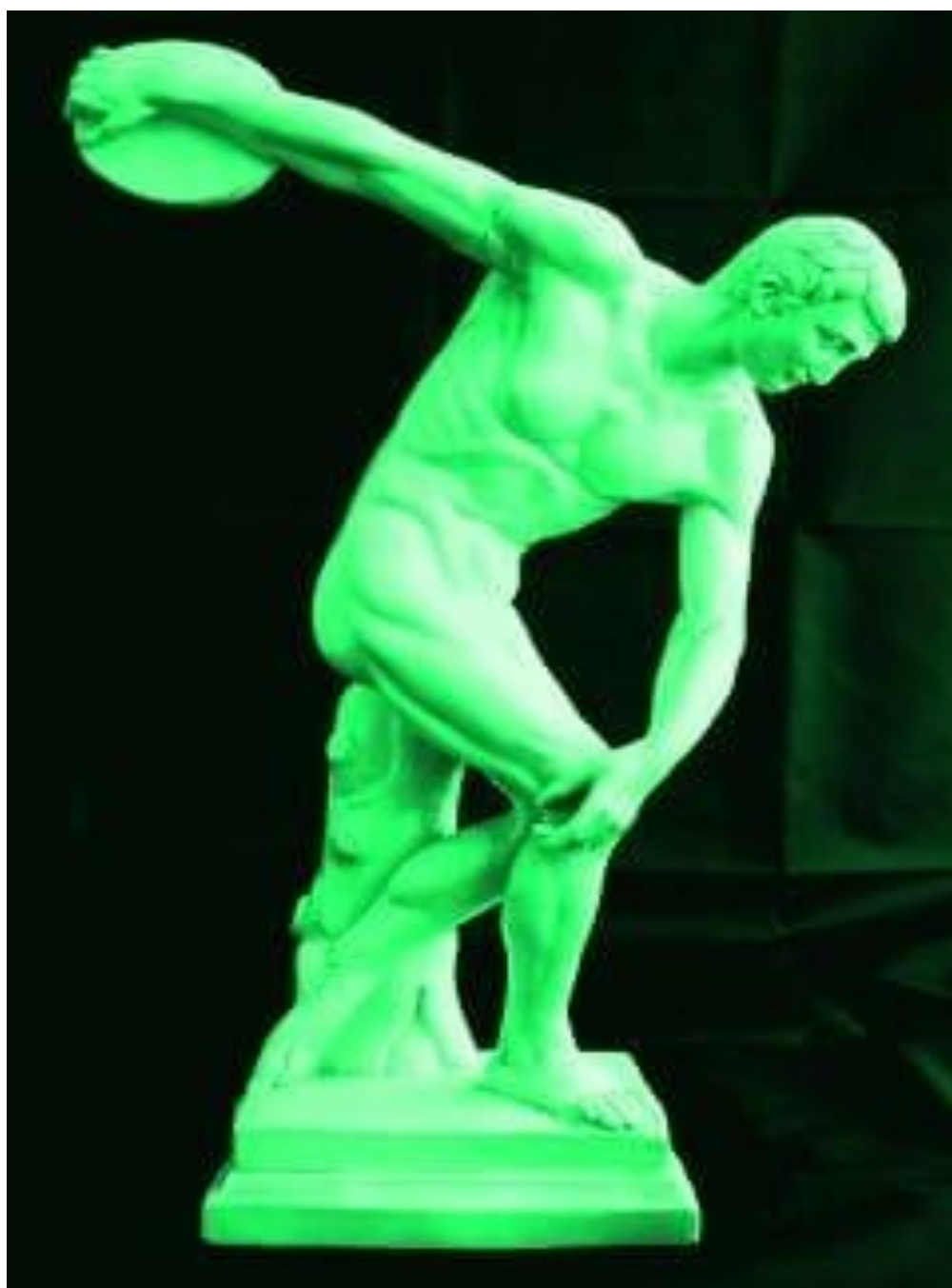




EDITORIAL

ANAIS FCARP – ISSN 2965-0739

Vol. 3, n° 3/2023 – Educação Física





EDITORIAL

ANAIS FCARP – ISSN 2965-0739
Vol. 3, nº 3/2023 – Educação Física



ANAIS DO I SEMINÁRIO DE COMUNICAÇÃO ORAL DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



EVENTO VIRTUAL

ORGANIZAÇÃO:

Me. EDIMAR DA ROCHA

Coordenador do Curso de Educação Física da FCARP

Ma. CLEUSA BERNADETE LARRANHAGAS MAMEDES

Coordenadora do Núcleo de Trabalho de Curso – NTCC/FCARP

ARAPUTANGA – MT
2023



Autor Corporativo:

Faculdade Católica Rainha da Paz – FCARP

CNPJ. 37.500.808/0003-0

Avenida 23 de Maio, 02 – Centro, Araputanga-MT CEP: 78.260-000

Organização:

Me. Jefferson Antonione Rodrigues

Me. Edimar da Rocha

Editores:

Ma. Marilza Larranhagas da Cruz

Me. Jefferson Antonione Rodrigues

Telefone: (65) 32611314 E-mail: revista@fcarp.edu.br

Comitê Científico:

Me. Ademir Patrik de Moura

Ma. Cleusa Bernadete Larranhagas Mamedes

Esp. Eleuzamar Maria da Silva

Me. Edimar da Rocha

Ma. Mailsa Silva de Jesus

Ma. Marilza Larranhagas da Cruz

Me. Waldemar Rosa Pereira

Editoração e Diagramação:

Me. Jefferson Antonione Rodrigues

Esp. Rafael Júnior Heleodoro

Periodicidade:

Fluxo Contínuo

Idiomas:

Português

ARAPUTANGA – MT
2023



EDITORIAL

ANAIIS FCARP – ISSN 2965-0739
Vol. 3, nº 3/2023 – Educação Física



SUMÁRIO

- 01. OS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO NA RECUPERAÇÃO DAS SEQUELAS CAUSADA PELA SÍNDROME DE GUILLAIN BARRÉ: UM ESTUDO DE CASO**
Ariely Roberta Ferreira Lopes 06
- 02. TREINAMENTO FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA: OS BENEFÍCIOS E MÊTODOS UTILIZADOS COM UM GRUPO DE PESSOAS EM ARAPUTANGA-MT**
Evellyn Gonçalves Alvarez 07
- 03. ANÁLISE DOS IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS**
Gabriel Rodrigues Pegino 08
- 04. EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PACIENTE COM LESÃO MEDULAR PARCIAL, UM ESTUDO DE CASO**
Gean Maycon de Souza Silva 09
- 05. ESTUDO DE CASO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM UMA MULHER DE 21 ANOS COM HIPERTENSÃO**
Gleicy Kelly Rodrigues Galdino 10
- 06. TREINAMENTO DE FORÇA PARA GESTANTES: REVISÃO DA LITERATURA**
Iná Gabrielle Barros Da Silva 11
- 07. FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM AS PESSOAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AO AR LIVRE**
Isabela de Fátima Garcia Dos Santos 12
- 08. OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA COM SÍNDROME DE DOWN: UM ESTUDO DE CASO**
Islaine Mendes da Cruz 13

09. PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE	
Jefferson Henrique Monteiro Hupp Teles	14
10. IMPACTO DE DIFERENTES TIPOS DE PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA HIPERTROFIA MUSCULAR	
Jhonatan Wilhan Da Silva Alves	15
11. TREINAMENTO DE FORÇA PARA CORREDORES DE FUNDO NO ATLETISMO BASEANDO- SE NA REVISÃO DA LITERATURA	
José Antônio dos Santos	16
12. EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA SAÚDE DA CRIANÇA E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA	
José Wilian Gonzaga de Souza	17
13. A PRÁTICA DO FUTEBOL E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES	
Lucas Alves da Silva	18
14. INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS, REVISÃO DA LITERATURA	
Matheus Henrique Chiuchi Franco	19
15. INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DAS ALUNAS DO STUDIO DU`PASSOS FIT TRAINER DE ARAPUTANGA- MT	
Milton Ribeiro de Paiva	20
16. MULHERES PÓS-MENOPAUSA: QUAIS OS BENEFÍCIOS PARA UMA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA COM A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA?	
Vera Lúcia Perez Gonçalves Alvares	21

**OS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO NA RECUPERAÇÃO DAS SEQUELAS
CAUSADA PELA SÍNDROME DE GUILLAIN BARRÉ: UM ESTUDO DE CASO**

Ariely Roberta Ferreira Lopes

Orientador Prof. Esp. Marcio Gabriel Yakabe

RESUMO

A Síndrome de Guillain-Barré (SGB) é uma condição neurológica rara que frequentemente resulta em fraqueza muscular, paralisia e comprometimento funcional significativo. Este estudo de caso investiga os efeitos da musculação como uma abordagem terapêutica na recuperação das sequelas da SGB em um paciente específico. O objetivo principal deste estudo foi avaliar como a musculação impactou a recuperação da força muscular, função física e qualidade de vida da paciente com SGB. Os resultados revelaram que a incorporação de exercícios de musculação personalizados na reabilitação teve efeitos positivos. Houve uma melhora notável na força muscular, mobilidade e capacidade funcional da paciente ao longo do período de intervenção. Além disso, a musculação contribuiu para a prevenção da atrofia muscular e estimulou a conexão neuromuscular, promovendo uma recuperação mais eficaz. A paciente também relatou ganhos significativos em sua confiança e autoestima à medida que percebia melhorias em sua condição física. Este estudo de caso destaca a relevância da musculação como uma ferramenta valiosa na reabilitação de paciente pós-SGB. No entanto, enfatiza-se a importância de uma abordagem individualizada, supervisionada por profissionais de saúde qualificados, para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios de musculação em pacientes com SGB. Os resultados deste estudo indicam que a musculação pode desempenhar um papel significativo na melhoria da qualidade de vida e da função física de pacientes que enfrentam as sequelas desafiadoras da Síndrome de Guillain-Barré.

Palavras-Chave: Síndrome de Guillain Barré. Musculação. Força Muscular.

**TREINAMENTO FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA: OS BENEFÍCIOS E
MÉTODOS UTILIZADOS COM UM GRUPO DE PESSOAS EM ARAPUTANGA-MT**

Evellyn Gonçalves Alvarez

Orientador Prof. Me. Edimar da Rocha

RESUMO

O treinamento funcional é considerado como um conjunto de exercícios direcionados para trabalhar a funcionalidade do corpo e suas capacidades físicas. O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios proporcionados pelo treinamento funcional para a promoção de qualidade de vida, em um grupo de pessoas da área urbano de Araputanga. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva com qualitativa. A busca por uma boa qualidade de vida está cada dia mais presente nos hábitos de vida das pessoas, seja na alimentação, no lazer e inclusive, na prática de atividade física, como o treinamento funciona, os dados foram coletados mediante a aplicação de um questionário em formato de formulário do Google forms. O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma eficaz para o seu cotidiano. Comparar a qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional.

Palavras-Chave: Treinamento funcional. Benefícios. Qualidade de vida.

ANÁLISE DOS IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS

Gabriel Rodrigues Pegino

Orientador Prof. Esp. Márcio Gabriel Yakabe

RESUMO

Este artigo explora os impactos do treinamento de força na composição corporal de idosos, destacando a importância fundamental desse tipo de treinamento para um envelhecimento saudável. Com o Brasil encaminhando-se para se tornar um dos países com maior número de idosos em menos de uma década, é essencial promover uma visão positiva do envelhecimento e incentivar a prática regular de atividades físicas, incluindo o treinamento de força. A abordagem dos princípios do treinamento de força é essencial para alcançar resultados significativos na população idosa. Estes princípios, como sobrecarga progressiva, especificidade, individualização, frequência, intensidade e volume, desempenham um papel crucial na eficácia do treinamento. A sobrecarga progressiva, por exemplo, envolve o aumento gradual da carga, enquanto a especificidade personaliza o treinamento para atender às necessidades individuais. A individualização reconhece a singularidade de cada pessoa, adaptando o treinamento a suas capacidades. Embora os princípios sejam fundamentais, é igualmente crucial enfatizar os resultados esperados do treinamento de força para os idosos. Antecipar os benefícios específicos, como melhora na densidade mineral óssea, aumento da massa muscular e funcionalidade física aprimorada, é fundamental para compreender a importância dessas práticas. Ao embasar esses princípios, é essencial fazer referências breves a estudos ou evidências que validem a eficácia do treinamento de força em idosos. Incorporar essas referências fortalecerá o embasamento teórico do artigo. A análise busca não apenas destacar a importância do treinamento de força para os idosos, mas também oferecer perspectivas conclusivas sobre seus impactos na composição corporal e na saúde geral dessa população.

Palavras-Chave: Composição corporal. Envelhecimento saudável. População idosa. Qualidade de vida. Treinamento de força.

**EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PACIENTE COM LESÃO
MEDULAR PARCIAL, UM ESTUDO DE CASO**

Gean Maycon de Souza Silva

Orientador Prof. Esp. Marcio Gabriel Yakabe

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar bibliografias referente ao tema apresentado, visando apresentar dados acerca do método e sua origem, elencando os benefícios que a Musculação pode proporcionar aos seus praticantes. Também tem como objetivo, apresentar resultados de um estudo de caso realizado nas dependências da clínica FisioCore, que teve como voluntário um aluno cadeirante de 34 anos, sua lesão medular está classificada como paraplegia completa, com nível neurológico T11. Que se propôs a relatar todos os benefícios que a musculação vem proporcionando e mudanças significativas no seu dia a dia e no seu quadro de evolução. O tipo de pesquisa utilizada no presente artigo foi qualitativo, exploratória, levantamento bibliográfico, leitura e análise de documentos. Foi também descritiva, estabelecendo relações, com método de análise indutivo.

Palavras-chave: Treinamento resistido Lesão medular. Qualidade de vida.

**ESTUDO DE CASO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM
UMA MULHER DE 21 ANOS COM HIPERTENSÃO**

Gleicy Kelly Rodrigues Galdino

Orientadora: Prof. Esp. Lizia Kelle dos Santos Almeida

RESUMO

Este trabalho tem finalidade de prescrever treinamento de força para uma jovem mulher hipertensa, de 20 anos com intuito de mostrar que o treinamento resistido também conhecido como musculação, pode ser seguro e benéfico para jovens hipertensos, desde que seja realizado de forma adequada e supervisionada por um profissional qualificado. No entanto, é importante que cada caso deve ser avaliado individualmente. A hipertensão arterial é uma condição crônica caracterizada por pressão arterial elevada nos vasos sanguíneos, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. O treinamento de força, ajuda a controlar a pressão arterial, melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de complicações relacionadas à hipertensão. Ao iniciar o treinamento de força, é importante que o jovem hipertenso consulte um médico para avaliar sua condição de saúde. Além disso, é fundamental adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada, controle do peso corporal, não fumar e evitar o consumo excessivo de álcool. Neste trabalho será realizado um estudo de caso onde aprofunda pesquisa que treinamento resistido pode ser benéfico para jovens hipertensos, desde que realizado de forma adequada.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de força. Hipertensão. Mulheres

TREINAMENTO DE FORÇA PARA GESTANTES: REVISÃO DA LITERATURA

Iná Gabrielle Barros Da Silva

Orientador: Prof. Esp. Marcio Gabriel Yakabe

RESUMO

A abordagem do treinamento de força/resistido durante a gravidez como tendo riscos mínimos e benefícios significativos para a maioria das mulheres está alinhada com as evidências científicas atuais. Algumas modificações nas rotinas de exercícios são necessárias, levando em consideração as alterações anatômicas, fisiológicas normais e as condições fetais. A observação de que a maioria das mulheres grávidas experimenta desconfortos devido às alterações físicas e psicológicas destaca a complexidade desse período e a necessidade de estratégias que promovam uma gravidez saudável. A conexão entre a prática de exercícios físico e a melhoria da qualidade de vida para a mãe e o feto é um ponto essencial. Isso alinha-se com a crescente compreensão dos benefícios associados à atividade física durante a gestação, como o fortalecimento muscular, controle de peso, melhora do humor e preparação para o parto. Sua menção à falta de estudos decisivos sobre o padrão ótimo de atividade física durante a gestação é realista, e a ênfase no consenso na literatura científica sobre os benefícios da atividade física regular e contínua, especialmente quando realizada com intensidade leve a moderada, é relevante. Essa abordagem reflete uma compreensão equilibrada dos desafios e oportunidades associados à prática de exercícios durante a gravidez. A finalidade declarada de reunir os principais achados sobre exercícios físicos e gravidez na forma de revisão de literatura é clara e pertinente. Isso sugere que o trabalho será uma fonte abrangente de informações sobre o tema, destacando as descobertas mais significativas e fornecendo uma visão geral para os leitores.

Palavras-Chave: Treinamento de força. Gravidez. Benefícios.

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM AS PESSOAS PARA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS AO AR LIVRE**

Isabela De Fátima Garcia Dos Santos

Orientador: Prof. Me. Edimar Rocha

RESUMO

O treinamento funcional ao ar livre é um dos exercícios mais praticados, mas práticas atualmente. São exercícios seguros e sem sobrecarregar as articulações, com diferenças que refletem um benefício físico e mental para os praticantes, o presente estudo tem em vista analisar os benefícios proporcionados pelo treinamento funcional para a promoção de qualidade de vida, em um grupo de pessoas do município de Araputanga-MT. Comparar a qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional com pesquisa a campo qualitativa em busca por uma boa qualidade de vida, e como o treinamento funcional, os dados foram coletados mediante a aplicação de um questionário em formato de formulário do Google forms. Os resultados são de que o objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da atitude pessoal do indivíduo utilizando-se de um programa individualizado e personalizado, independentemente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolve, e usando exercícios físicos que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos eficazmente para o seu cotidiano ou dia a dia.

Palavras-Chave: Exercício Físico. Treinamento Funcional. Saúde.

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA O DESENVOLVIMENTO
MOTOR DA CRIANÇA COM SÍNDROME DE DOWN: UM ESTUDO DE CASO**

Islaine Mendes da Cruz

Orientadora Prof^a. Esp. Lizia Kelle dos Santos Almeida

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo analisar bibliografias acerca do tema apresentado, visando discorrer acerca do método e sua origem, elencando os benefícios que a natação infantil. Pode proporcionar a quem pratica. Também é objetivo desta composição, apresentar os resultados de um estudo de caso realizado nas dependências da clínica Fisiocore, onde os voluntários são uma mãe de 44 anos, responsável por uma criança de 6 anos com Síndrome de Down (Trissomia 21). Que propuseram a relatar os benefícios que a natação vem proporcionando para essa criança. Com o objetivo de verificar a importância da natação como ferramenta de ensino para o desenvolvimento motor em crianças com síndrome de Down. Apontar os benefícios da natação para as crianças com Síndrome de Down, descrevendo o caso específico em estudo. O tipo de pesquisa utilizada no presente artigo foi qualitativo, exploratória, levantamento bibliográfico, leitura e análise de documentos”. Foi também descritiva, estabelecendo relações, com método de análise indutivo.

Palavras-Chave: Síndrome de Down. Natação Infantil. Desenvolvimento Motor.

**PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO
PARA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE.**

Jefferson Henrique Monteiro Hupp Teles

Orientador Prof. Me. Edimar da Rocha

RESUMO

Nos últimos anos houve um aumento significativo na população idosa e alguns dos fatores que estão ligados para esse crescimento são as transições demográficas e epidemiológicas. Outro fator que contribuiu para longevidade dos idosos foram os constantes avanços na área tecnológica, facilitando a locomoção, avanços na área medicinal, aplicativos que ajudam no dia a dia do idoso. Porém com esse avanço o sedentarismo aumentou, e em uma fase onde há um declínio metabólico, adotar hábitos sedentários acabam por potencializar algumas doenças. Com esses apontamentos, surgem alguns questionamentos sobre como podemos garantir uma melhor qualidade de vida para população idosa? O objetivo do trabalho é apontar os processos que ocorrem durante o envelhecimento e como o exercício físico auxilia para melhora física, cognitiva e social da pessoa idosa, além de apontar os exercícios mais recomendados para cada indivíduo, atentando-se aos cuidados que devem ser tomados.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Saúde. Exercício físico. Qualidade de vida.

**IMPACTO DE DIFERENTES TIPOS DE PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO
RESISTIDO NA HIPERTROFIA MUSCULAR**

Jhonatan Wilhan Da Silva Alves

Orientador Prof. Esp. Marcio Gabriel Yakabe

RESUMO

A prática do treinamento resistido assume um papel central entre aqueles que almejam o desenvolvimento da massa muscular. A correta periodização do treinamento de força desempenha um papel crítico na busca por ganhos ótimos em resposta às adaptações provenientes do exercício. O propósito principal deste estudo consistiu em avaliar o impacto das diversas abordagens de periodização no treinamento resistido sobre o processo de hipertrofia muscular. Dentre as análises realizadas, foram comparados variados modelos de periodização no treinamento de força e seus respectivos efeitos sobre os indicadores de crescimento muscular. Em nossa revisão, não se evidenciaram diferenças de relevância entre as diferentes estratégias de periodização em relação à hipertrofia muscular, e, quando presentes, as discrepâncias encontradas demonstraram ser mínimas e de natureza pouco significativa. A metodologia do estudo é com base qualitativa em revisões bibliográficas encontradas no google acadêmico, serão utilizados artigos com caráter descritivo. O resultado da pesquisa mostra que o treinamento periodizado potencializa os ganhos dentro de um treinamento para aumento de massa muscular e hipertrofia seja o indivíduo atleta ou iniciante.

Palavras-Chave: Treinamento resistido, Hipertrofia, Periodização na Musculação.

**TREINAMENTO DE FORÇA PARA CORREDORES DE FUNDO NO ATLETISMO
BASEANDO- SE NA REVISÃO DA LITERATURA**

José Antônio dos Santos

Orientador Prof. Me. Edimar da Rocha

RESUMO

O treinamento de força para corredores e maratonistas, também conhecido como levantamento de peso, consiste em métodos, exercícios e técnicas específicas com alguma forma de resistência para aumentar a força muscular total do corpo, potência, velocidade, resistência, agilidade, coordenação e prevenir lesões. Neste contexto, o artigo apresentado tem como objetivo investigar os efeitos da adição de treinamento de força ao treinamento de resistência normal no desempenho de corredores de longa distância. O estudo é bibliográfico realizado através da seleção de trabalhos publicados sobre o tema no período de 2010 a 2023. Diante das produções analisadas, verificou-se que o treinamento de força e resistência melhora a capacidade de geração de força dos flexores plantares do tornozelo, quadríceps, isquiotibiais e músculos glúteos. Esses músculos sustentam e impulsionam o centro de massa e aceleram a perna durante a corrida, mas não há evidências que sugiram que essas adaptações sejam transferidas dos exercícios de força para a corrida. Assim, destaca-se que o estudo sobre o treinamento de força para corredores é de extrema importância para a comunidade acadêmica, pois o TF pode aumentar a força e/ou potência muscular, alterando os padrões de recrutamento de unidades motoras e a frequência de disparo durante as contrações musculares voluntárias, porém existe ainda a necessidade de pesquisas que investiguem mudanças nas variáveis biomecânicas e neuromusculares durante a corrida para elucidar o efeito do treinamento de força no desempenho da corrida em corredores de longa distância.

Palavras-chave: Treinamento de força. Força muscular. Resistência no atletismo

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA SAÚDE DA CRIANÇA E
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

José Wilian Gonzaga de Souza

Orientador Prof. Esp. Márcio Gabriel Yakabe

RESUMO

O treinamento de resistência está se tornando mais importante como parte integrante de regimes abrangentes de treinamento esportivo, aulas de educação física escolar e programas de condicionamento físico após as aulas. O crescente número de jovens envolvidos em atividades desportivas, juntamente com os problemas de saúde decorrentes da inatividade e do excesso de peso, têm resultado num aumento do interesse no treino de resistência. Os declínios seculares nas medidas de aptidão muscular na juventude moderna realçam a necessidade de participação no treino de resistência juvenil, tanto para não-atletas como para atletas. Os pais muitas vezes pedem aos pediatras que ofereçam conselhos sobre a segurança, os benefícios e a implementação de um programa eficaz de treinamento de resistência. Neste contexto, o artigo apresentado tem como objetivo discorrer sobre os benefícios do TR para crianças e adolescentes. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada através da seleção de publicações sobre o tema nas plataformas virtuais. Para análise deste estudo foram selecionados 6 (seis) trabalho. Verificou-se que o treinamento resistido na infância e adolescência é fundamental para promover a saúde física e mental, além de desenvolver habilidades essenciais para a vida. Ao oferecer os benefícios mencionados anteriormente, essa prática contribui para um crescimento saudável, prevenção de lesões e promoção do bem-estar geral.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Saúde. Crianças e adolescentes.

**A PRÁTICA DO FUTEBOL E OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA
PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES.**

Lucas Alves da Silva

Orientador Prof. Me Edimar da Rocha

RESUMO

O presente estudo em sua abordagem tem como foco a prática do futebol e os benefícios do treinamento de força para a prevenção de lesões. Visa-se abordar a problemática de pesquisa que elucide a questão norteadora sobre quais são os benefícios do treinamento de força para a prevenção de lesões sobre a prática do futebol? Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa é de verificar e analisar a importância do treinamento de força como um instrumento na prevenção e de lesões em praticantes do futebol, apresentando as informações pautadas na literatura de como foi inserido o treinamento de força para praticantes de futebol, ao sentido de levantar informações relacionadas aos benefícios do treinamento de força na prevenção e recuperação de lesões em praticantes do futebol. A metodologia que se fez utilizada compreendeu revisão bibliográfica, que se descrevem na pesquisa como ponto central demonstrar todo conhecimento sobre o tema, justificando seu processo de execução que se concluirá sobre os conteúdos aqui demonstrados e pesquisados. Considera-se que para que seja possível atingir os objetivos propostos, foi realizada pesquisa tendo como foco adquirir conhecimentos acerca do assunto, buscando assim a explicação de um problema, analisando publicações referentes a determinado tema, onde, o futebol é um esporte muito popular em todo o mundo e exige diversos tipos de habilidades físicas para que os jogadores possam desempenhar suas atividades com êxito e de forma segura. No entanto, com a natureza intensa e competitiva do futebol, os jogadores são propensos a sofrer lesões musculares e afastá-los do esporte por longos períodos.

Palavras-chave: Benefícios. Futebol. Lesões. Prevenção. Treinamento.

**INFLUENCIA DO EXERCICIO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS, REVISÃO DA LITERATURA**

Matheus Henrique Chiuchi Franco

Orientador Prof. Esp. Marcio Gabriel Yakabe

RESUMO

O envelhecimento acontece com o passar dos anos da população, então ao decorrer destes anos nossos sistemas imunológico, ossos e músculos vai perdendo densidade, como os ossos ficam mais finos com a perda de cálcio entre outros tipos de derivados, os músculos vão perdendo seu tamanho e sua força e assim vamos ficando mais propícios a dependência de outras pessoas até mesmo para realizar atividades diárias. Com o treinamento de força, entre outras práticas esportivas veio para ajudar os seres humanos para retardar este processo de perda, óssea quando na massa muscular. Objetivo: analisar fatores de qualidade de vida antes e após a musculação na redução de quedas. Metodologia: Com base qualitativa em revisões bibliográficas encontradas no google acadêmico, ciência do esporte e educação física, será utilizado artigos, com caráter descritivo. Resultados: o treinamento fixa melhor cálcio dos ossos, promove aumento de força e melhora na qualidade de vida, além de melhorar no processo metabólico evitando maiores acúmulos de gorduras e melhora no sistema imunológico evitando progressão de certas doenças como a sarcopenia e osteoporose, assim tendo redução no processo do envelhecimento.

Palavras-Chave: Treinamento resistido, Idosos, Musculação

**INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA
COMPOSIÇÃO CORPORAL DAS ALUNAS DO STUDIO DU`PASSOS FIT
TRAINER DE ARAPUTANGA- MT**

Milton Ribeiro de Paiva

Orientador Prof. Esp. Márcio Gabriel Yakabe

RESUMO

O artigo analisa a influência do treinamento intervalado de alta intensidade na composição corporal das alunas do Studio Du`Passos Fit Trainer de Araputanga- MT, e teve como objetivo analisar a influência do treinamento intervalado de alta intensidade para o emagrecimento de mulheres com idades entre 20 a 55 anos que treinam 3 x na semana no Studio Du` Passos. A pesquisa foi de caráter participante numa abordagem qualitativa, na qual utilizou-se o método Fenomenológico. Para isso, foram analisadas as aulas de HIIT para saber como as alunas eram influenciadas e motivadas para fazerem as atividades HIIT com o objetivo de emagrecimento, e conhecendo a importância desta modalidade nos aspectos da longevidade e estilo de vida saudável. Foi possível observar os protocolos do HIIT que são mais utilizados pelo professor no desenvolvimento das aulas. Assim, essa pesquisa possibilitou verificar como e quais atividades são trabalhadas tais como: aquecimento dinâmico, treinamento de core, treinamento de força, treinamento de potência, treinamento de velocidade, treinamento de agilidade. As alunas foram participativas executando os exercícios propostos. Durante todo o processo houve incentivo à as alunas desafiando os limites físicos de seu corpo buscando uma melhor performance em busca dos seus objetivos.

Palavras-Chave: Treinamento Intervalado, Treinamento de Alta Intensidade, Emagrecimento, Protocolos do HIIT.

MULHERES PÓS-MENOPAUSA: QUAIS OS BENEFÍCIOS PARA UMA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA COM A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA?

Vera Lúcia Perez Gonçalves Alvares
Orientador Prof. Me. Edimar da Rocha

RESUMO

Presente estudo teve por objetivo avaliar a melhora da qualidade de vida das mulheres na fase da menopausa, que chegam com diversos sintomas desconfortantes, e complicados tais como: mal humor, fogacho, sudorese a noite, esquecimento, aumento de peso, ansiedade, insônia e/ou até mesmo depressão. E ao comparar os estudos em uma revisão bibliográfica com mulheres praticantes do exercício físico com as não praticantes, ou seja, que tem uma vida sedentária, foi comprovado que as mulheres que praticam o exercício físico desde cedo, como a corrida de rua, passa por esses momentos, com mais disposição, com saúde, bem-estar e qualidade de vida e maior longevidade, pois ao executar a corrida os hormônios do prazer são liberados, a ocitocina, serotonina, dopamina e a endorfina. A metodologia trabalhada é uma abordagem qualitativa e descritiva. A atividade física para mulheres pós-menopausa, como a corrida de rua, que traz significativamente uma melhora na qualidade de vida, respeitando as suas limitações, cada uma com suas particularidades, levando-as a se sentirem bem consigo mesma.

Palavras-Chave: Corrida de Rua, Exercício Físico, Saúde e Bem Estar da Mulher, Menopausa.