados para medir o impacto social de forma mais efetiva. Evidenciar que a adoção de mensuradores de impacto é crucial para compreender a relevância da atuação e alcançar resultados cada vez mais concretos, sendo um instrumento forte e estratégico nas mãos daqueles que fazem a gestão desses projetos. Disto isto, a análise será aplicada a partir da realidade do estado de Goiás, mas com potencial de adaptação para outros estados e instituições que atuam com esporte educacional e social. Portanto, ao identificar e propor métricas mais precisas para avaliar o impacto social, este estudo poderá contribuir significativamente para a qualificação da gestão esportiva voltada à infância, promovendo uma atuação intencionalmente transformadora e alinhada às diretrizes da Lei Geral do Esporte e aos propósitos das instituições envolvidas.

Palavras-chave: programas esportivos; esporte social; resultado social; indicadores de impacto; formação esportiva.

Autor para correspondência: samuka.stival@gmail.com

QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS E ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE QUIRINÓPOLIS-GO

Polissandro Mortoza Alves ¹, Cezimar Correia Borges ^{1,2}, Eduardo de Paula Amorim Borges ³, Renato André de Sousa Silva Nathália Costas Vieira ¹, Maria de Lourdes Gonçalves dos Santos ¹

¹ Universidade Estadual de Goiás - UEG, Itumbiara, Goiás, Brasil. ² Unicerrado – Centro Univ. de Goiatuba, Goiatuba, Goiás, Brasil. ³ Universidade Federal de Goiás – UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A qualidade de vida (QV) relacionada ao trabalho docente tem sido amplamente debatida, especialmente entre professores de Educação Física, cuja rotina extenuante e exposição constante a fatores estressores podem impactar sua saúde física e mental. Além disso, os sintomas de ansiedade, quando persistentes, interferem na performance profissional e no bem-estar geral. Este estudo buscou analisar e comparar a qualidade de vida e os níveis de ansiedade de professores de Educação Física atuantes em escolas e academias da cidade de Quirinópolis-GO. **Objetivo:** Identificar e comparar os escores de qualidade de vida e níveis de ansiedade entre professores de Educação Física que atuam em ambientes escolares e os que trabalham em academias. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de campo, descritivo e de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 37 professores de Educação Física, sendo 19 atuantes em escolas e 18 em academias. Para avaliação da QV, utilizou-se o questionário WHOQOL-Bref e, para análise dos sintomas de ansiedade, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Os dados foram coletados após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os testes estatísticos utilizados foram o teste t de Student e o teste de Mann-Whitney, considerando-se $p < 0,05$. **Resultados:** Os professores das escolas apresentaram escores superiores em todos os domínios de qualidade de vida quando comparados aos professores de academias, com destaque para o domínio psicológico, que apresentou diferença estatisticamente significativa ($p = 0,0414$). No domínio físico, os escores também foram maiores entre os professores escolares (78,00) em relação aos das academias (75,58), embora sem significância estatística. Quanto à ansiedade, ambos os grupos apresentaram níveis mínimos, com escore mediano de 6 pontos para os professores de academias e 7 pontos para os das escolas, sem diferença significativa ($p = 0,927$). **Conclusão:** Professores de Educação Física de escolas demonstraram melhor qualidade de vida em todos os domínios analisados, com diferença significativa no aspecto psicológico. Apesar disso, os níveis de ansiedade mantiveram-se baixos e similares entre os grupos, com uma pequena desvantagem para os professores de escolas. Os dados reforçam a importância de estratégias institucionais de promoção da saúde mental e da QV desses profissionais, com atenção especial ao ambiente laboral e suas exigências.

Palavras-chave: qualidade de vida; ansiedade; educação física; saúde do trabalhador; ambientes escolares.

Autor para correspondência: polissandro.alves@ueg.br

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA A SAÚDE EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

Marcelo Couto Jorge Rodrigues¹, Else Salies Fonseca¹, Pedro Henrique Cavalcante¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo de Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: Introduzir-se ao ambiente universitário é considerado um momento crítico para o estabelecimento de comportamentos e na mudança em hábitos que podem afetar a qualidade de vida relacionada a saúde dos indivíduos no decorrer da vida. Ao passo que os maiores níveis de instrução estão associados com o aumento ao acesso à informação e nos recursos relacionados a saúde, quando comparado com indivíduos da mesma idade, a qualidade de vida de estudantes universitários encontra-se menor do que não universitários, o que pode estar associado a vulnerabilidade física, mental e social que o ambiente universitário promove. A literatura mostra que, quanto mais fisicamente ativos os estudantes e o quanto melhor eles perceberem sua capacidade de realizar tarefas físicas, maiores serão os indicadores de saúde e qualidade de vida global ao longo da vida. A esse respeito, o objetivo do presente projeto de pesquisa é o de verificar de que forma a participação esportiva influencia na qualidade de vida em estudantes universitários da Universidade Federal de Goiás. Esse estudo justifica-se na necessidade de entender como se encontra a qualidade de vida relacionada a saúde dos estudantes da maior universidade do estado de Goiás e analisar como a prática esportiva influencia nessa variável. **Metodologia:** Esse estudo transversal será desenvolvido na Universidade Federal de Goiás durante o segundo semestre letivo do ano de 2025 (11 de agosto a 13 de dezembro). Os avaliados serão estudantes de todos os cursos de graduação da Universidade. Os critérios de exclusão serão ter algum tipo de limitação que impeçam o preenchimento do questionário e ter mais que 60 anos de idade. Os estudantes serão abordados no início e ao término das aulas durante a primeira semana do semestre letivo da Universidade Federal de Goiás. Além disso, um link de acesso será distribuído formalmente (via e-mail) e informalmente (utilizando plataformas de redes sociais) para os alunos. Após aceitarem participar da pesquisa de maneira voluntária e preencherem o TCLE, os participantes preencherão três questionários, o questionário com as informações demográficas, o EQ-5D-3L e o IPAQ. Os questionários serão preparados utilizando o Google Document Forms em português do Brasil que será hospedado automaticamente por meio de um URL criado exclusivamente para a pesquisa. Os participantes estarão livres para responder a pesquisa no tempo que desejar e desistir a qualquer momento sem dar explicações. Os participantes não receberão incentivos para participar da pesquisa. O presente estudo estará em conformidade com os princípios consagrados na Declaração de Helsinque. O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Goiás. **Resultados esperados:** espera-se que a partir da análise dos dados coletados na presente pesquisa, nós possamos traçar o perfil da qualidade de vida relacionada a saúde dos estudantes dessa universidade, e dessa forma, confirmar se maiores níveis de atividade física refletirão em uma maior qualidade de vida relacionada a saúde desses estudantes. Tais achados poderão subsidiar estratégias de intervenção em estudos experimentais ligados a qualidade de vida relacionada à saúde e universitários adultos.

Palavras-chave: HRQoL; universitários; jovens; saúde mental; qualidade de vida.

Autor de correspondência: marcelocjrodrigues@gmail.com

RESPOSTAS DA POTÊNCIA EM JOGADORES DE FUTEBOL COM O MÉTODO CLUSTER DE TREINAMENTO RESISTIDO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Ramon Ribeiro de Lima¹, Mário Hebling Campos¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: O futebol se caracteriza como uma modalidade de esforço intermitente em que a potência é determinante no resultado das partidas. Para obtenção de maior potência, o treinamento resistido tem sido amplamente empregado no futebol. A organização do treinamento resistido de maneira tradicional é caracterizada pela realização de repetições consecutivas até que a série seja concluída, seguida por um período de descanso antes do início da próxima série. Há uma perda da potência imediata durante o treino. O treinamento resistido utilizando o método cluster organiza as séries em pequenos blocos intercalados por breves períodos de recuperação (exemplo: 10–30 segundos a cada 2–5 repetições). Possivelmente, essa estrutura permite a realização de treinos mais específicos, com menor perda de potência. **Materiais e Métodos:** Foi realizada busca de trabalhos no PubMed, Scielo e Lilacs. Utilizou-se os seguintes termos de busca: “Cluster set AND resistance training AND sprint AND soccer”. Os critérios de inclusão foram: amostras do sexo masculino, atletas de futebol, estudos que não apresentaram lesões musculoesqueléticas e/ou doenças metabólicas. Como critério de exclusão foram: amostra com doenças metabólicas, protocolo não evidenciado na descrição dos materiais e métodos, estudos que não utilizaram atletas de futebol na amostra e estudos com pessoas destreinadas. Seis artigos foram selecionados para análise. **Resultados:** A literatura incluída nesta revisão demonstrou como efeitos imediatos (agudos): melhoras no desempenho de sprint de 20 metros (em comparação com o treinamento tradicional) e no salto vertical (potência). Nenhum trabalho apresentou conclusões sobre adaptações crônicas, de longo prazo. **Conclusão:** Portanto, o método cluster tem demonstrado ser efetivo para realização de treino de potência mais específico para jogadores de futebol, com menor perda de potência no sprint e no salto vertical durante o treino. Tal mecanismo pode ser entendido através da mitigação da fadiga no que diz respeito a redução consistente de marcadores metabólicos e neuromuscular. Outro dado pouco consistente na literatura, diz respeito aplicação do cluster em atletas de categorias de base. Pesquisas futuras examinando o impacto do cluster como parte de um programa de treinamento de longo prazo são necessárias para determinar se essas respostas agudas se traduzem em ganhos crônicos.

Palavras-chave: cluster; treinamento resistido; potência; futebol.

Autor para correspondência: ramonribeirodelima@gmail.com

RESULTADO OFENSIVO DO TIRO DE META CONSIDERANDO AS FASES DA CONMEBOL LIBERTADORES DE FUTEBOL MASCULINO

Luís Henrique Silva Marques¹, Tatiane Mazzardo¹, Alysom Nascimento de Amorim¹, Anderson Primon¹, Schelyne Ribas¹, Layla Maria Campos Aburachid¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

Introdução: O tiro de meta (TM) é uma ação ofensiva que reinicia o jogo após a bola ultrapassar a linha de fundo, tendo sido tocada por último pela equipe atacante. A partir de 2019, com a alteração da regra 16, a bola passa a estar em jogo assim que se movimenta dentro da grande área. Conforme a distância percorrida até o primeiro toque, classifica-se os TM como curtos ou longos. Para que se caracterize uma sequência ofensiva a partir do TM, considera-se a não ocorrência de pelo menos um dos seguintes eventos: (a) a bola sair da área de jogo; (b) o adversário recuperar e tocar a bola consecutivamente três vezes; (c) o adversário recuperar e passar a bola com sucesso para um companheiro; (d) ocorrer uma infração das regras do jogo, como impedimento, por exemplo. A decisão do goleiro pelo TM curto ou longo pode impactar a manutenção da posse de bola e o desenvolvimento das jogadas. Apesar de sua relevância, ainda são escassos os estudos que investigam o impacto dessa escolha em diferentes fases e edições de competições. **Objetivo:** Analisar a associação entre o tipo de tiro de meta (curto ou longo) e o sucesso da ação ofensiva (bem-sucedido ou malsucedido), considerando as fases de eliminatórias e as edições de 2019 e 2022 da Conmebol Libertadores de futebol masculino. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional, com amostra não probabilística por conveniência. Analisou-se 662 TM, sendo 399 da edição de 2019 e 263 da edição de 2022 nas fases eliminatórias da CONMEBOL Libertadores de futebol masculino. As fases analisadas incluíram oitavas de final, quartas de final, semifinal e final. Cada TM foi classificado como curto (realizado até a linha da grande área com extensão imaginária à linha lateral da área de jogo) ou longo (a partir linha da grande área), e categorizado quanto ao sucesso da ação (bem-sucedido: manutenção da posse e progressão da jogada; malsucedido: perda da posse de bola). Para verificação da normalidade dos dados, utilizou-se o teste *Kolmogorov-Smirnov*. Para se verificar a associação entre o tipo do TM e o sucesso da ação considerando as fases e as edições da competição utilizou-se o teste Exato de Fisher, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Na edição de 2019, dos 399 TM, 74 foram curtos e 325 longos. Desses, 45 (11,3%) foram considerados bem-sucedidos. A maior frequência de TM ocorreu nas oitavas de final ($n=209$), com predominância de TM longos. Não foram encontradas associação significativa entre o tipo de TM e o sucesso nas fases de eliminatórias. Em 2022, dos 263 TM, 109 foram curtos e 154 longos. Desses, 29 (11%) foram bem-sucedidos, mantendo proporção semelhante à de 2019. A maior ocorrência se alocou nas oitavas de final ($n=108$), seguida das quartas de final ($n=87$), com predominância dos TM longos. As análises mostraram ausência de associação significativa nas oitavas ($p=0,874$) e nas fases semifinal/final ($p=0,652$). No entanto, nas quartas de final, observou-se uma associação estatisticamente significativa ($p=0,006$), onde 100% dos tiros curtos foram bem-sucedidos, enquanto todos os tiros longos foram malsucedidos. **Conclusão:** Apesar do aumento no uso dos TM curtos em 2022, o sucesso ofensivo após os TM mantém-se baixo em ambas as edições, sugerindo que a escolha da estratégia de execução do tiro de meta, por si só, não garante maior efetividade ofensiva.

Palavras-chave: tiro de meta; resultado ofensivo; futebol.

Autor para correspondência: tatimazzardo@hotmail.com

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVAS: COMPARAÇÃO ENTRE OS SEXOS E IDADE

Johnathan Pereira de Castro¹, Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Else Saliés Fonseca¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A saúde mental é um componente fundamental da qualidade de vida, sendo diretamente influenciada por fatores sociais, psicológicos e biológicos. A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como um dos principais aliados na promoção do bem-estar psíquico e físico, proporcionando benefícios significativos à saúde mental e à qualidade de vida. As aulas de ginástica coletiva, além de promoverem condicionamento físico, também fortalecem aspectos sociais e emocionais, favorecendo a redução de sintomas como estresse, ansiedade e depressão. Entretanto, é importante considerar as possíveis diferenças nos impactos dessas práticas entre os sexos e nas diferentes faixas etárias, aspectos ainda pouco explorados em estudos específicos. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivo analisar os níveis de saúde mental e qualidade de vida em praticantes de ginástica coletiva, com foco na comparação entre os sexos e entre diferentes faixas etárias. **Metodologia:** O estudo vai ocorrer de forma longitudinal, quantitativa, com análise de questionários. Os dados serão coletados por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), e o SF-12 para avaliar a qualidade de vida. A análise dos dados será realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, com categorização temática e apoio de ferramentas estatísticas descritivas, como a tabulação cruzada no SPSS. **Resultados esperados:** Espera-se que a prática de ginástica coletiva contribua significativamente para a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida dos participantes, com variações observáveis entre os sexos e faixas etárias diferentes, sendo mais benéfica ao sexo feminino. A saúde mental tem um impacto substancial na expectativa de vida e na qualidade de vida da comunidade, além de influenciar diretamente a utilização de recursos financeiros, seja por meio do absenteísmo ou pela promoção da saúde. Os resultados deste projeto de pesquisa serão importantes para compreender como a ginástica coletiva pode ser uma ferramenta eficaz na manutenção e promoção da saúde. Este estudo avançará o conhecimento acadêmico na área da saúde, especialmente no que diz respeito aos efeitos psicobiológicos, como níveis de ansiedade, humor, prazer e divertimento.

Palavras-chave: promoção da saúde; condicionamento físico; expectativa de vida; ansiedade; humor.

Autor para correspondência: castrojohnathan095@gmail.com

TREINAMENTO MULTICOMPONENTE, RESISTIDO OU CAMINHADA? EFEITOS AGUDOS NO AFETO E PRAZER DE MULHERES IDOSAS

Douglas Farias da Fonseca¹, Temistoclis Alaiã¹, Pedro Augusto Inácio¹, Weder Alves da Silva¹, Marcelo Magalhães Sales², Alberto Souza Sá Filho¹

¹Universidade Evangélica de Goiás - Anápolis, Goiás, Brasil. ²Universidade Estadual de Goiás - UEG, Quirinópolis, Goiás, Brasil.

Introdução: O exercício físico para idosos desempenha um papel essencial na função muscular e no bem-estar emocional. Essas práticas também podem contribuir para o desenvolvimento do afeto e da sensação de prazer, criando um ambiente social e descontraído que melhora o humor e promove conexões interpessoais. Embora já se conheçam as respostas afetivas derivadas do treinamento resistido (TR) e da caminhada (CAM), o comportamento dessas respostas e o prazer associado ao treinamento multicomponente (TM) ainda não são bem compreendidos, o que justifica a investigação. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito agudo do TM, TR e CAM sobre o afeto e o prazer em mulheres idosas. Adicionalmente, também foram avaliadas a preferência, a tolerância e o modelo circumplexo do afeto. **Métodos:** Participaram do estudo 15 mulheres idosas familiarizadas com o TM, TR e CAM, em três visitas. As participantes foram alocadas aleatoriamente para: a) TM; b) TR; c) CAM, em dias diferentes. Todas realizaram as três modalidades, completando uma única sessão com duração máxima de 40 minutos. Cada participante respondeu à escala de afeto (Feeling Scale – FS) e à escala de excitação percebida (Felt Arousal Scale – FAS) imediatamente antes (FS1 e FAS1), durante (FS2 e FAS2) e imediatamente após o exercício (FS3 e FAS3). Ao final de cada sessão, também responderam à escala de prazer (PACES) e à escala de preferência/tolerância (PRETIE-Q). **Resultados:** O teste de Friedman mostrou diferenças apenas para a FS diante do TR ($p<0,001$) e da CAM ($p<0,001$), com redução do afeto. Para o TM, não houve diferenças entre os três momentos avaliados ($p=0,513$). Houve diferenças nas medidas FS2 ($p=0,021$) e FS3 ($p=0,002$) entre TR ou CAM, sem diferença para a FS1 ($p=0,641$). Observaram-se diferenças nos níveis de excitação corporal para TR ($p<0,001$), TM ($p=0,021$) e CAM ($p<0,001$). Diferenças também foram identificadas em FAS2 ($p=0,029$) e FAS3 ($p=0,006$) entre os grupos, sem diferença em FAS1 ($p=0,314$). A escala PACES apontou maior prazer no TM e TR em comparação à CAM. Não foram observadas diferenças entre os grupos na escala PRETIE-Q para preferência ou tolerância. O modelo circumplexo do afeto indicou que as três modalidades permaneceram em domínios positivos. **Conclusão:** As três modalidades de exercício provocaram respostas afetivas positivas. No entanto, apenas o TM foi capaz de aumentar e manter a resposta afetiva até o término da sessão. A CAM gerou maior sensação de prazer e diversão em comparação ao TM e TR. O modelo circumplexo do afeto demonstrou que os exercícios permaneceram em domínios positivos, caracterizados por uma combinação de prazer e energia.

Palavras-chave: afeto; sarcopenia; prazer; exercício físico; tolerância.

Autor para correspondência: doutor.alberto@outlook.com

VARIAÇÃO DA ALTURA E POTÊNCIA MÁXIMA DO SALTO CONTRAMOVIMENTO EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Arthur Metzendorf¹, Artur Goulart Berger¹, Philippe Jorgensen dos Santos Correa¹, Gabriel Rodrigues Aguiar², Rubia Anelise Trabach Godinho¹, Thiago José Leonardi¹

¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil; ²Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A potência de membros inferiores desempenha papel crucial na performance esportiva de atletas de futebol, sendo determinante em ações como saltos, acelerações e sprints de alta intensidade, movimentos que estão relacionados às disputas decisivas do jogo. **Objetivos:** Analisar a variação de performance no salto com contramovimento considerando a altura máxima e a normalização pela massa corporal em categorias de base no futebol. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo 196 jovens atletas de futebol ($13,55 \pm 1,8$) de uma equipe competitiva do Rio Grande do Sul, distribuídos em seis categorias etárias (sub-11: n= 35; sub-12: n= 35; sub-13: n= 29; sub-14: n= 39; sub-15: n= 34; sub-17, n= 24). Os atletas realizaram três tentativas máximas de salto contramovimento sobre um tapete de salto (Cefise, Nova Odessa, Brasil) com intervalo de 10 segundos entre as tentativas. O movimento foi realizado com as mãos fixas na altura da cintura, sendo permitido ao atleta fazer rápido agachamento com sucessivo salto vertical o mais alto possível. A melhor tentativa foi utilizada para a medida de altura máxima e foi realizada a normalização pela massa corporal para cálculo da potência máxima. O estudo teve aprovação do comitê de ética em pesquisa da UFRGS e todos os atletas e seus responsáveis assinaram os respectivos termos de assentimento e consentimento, respectivamente. Os dados foram analisados quanto à normalidade por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Utilizou-se de ANOVA de uma via para verificar a variação entre os grupos etários para cada variável. Para a análise, utilizou-se o software SPSS versão 26 adotando $\alpha=0,05$. **Resultados:** A ANOVA de uma via mostrou haver efeito do grupo sobre a altura máxima do salto com contramovimento [$F(5,190) = 34,379$; $p < 0,001$] bem como sobre a potência máxima gerada durante o salto [$F(5,190) = 40,135$; $p < 0,001$]. O posthoc de Bonferroni mostrou haver diferença entre quase todas as categorias etárias para altura máxima, com exceção dentre as categorias sub-11 e sub-12, sub-12 e sub-13, sub-13 e sub-14, sub-15 e sub-17. Com relação ao posthoc para o teste de potência máxima verificou-se diferença entre praticamente todas as categorias etárias com exceção dentre sub-13 e sub-14; e sub-15 e sub-17. **Conclusão:** Houve variação de performance entre os grupos etários observados de jovens atletas de futebol. Os resultados de posthoc para o teste de potência máxima no CMJ mostrou-se mais sensível do que a análise por altura máxima, indicando a necessidade de ponderar a massa corporal na potência máxima gerada pelos atletas durante o jogo. Este resultado traz implicações práticas para a avaliação periódica de jovens atletas da modalidade e pode auxiliar a orientação da periodização do treinamento.

Palavras-chave: performance; potência muscular; avaliação; anova.

Autor para correspondência: thiago.leonardi@ufrgs.br

VARIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA MÁXIMA EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Arthur Metzdorf¹, Artur Goulart Berger¹, Philippe Jorgensen dos Santos Correa¹, Samuel Stival Messias Machado², Rodrigo Luiz Neske Rabuske¹, Thiago José Leonardi¹

¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil; ²Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A capacidade aeróbia máxima é uma das variáveis fundamentais para o desempenho no futebol, pois está diretamente relacionada à aptidão fisiológica do atleta. Essa variável pode ser avaliada por meio de testes de campo específicos, como o Yo-Yo Intermittent Recovery Test (YoYo IR 1), amplamente utilizado por sua praticidade e especificidade ao esporte. **Objetivos:** Analisar a variação de performance por faixa etária em teste de capacidade aeróbia máxima de jovens atletas de futebol. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo 165 jovens atletas de futebol ($13,43 \pm 1,79$) de uma equipe competitiva do Rio Grande do Sul, distribuídos em seis categorias etárias (sub-11: n= 32; sub-12: n= 33; sub-13: n= 25; sub-14: n= 32; sub-15: n= 24; sub-17, n= 19). Os atletas foram submetidos ao teste YoYo IR 1, que consiste em corridas repetidas de ida e volta em uma distância de 20 metros, com descanso ativo de 5 segundos em um espaço de 5 metros a cada retorno ao ponto inicial. O tempo para realização de cada corrida foi marcado através de um sinal sonoro emitido por uma caixa de som. O teste é considerado encerrado quando o atleta não conseguir realizar o percurso dentro do tempo, e o resultado é dado a partir da distância, em metros, percorrida pelo atleta. O estudo teve aprovação do comitê de ética em pesquisa da UFRGS e todos os atletas e seus responsáveis assinaram os respectivos termos de assentimento e consentimento, respectivamente. Os dados foram analisados quanto à normalidade por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Utilizou-se o teste Kruskal-Wallis para verificar a variação entre os grupos etários para cada variável, com posthoc pairwise com correção de Bonferroni. Para a análise, utilizou-se o software SPSS versão 26, adotando $\alpha=0,05$. **Resultados:** O teste de Kruskal-Wallis mostrou haver diferença entre os grupos etários para o desempenho no YoYo IR 1 ($p<0,05$). A comparação pairwise com correção de Bonferroni indicou haver diferenças entre quase todos os grupos etários com exceção dentre as categorias sub-11 e sub-12, sub-12 e sub-13, sub-13 e sub-14, sub-14 e sub-15, sub-14 e sub-17 e entre sub-15 e sub-17. **Conclusão:** As principais diferenças ocorreram dentre as categorias etárias mais jovens, não havendo diferenças significativas dentre as categorias mais velhas. Esse resultado sugere uma estabilização na performance a partir dos 14 anos de idade, momento aproximado do pico de velocidade do crescimento para população jovem masculina. Este resultado traz implicações práticas para a avaliação periódica de jovens atletas da modalidade e pode auxiliar a orientação da periodização do treinamento com relação ao desenvolvimento da capacidade aeróbia máxima.

Palavras-chave: performance; VO_2 máximo; avaliação; não-paramétrica.

Autor para correspondência: thiago.leonardi@ufrgs.br

VARIAÇÕES NA ESTRATÉGIA OFENSIVA NO VOLEIBOL MASCULINO EM FUNÇÃO DO MOMENTO DO SET E NÍVEL DO ADVERSÁRIO

Marcos Henrique do Nascimento¹, Johnathan Pereira de Castro¹, Augusto Cezar Rodrigues Rocha¹, Gabriel Rodrigues Aguiar¹, Juracy da Silva Guimarães¹, Gustavo De Conti Teixeira Costa¹

¹Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.

Introdução: A análise de partidas é fundamental para compreender os padrões de desempenho no voleibol de alto nível, orientando treinadores no aprimoramento de estratégias. Fatores como a localização da partida (casa ou fora) e a qualidade do adversário podem afetar significativamente o comportamento tático das equipes. Além disso, o momento do set também influencia as ações ofensivas, mas ainda é pouco explorado na literatura. Estudos anteriores demonstram que jogar em casa proporciona vantagem psicológica e favorece a execução de estratégias mais eficazes, enquanto enfrentar adversários de maior nível exige ajustes adaptativos sutis para manter a performance. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo analisar a influência do nível do adversário e do momento do set sobre os padrões ofensivos no Complexo I do voleibol masculino brasileiro. **Materiais e métodos:** Foram analisadas 22 partidas da Superliga Brasileira Masculina 2021/2022, envolvendo os quatro primeiros colocados enfrentando os demais doze times, tanto em casa quanto fora. A metodologia utilizou análise de redes sociais baseada na centralidade de vetor próprio para mapear 1.699 ações ofensivas do Complexo I. Foram avaliadas variáveis como posição do ataque, distribuição do levantamento, localização do ataque do central, eficácia da ação, número de bloqueadores e o momento do set (início, meio ou final). **Resultados:** De maneira geral, os times mantiveram padrões ofensivos consistentes, priorizando ataques pelo central à frente do levantador contra bloqueios simples, resultando em pontos. No entanto, observou-se que pequenas variações táticas ocorriam de acordo com o momento do set e o nível do adversário. No final dos sets, principalmente contra adversários de alto nível, as equipes apresentaram maior propensão a ajustes na distribuição dos levantamentos e maior velocidade de execução. Variáveis como rotação da equipe e pressão situacional influenciaram as escolhas ofensivas, evidenciando adaptações específicas em momentos críticos da partida. **Conclusão:** Embora padrões ofensivos estruturais predominem no voleibol de alto rendimento, a capacidade de realizar adaptações táticas sutis, considerando a fase do set e o nível do adversário, mostrou-se determinante para o sucesso competitivo. Esses resultados reforçam a necessidade de treinamentos que incorporem variações situacionais e que estimulem a leitura dinâmica do jogo por parte dos atletas.

Palavras-chave: voleibol; análise de jogo; complexo I; estratégia ofensiva; adaptação tática.

Autor para correspondência: marcos.henrique@discente.ufg.br

YOGA NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE EFICÁCIA E MODALIDADES DE INTERVENÇÃO

Uitairany do Prado Lemes¹, Gustavo Carvalho Marcelino¹, Sara Vieira de Moura¹, Bárbara Rodrigues Garcia¹, Cezimar Correia Borges¹

¹Universidade Federal de Goiás - UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

Introdução: A saúde mental de estudantes universitários é um tema de crescente preocupação no cenário acadêmico e de saúde pública. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que essa população apresenta taxas elevadas de transtornos como ansiedade e depressão, associados às demandas acadêmicas, pressões sociais e desafios financeiros. Nesse contexto, intervenções não farmacológicas, como a prática de Yoga, têm ganhado destaque por seus potenciais benefícios na promoção do bem-estar emocional e na redução do estresse. **Objetivos:** Analisar as evidências científicas sobre os efeitos da prática de Yoga nos parâmetros de saúde mental de estudantes universitários, com ênfase nas variáveis estresse, ansiedade e depressão. A revisão buscou avaliar a eficácia de diferentes modalidades de Yoga, bem como a duração e a intensidade das intervenções. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão sistemática (PRISMA), registrada no PROSPERO, para responder à questão: "Seria a prática de Yoga uma estratégia não medicamentosa eficiente na melhora dos escores de saúde mental entre estudantes universitários?". As buscas foram realizadas nas bases PubMed, Web of Science, LILACS e PEDro utilizando os descritores "Yoga", "stress", "anxiety", "depression" e "college students". Foram incluídos estudos experimentais publicados entre 2014-2024, com amostras de universitários ≥ 18 anos submetidos a intervenções baseadas em Yoga, comparados com grupos controle passivos ou ativos. A qualidade metodológica foi avaliada utilizando as ferramentas RoB-2 (para ensaios randomizados) e ROBINS-I (para não randomizados) da Cochrane. **Resultados:** Foram incluídos 12 estudos (9 randomizados e 3 não randomizados) com uma amostra total de 1.660 estudantes universitários, predominantemente mulheres (81,7%) na faixa etária de 18-25 anos. As intervenções de Yoga, com duração entre 6-12 semanas, demonstraram efeitos significativos: efeitos significativos: redução do estresse (efeito grande: $d=0,8-1,2$), ansiedade (moderado: $d=0,5-0,7$) e depressão (pequeno-moderado: $d=0,3-0,6$). A Hatha Yoga foi a modalidade mais frequente (8 estudos). Num geral as intervenções foram caracterizadas pela combinação de posturas físicas, exercícios respiratórios e meditação. Embora as intervenções online (3 estudos) tenham mostrado benefícios, apresentaram 22% menor adesão que as presenciais ($p<0,05$), possivelmente devido à fadiga digital durante a pandemia. A avaliação de risco de viés indicou que cinco estudos (41,7%) tinham baixo risco, seis (50%) risco moderado (principalmente por questões de randomização/cegamento) e um (8,3%) alto risco (viés de seleção). Protocolos de Hatha Yoga incluindo a sequência Surya Namaskar (4 estudos) foram particularmente eficazes, enquanto comparações com terapias ativas (ex.: TCC) revelaram diferenças marginais ($p=0,054-0,07$), sugerindo equivalência potencial entre abordagens. A heterogeneidade metodológica, especialmente nos instrumentos de avaliação (PSS, DASS-21, HADS), foi contornada mediante análise narrativa dos dados. **Discussão:** Os resultados confirmam que o Yoga modula o sistema nervoso autônomo e regula a resposta ao estresse. A prática reduz a atividade simpática, aumenta os níveis de neurotransmissores (GABA, serotonina, dopamina) e promove mudanças estruturais em áreas cerebrais ligadas ao processamento emocional. Os efeitos foram mais evidentes no estresse do que na ansiedade e depressão. Entre as limitações, destacam-se: protocolos heterogêneos, instrumentos diversos e amostras predominantemente femininas (81,7%), o que limita a generalização para homens. **Considerações Finais:** O Yoga mostrou-se eficaz para a saúde mental de universitários. Recomenda-se protocolos padronizados e estudos futuros com amostras diversificadas e análise de mecanismos neurofisiológicos. A prática surge como estratégia promissora para os desafios mentais desta população.

Palavras-chave: yoga; saúde mental; estudantes universitários; estresse; ansiedade; depressão.

Autor para correspondência: uitairanylemes@unicerrado.edu.br

SOBRE O E-BOOK**TIPOLOGIA:** SESC-GO

PUBLICAÇÃO: Cegraf UFG
Câmpus Samambaia, Goiânia-Goiás. Brasil.
CEP 74690-900
Fone: (62) 3521-1358
<https://cegraf.ufg.br>

Realização:



Parceiro:



Realização:



Parceiro:

