

XX

**CONGRESSO
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E
EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE
LÍNGUA PORTUGUESA**

26-28 JANEIRO 2023

COIMBRA - PORTUGAL

**Edificação intemporal
do
desporto**

Livro de Resumos



Título: Livro de resumos do XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa

Autor: Vasco Vaz

Tipo de suporte: Eletrónico

Detalhe do suporte: PDF

Edição: 1.^a Edição

Classificação THEMA - Nível 1 S - Desportos & recreação ativa ao ar livre

Código de Barras: não

ISBN: 978-989-53189-6-4

Índice

.....	1
Comunicações Orais	10
CO1 A Variação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa Semanal em Estudantes do 3º Ciclo e Secundário.....	10
CO2 Componentes do comportamento de movimento 24 horas e fatores de risco cardiometabólico: Uma perspectiva de rede.....	11
CO3 Variação decenal dos níveis de atividade física avaliada por acelerometria: estudo em adolescentes escolares femininos.....	12
CO4 Identificação e validação de um novo modelo em machine-learning com aplicabilidade em fisiologia do exercício e medicina	13
CO5 Hemodinâmica, Fisiologia Cardíaca e Exercício	14
CO6 Agentes ergogénicos no desporto: Uma revisão narrativa	15
CO7 Novas perspetivas sobre o rácio de hidratos de carbono em indivíduos com Diabetes Tipo 2 no desporto.....	16
CO8 Hábitos de hidratação dos jogadores de hóquei em patins durante duas semanas de treinamento.....	17
CO9 Atividade física, hábitos alimentares e tempo do sono antes e durante a pandemia do COVID-19.....	18
CO10 Revisão sistemática sobre os benefícios do açaí (euterpe Oleracea Mart) associado ao treinamento físico na saúde	19
CO11 O impacto das recomendações nutricionais para o treino, no desempenho físico e em biomarcadores salivares imunitários e de stress, em jogadoras de andebol feminino	20
CO12 Avaliação da Aptidão Física com a ALPHA-Fitness em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico	21
CO13 Aptidão física auto-reportada e comportamento do movimento 24 horas em crianças ibero-americanas durante pandemia de COVID-19	22
CO14 Caracterização do nível de aptidão física de recrutas militares de Angola	23
CO15 Efeitos de um Programa de Treino de Força e de Condição Física na Aptidão Física em Alunos do Ensino Secundário.....	24
CO16 A relevância dos dispositivos formativos na edificação de um programa de aptidão física em Educação Física	25
CO17 Olhares sobre um programa de aptidão física em Educação física para a promoção de hábitos ativos.....	26
CO18 Validade de uma balança de bioimpedância inteligente para a monitorização remota da composição corporal	27
CO19 Treinamento combinado moderado reduz marcadores relacionados à imunossenescência em indivíduos obesos de meia-idade com Diabetes tipo 2	28
CO20 Papel da aptidão cardiorrespiratória na relação entre obesidade, amamentação, prematuridade e peso ao nascer em escolares	29
CO21 Efeito prolongado da COVID-19 na composição corporal e na capacidade cardiorrespiratória em adultos jovens: um estudo longitudinal.....	30
CO22 Adolescente obeso ou com sobrepeso: quem responde melhor a um programa de intervenção multicomponente?.....	31

CO23 Condicionantes da composição corporal e da força máxima de preensão manual em atletas de elite masculinos de hóquei em patins	32
CO24 Características cinéticas do Drop Jump vertical e horizontal em saltadores e sprinters de elite	33
CO25 Implicações da ordem dos exercícios no treino de força nas variáveis mecânicas	34
CO26 A influência do aquecimento geral numa sessão de treino de supino	35
CO27 Efeitos comparativos de um programa de Treino de Força e de Condição Física em alunos do ensino secundário	36
CO28 Uma justificação narrativa para a sobrecarga do valgo dinâmico do joelho	37
CO29 Periodização da recuperação e da adaptação	38
CO30 Análise do Pico de Velocidade de Escolares-Atletas de Futsal de Diferentes Categorias e Posições Táticas	39
CO31 Potência mecânica máxima e média na prova Wingate em futebolistas masculinos de 13-14 anos, contrastantes no estatuto de maturação biológica	40
CO32 Efeitos das Lesões Desportivas na Carga Externa Semanal de Jogadores Profissionais Masculinos de Futebol	41
CO33 Prevenção de lesões em jogadores de futebol masculino: uma revisão geral das revisões sistemáticas .	42
CO34 Olimpíada Sustentada – um exemplo de Aprendizagem por Projeto para a Sociedade na formação inicial de professores	43
CO35 Mini Golfe para Cegos – um projeto desenvolvido numa escola secundária portuguesa	44
CO36 Act 4 you(th) – alunos e atletas como agentes de mudança através do Desporto	45
CO37 Efeito de Diferentes Alturas e Distâncias de Oposição na Eficácia do Lançamento de Basquetebol	46
CO38 Comportamento Visual no Lançamento de Basquetebol com Oposição	47
CO39 Desempenho de jovens kayakistas ibéricos: Da antropometria à frequência de pagaiada	48
CO40 Análise do Processo Ofensivo de uma equipa de elite de Futsal em Portugal	49
CO41 Atitudes de futuros professores de Educação Física em relação à inclusão de alunos com necessidades educativas especiais	50
CO42 Efeitos de um programa de exercício na capacidade neuromuscular de indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental	51
CO43 Projeto INSIDE - Inclusão social de pessoas com dificuldades intelectuais através do desporto	52
CO44 Relação gasto energético total e gordura corporal em praticantes de rugby em cadeiras de rodas tetraplégicos	53
CO45 Projeto Socio-Esportivo Família Arte da Liberdade: A Inclusão Social Através da Capoeira	54
CO46 Estratégias visuais dos árbitros assistentes na decisão de fora de jogo	55
CO47 Relação entre a força muscular e o equilíbrio em jovens futebolistas do sexo masculino	56
CO48 Quantificação da especificidade dos exercícios de treino no futebol	57
CO49 Preparadores físicos no futebol moderno: um estudo qualitativo	58
CO50 Perfil antropométrico, físico e técnico das jogadoras de futebol em relação a posição táctica no campo de jogos em Moçambique, África	59
CO51 Prática de Atividade Física Orientada: Diferenças nas habilidades motoras de crianças entre os 24 e 36 meses	

.....	60
CO52 Preferência manual em crianças de 12 e 24 meses.....	61
CO53 Avaliação da Competência motora com a MOBAK em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	62
CO54 Desenvolvimento, validação do desenho experimental e protocolo metodológico de um estudo sobre Pilates	63
CO55 Homo/heterogeneidade dos grupos e Motivação	64
CO56 A Motivação dos Alunos Para as Aulas de Educação Física: Análise a alunos com e sem prática regular de atividade física regular.....	65
CO57 A influência do ciclo de estudos na motivação para as aulas de Educação Física	66
CO58 Motivação para a Educação Física: Comparação entre alunos do Ensino Básico e Secundário e Alunos do Conservatório de Música.....	67
CO59 Motivação dos alunos para as aulas de Educação Física de acordo com as áreas de estudo no Ensino Secundário	68
CO60 O papel da Educação Física no ensino dos Conteúdos Comuns de Voleibol	69
CO61 Estilos de Ensino em Educação Física – as dinâmicas do seu uso ao longo da carreira docente	70
CO62 Conhecimento autopercecionado e manifesto dos estilos de ensino, dos professores estagiários de Educação Física	71
CO63 Aprendizagens em Educação Física: Percepções dos Alunos em duas Escolas do Ensino Primário de Angola	72
CO64 Apresentação do Índice de Gestão e Governança do Esporte Municipal (IGGE-M).....	73
CO65 Práticas esportivas na natureza: Recreação, lazer e Qualidade de vida.....	74
CO67 VII Festival de Mini Atletismo da UFSM: “A Cada Desafio uma Nova Transformação”	75
CO68 Identidade Profissional Docente em Educação Física de Estudantes-Estagiários Portugueses e Chilenos76	
CO69 Professores de Educação Física da Educação Superior: percepção da qualidade de vida no contexto brasileiro	77
CO70 Olhares sobre o estágio supervisionado em Educação Física em diferentes contextos: um projeto de investigação.....	78
CO71 Estudantes-estagiários como investigadores da sua prática orientada para uma Educação Física Inclusiva: um projeto de investigação	79
CO72 Análise do Desempenho em Desportos Coletivos (proposta para simpósio).....	80
CO73 Qual a exigência do treino e da competição no Hóquei em Patins? Estudo de caso com a seleção portuguesa	81
CO74 Como caraterizar os períodos de maior exigência no futebol de elite? Uma abordagem multifactorial	82
CO75 Qual a exigência física das ações táticas individuais no futsal?.....	83
CO76 Efeito do número de jogadores nos jogos reduzidos sobre as exigências tático- técnicas de jogadores de futsal de formação	84
CO77 Identidade profissional docente em Educação Física: perspetivas de diferentes momentos da carreira 85	
CO78 (In)Disciplina em contexto escolar: sua visão ao longo da carreira docente	86

CO79 Educação física, currículo e ferramentas tecnológicas: o uso responsável e eficiente olhando para o futuro...	87
CO80 Formação de treinadores, quais os novos caminhos a seguir?	88
CO81 MANBOL: O esporte da Amazônia.....	89
CO82 Compreensão tática e tomada de decisões em estudantes universitários: abordagem à utilização de modelos táticos transversais	90
CO83 Consumo de suplementos desportivos em atletas de trail running	91
CO84 Estudo exploratório das relações de dependência entre ingestão de hidratos de carbono e desempenho locomotor de jovens futebolistas em treino e jogo	92
CO85 Comparação de duas ferramentas de medição de pregas cutâneas na avaliação da massa gorda de jovens adultos.....	93
CO86 O PACETECH na definição do ritmo de corrida durante o teste Vaivém	94
CO87 Alterações na carga de treino em períodos congestionados: Um estudo em jogadores de futebol profissional	95
CO88 Variabilidade da frequência cardíaca de muito curta duração como avaliadora da carga interna em jovens nadadores.....	96
CO89 Análise descritiva da eficiência do nado por meio de sua relação com a frequência de ciclos e pico de fluxo inspiratório	97
CO90 O Fluxo Inspiratório Máximo como ferramenta para o controle das cargas de treino na natação.....	98
CO91 Análise descritiva do desempenho em nadadores utilizando tecnologia para avaliação funcional dos músculos respiratórios	99
CO92 Previsão da velocidade máxima de jovens nadadoras com base em indicadores cinemáticos, de propulsão e de arrasto	100
CO93 Avaliação do potencial WHO-5 na monitorização do treino em nadadores ao longo de um macrociclo ...	101
CO94 Expedição em autonomia - Um contributo para a formação de Guias da Natureza na Universidade da Madeira	102
CO95 Educação Física escolar brasileira: conteúdos da prática pedagógica na Rede Federal de ensino	103
CO96 Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade universitário em educação física: pesquisa e Agenda 2030.....	104
CO97 Efeitos do Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade: jogos, expressão corporal e professores em formação	105
CO98 Pesquisa do aprendizagem ativo no âmbito dos ODS no campo da educação física.....	106
CO99 Mulheres Futebolistas no Brasil: constantes disputas por reconhecimento e atuação profissional	107
CO100 Motricidades do Sul: Contra o Desperdício da Experiência.....	108
CO101 A Educação Física Escolar e as Representações de Gênero: Análise a partir da Rede Municipal de Ensino de São José (Santa Catarina – Brasil)	109
CO102 As relações de sócios inativos com um Clube Social e Esportivo do Pará.....	110
CO103 Representações Sociais no campo da Saúde: a percepção do profissional de Educação Física no atendimento da população LGBTQIA+.....	111

CO104 Cartografia social, lazer e esporte na natureza: Campinas/São Paulo.....	112
CO105 A Aptidão Funcional e o Risco de Quedas em Pessoas Idosas.....	113
CO106 Prevalência de Fragilidade em Idosos: Resultados Preliminares do Projeto M&M – Maiores em Movimento	114
CO107 Utilização da força de preensão manual como indicador de diminuição de massa muscular apendicular em idosas.....	115
CO108 Aspectos sociodemográficos e a presença de comprometimento cognitivo em idosos residentes de um município do Brasil	116
CO109 Teste de sentar e levantar da cadeira como discriminador do comprometimento cognitivo em idosos.....	117
CO110 Avaliação em Educação Física: práticas experimentadas pelos alunos no ensino secundário português	118
CO111 A autoavaliação como instrumento de aprendizagem dos alunos: uma experiência pedagógica na formação para a docência.....	119
CO112 A autoavaliação dos alunos: sua concepção e desenvolvimento por professores-estagiários de Educação Física	120
CO113 Estudo descritivo da disponibilidade energética em jovens futebolistas ao longo de um microciclo de treinos	121
CO114 Networks no hóquei em patins.....	122
CO116 Variabilidade da Frequência Cardíaca, previsão do limiar anaeróbio e controlo do treino	123
POSTERS	124
P01 Dimorfismo sexual, composição corporal funcional na prova de Wingate em jogadores de Rugby adultos	124
P02 Densidade mineral óssea e composição corporal entre indivíduos que praticam desportos com impacto mecânico e sedentários	125
P03 Análise da Composição Corporal e Aptidão Física em Futebolistas Considerando o Escalão e Função em Campo	126
P04 Dimorfismo sexual, composição corporal funcional na força avaliada por dinamometria isocinética em jogadores de Rugby adultos	127
P06 Percepção dos estudantes de Educação Física acerca do Estágio durante o Ensino Remoto.....	128
P07 Relação da Educação Física e as disciplinas da área de Linguagens no Desenvolvimento das Competências Socioemocionais.....	129
P08 Percepção da constituição de saberes e prática docente no Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física	130
P09 A formação inicial de docentes na área da Educação Física Inclusiva em Moçambique: Uma abordagem metodológica mista	131
P11 A percepção de treinadores de judo acerca da inclusão de pessoas com perturbações do neurodesenvolvimento	132
P12 Declínio funcional e prática de exercícios físicos entre pessoas idosas durante a pandemia por Covid-19.....	133
P13 Autopercepção da qualidade de vida e indicadores de risco para a saúde em idosos, que relação?.....	134
P14 Efeito do treino com bandas elásticas no risco de queda, composição corporal e cognição em Idosos	135

P15 Correlação entre idade cronológica, maturação e potência de curto prazo em jogadores de futebol juvenil ..	136
P16 Reprodutibilidade intra-observador na determinação da idade esquelética dos 30 ossos da mão e pulso de acordo com o método Greulich-Pyle.	137
P17 Velocidade do serviço e força dos membros superiores com estado de maturação em tenistas colombianas	138
P18 Terá a Idade Relativa Influência na Assinatura do Primeiro Contrato em Futebolistas Profissionais da 1ª LIGA	139
P19 Idade óssea e massa óssea em peri-pubertários - um estudo correlacional	140
P20 Crescimento Somático e Estado Nutricional de Adolescentes da Cidade de Nampula, Norte de Moçambique	141
P21 Orientação cognitiva dos futebolistas moçambicanos.....	142
P22 Estudo das respostas cognitivas em árbitros no primeiro minuto de jogo	143
P23 Clima de sala de aula e motivação no aprendizado da técnica esportiva	144
P24 As implicações da Hélice Quádrupla para o esporte e educação física	145
P25 Evolução da Prática Desportiva no Concelho de Castro Daire	146
P26 Categorias de Base e sua relevância para o Futebol	147
P27 Efeito do treinamento pliométrico no desenvolvimento da força explosiva em crianças	148
P28 Análise cinemática entre encestar e falhar no lançamento em suspensão no basquetebol	149
P29 Efeitos da poluição particulada na aptidão cardiorrespiratória de jovens futebolistas espanhóis	150
P30 Efeito Da Associação Da Quantidade De Sono E Atividade Física Na Tensão Arterial E IMC.....	151

Comunicações Orais

CO1 | A Variação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa Semanal em Estudantes do 3º Ciclo e Secundário

Autor Apresentador: Élvio Rúbio Gouveia

University of Madeira / Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal

Outros Autores: Ana Rodrigues 1,3; Ana Luísa Coreia 1; Hélio Antunes 1,3; Ricardo Alves 1; Andreas Ilhe 4; Adilson Marques 5; Bruna Gouveia 2,6; Cíntia França 1,2; Francisco Martins 1,2; Helder Lopes 1,3.

1 University of Madeira, Funchal, Portugal;

2 Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal;

3 Research Center in Sports Sciences, Health Sciences, and Human Development (CIDESD), Vila Real, Portugal;

4 Department of Psychology, University of Geneva;

5 Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal; 6 Saint Joseph of Cluny Higher School of Nursing.

Introdução: Atividade física moderada-a-vigorosa (AFMV), durante a adolescência, tem sido positivamente associada a uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos. As Escolas desempenham um papel importante na promoção da AFMV nestas idades.

Objetivos: Os objetivos deste estudo foram: (1) Analisar as diferenças entre os dias-de-semana (DS) e os dias de fim- de-semana (DFS) relativamente à AFMV em alunos do 3º Ciclo e Secundário; e (2) investigar as diferenças associadas ao género, à idade e ao nível de satisfação com a vida (ScV) no que respeita o nível de AFMV semanal.

Metodologia: A amostra foi constituída por 147 alunos (83 raparigas), com 15.7 (SD=1.6) anos de idade, do 3º Ciclo e Secundário. Os dados foram recolhidos no âmbito o projeto “Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira: Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT)”. A AFMV foi avaliada através de acelerometria (Actigraph; 3 DS e 2 DFS). A ScV foi avaliada através de uma escala de 0 a 10 pts. Uma análise de variância de medidas repetidas e análise de variância mista inter e intra indivíduos foi conduzida para investigar as diferenças na AFMV em função do género, da idade, e da ScV.

Resultados: Verificou-se um efeito significativo entre os dias da semana, sendo que no dia da Educação Física os alunos apresentam maiores níveis de AFMV ($p < .001$, partial eta squared = .57). As raparigas apresentaram níveis superiores de AFMV nos DS e DFS, comparativamente aos rapazes ($p = .008$ partial eta squared = .05). Os alunos mais novos apresentaram níveis superiores de AFMV na aula de EF, contudo, a situação inverteu-se nos DFS ($p = .007$, partial eta squared = .10). Os alunos que reportaram um nível superior de ScV apresentaram igualmente maiores níveis de AFMV semanal ($p = .019$; partial eta squared = .04).

Conclusões: Os alunos acumulam mais AFMV durante os DS do que os DFS, tendo a aula de Educação Física contribuído significativamente para um acréscimo dos níveis de AFMV semanal. Os rapazes, os alunos mais velhos e aqueles com um nível de ScV mais baixo, são considerados grupos prioritários de intervenção.

E-mail: erubiog@uma.pt

CO2 | Componentes do comportamento de movimento 24 horas e fatores de risco cardiometabólico: Uma perspectiva de rede

Autor Apresentador: Daiani Cristina Rech

Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/RS/Brasil

Outros Autores: Anelise Reis Gaya 1; Adroaldo Cesar Araújo Gaya 2; Cézane Priscila Reuter 3.

1 Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

2 Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

3 Programa de Pós Graduação em Promoção da Saúde - UNISC - Santa Cruz do Sul/Brasil.

Introdução: Entre as principais causas do desenvolvimento precoce de doenças cardiometabólicas, destaca-se as mudanças nos padrões dos hábitos da prática de atividades físicas, além do tempo despendido com as telas e o tempo de sono.

Objetivo: Verificar a associação da atividade física, do tempo de tela e sono com fatores de risco às doenças cardiometabólicas em crianças e adolescentes residentes na zona rural.

Método: Trata-se de um estudo transversal, realizado com uma amostra de escolares de ambos os sexos, com idades entre 7 e 17 anos, matriculados nas escolas do município de Passa Sete, Rio Grande do Sul, Brasil. Participaram do estudo 358 escolares. Foram considerados fatores de risco cardiometabólico os seguintes parâmetros: índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), relação cintura-estatura (RCE), percentual de gordura (%G), pressão arterial sistólica e diastólica (PAS e PAD), colesterol total (CT) e as frações HDL e LDL, triglicerídeos (TG) e glicose. Para análises clínicas foram utilizadas amostras de soro, estando os escolares em jejum de 12 horas no momento da coleta de sangue. A atividade física, tempo de tela e sono foram mensuradas através de questionário autorreferido. Uma análise de rede, usando o software JASP, v. 0.15, foi utilizada para avaliar a associação. Estimou-se um modelo gráfico gaussiano, regularizada por l1 (LASSO) com a seleção do modelo EBIC (Foygel & Drton, 2010). Foi definido hyper-parâmetro como 0.5 para seleção do melhor modelo.

Resultados: Conexões especialmente fortes surgiram entre tempo de tela e glicose. Adicionalmente, tempo de atividade física fez relação forte e negativa com %G. Ainda, conexões negativas fortes ocorreram entre tempo de sono durante a semana com a PAS. Também visualizamos conexões fortes negativas entre tempo de atividade física e sono. Na rede, o CT apresentou o maior grau de força. LDL e HDL surgiram também como um nó com alto grau de força. Os nós do %G e PAS apresentaram-se mais centrais na rede em termos de intermediação. O %G apresentou alta centralidade para proximidade.

Conclusão: Os componentes do movimento de 24 horas parecem ser variáveis a serem consideradas na prevenção de fatores de risco cardiometabólicos.

E-mail: rechdaiani@gmail.com

CO3 | Variação decenal dos níveis de atividade física avaliada por acelerometria: estudo em adolescentes escolares femininos

Autor Apresentador: Luísa Mesquita

Universidade de Coimbra FCDEF, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Luísa Mesquita 1; Aristides Machado-Rodrigues 2; Paulo Sousa-e-Silva1,3; Daniela Costa1,3; Diogo Martinho1,3; João P. Duarte1,3; Jorge Maurício Celis 3,4; Tomás Oliveira 3; João Pereira 3; João Valente-dos-Santos 3; Manuel J. Coelho-e-Silva1,3; Raúl Martins 1,2.

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 Universidade de Coimbra, CIAS, Portugal;

3 Universidade de Coimbra, CIDAF, Portugal;

4 Universidade Santo Tomás, Bogotá, Colômbia.

Introdução: A atividade física (AF) é essencial aos processos de crescimento e desenvolvimento, estabelecendo uma relação com o estado global de saúde. Naturalmente, as crianças e jovens são expostas a recomendações para acumularem diariamente um volume mínimo da porção moderada e vigorosa (AFMV). A literatura aponta a adolescência como período crítico no declínio de AFMV acentuando as diferenças entre sexos. O presente estudo avaliou raparigas em idade escolar em duas décadas (2008, 2018), descrevendo a prevalência que acumulam pelo menos 60 minutos diários de AFMV.

Métodos: A amostra é composta por 573 adolescentes femininos com idades entre os 10 e 18 anos a frequentarem estabelecimentos de ensino (2008, n=314; 2018, n=259). O tempo de AFMV e de comportamento sedentário foram medidos por acelerometria uniaxial (GT1M) durante 5 dias consecutivos com recurso à equação de Freedson et al. (2005).

Resultados: Na primeira série de dados (2008) o comportamento sedentário flutua entre 690-726 minutos. dia-1, sendo os valores encontrados similares aos de 2018 similares (684-709 minutos.dia-1). A prevalência de jovens que alcançam 60 minutos-dia-1 em AFMV, foi 38.2% e 41.3%, respetivamente em 2008 e 2018. Por grupo etário a variação aos 10-12 anos registou um incremento de 68% (2008) e 83% (2018). No grupo imediatamente mais velho as prevalências são negligenciáveis (2008: 42.6%; 2018: 40.7%), tornando-se residuais aos 16-18 anos (<2.0%) sem substancial variação decenal.

Conclusão: O presente estudo revela, globalmente, níveis baixos de AFMV entre os jovens da Região Centro nas primeiras décadas do século XXI. Contudo, não confirma o declínio geracional dos níveis de AFMV. Adicionalmente, a segunda década de vida persiste como período merecedor de políticas dirigidas ao sexo feminino para mitigar o comportamento sedentário e promover os minutos diários acumulados de AFMV associados à idade. Apesar de tudo, a geração mais jovem na amostra mais recente apresentou a prevalência mais elevadas de jovens fisicamente ativas.

Freedson et al (2005). Med Sci Sport Exerc, 37 (11-Suppl): S523-S530.

E-mail: luisamesquita@gmail.com

CO4 | Identificação e validação de um novo modelo em machine-learning com aplicabilidade em fisiologia do exercício e medicina

Autor Apresentador: Pedro Afonso Valente

University of Coimbra, Research Centre for Sport and Physical Activity CIDAF, Faculty of Sport Science and Physical Education, Coimbra, Portugal | CNC-Center for Neuroscience and Cell Biology, CIBB—Centre for Innovative Biomedicine and Biotechnology, IIIUC—Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Pedro Afonso Valente; Paulo J. Oliveira 1; Ana Teixeira 2; Elisabete Ferreiro 1; Sandra Mota 1; Inês Noronha Cipriano 1,3,4; Hugo Sarmiento 2; Nuno Azevedo 2; Vilma Sardão 2; João Campos 5; Luís Rama 2.

1 CNC-Center for Neuroscience and Cell Biology, CIBB—Centre for Innovative Biomedicine and Biotechnology, IIIUC—Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, Coimbra, Portugal;

2 University of Coimbra, Research Centre for Sport and Physical Activity CIDAF, Faculty of Sport Science and Physical Education, Coimbra, Portugal;

3 Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Clinical Physiology, Coimbra, Portugal;

4 Laboratory for Applied Health Research (LabinSaúde), Coimbra, Portugal;

5 University of Coimbra, Centre for Informatics and Systems of the University of Coimbra, Department of Informatics Engineering, Portugal.

Os estilos de vida sedentários e a inatividade física são agora um problema a nível mundial. Em 2016, foi estimado que cerca de 55 mil milhões de euros foram gastos pelos sistemas de saúde mundiais, diretamente e indiretamente, no tratamento de doenças relacionadas com estilos de vida sedentários. Também se conseguiu perceber, que este problema advém das dificuldades em tornar o exercício físico específico e apropriado para a objetivos de cada pessoa. Em balanço de 2022, um novo balanço foi publicado na Lancet, e estes números não tendem a atenuar significativamente. Posto isto, é crucial e urgente que a comunidade científica se debruce na criação de estratégias que nos permitam fazer exercício personalizado, específico e apropriado utilizável em grande escala no nosso local comunidades. O principal objetivo deste projeto é a criação de uma plataforma inovadora para monitorizar atividade física, baseada na utilização de espectroscopia de infravermelhos com suporte de alguns modelos de inteligência artificial em amostras biológicas. Desta forma, prevê-se a possibilidade da prescrição e monitorização de exercício físico de uma forma não ou pouco invasivas com um método mais preciso, barato, rápido e acessível para análise e controlo da atividade física e a resposta bioquímica e metabólica.

E-mail: pedro.valente@cnc.uc.pt

CO5 | Hemodinâmica, Fisiologia Cardíaca e Exercício

Autor Apresentador: Inês Noronha Cipriano

Universidade de Coimbra

Outros Autores: Luís Rama^{1,4}; Telmo Pereira^{2,3}; Joaquim Castanheira^{2,3}; Peter Nilsson^{5,6}; Pedro Afonso Valente ^{4,7}.

1 University of Coimbra, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal;

2 Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Clinical Physiology, Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal;

3 Laboratory for Applied Health Research (LabinSaúde), Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal;

4 Research Center for Sport and Physical Activity, CIDAF, Coimbra, Portugal;

5 Department of Clinical Sciences, Lund University, Malmö, Suécia;

6 Department of Emergency and Internal Medicine, Skåne University Hospital, Malmö, Suécia;

7 CNC-Center for Neuroscience and Cell Biology, CIBB—Centre for Innovative Biomedicine and Biotechnology, IIIUC — Institute for Interdisciplinary Research, University of Coimbra, 3004-504 Coimbra, Portugal.

A relação entre exercício físico e saúde tem sido amplamente estudada nas diferentes áreas. Contudo a medição da eficiência cardíaca continua a ser pouco frequente, ocorrendo principalmente em contexto clínico e muitas vezes em emergência cardiovascular.

Ao utilizar métodos de diagnóstico para a avaliação de eficiência cardíaca na fisiologia do exercício, consegue-se compreender as adaptações cardiovasculares decorrentes da resposta aguda ao exercício; o impacto na melhoria da eficiência cardiovascular ao nível do ventrículo esquerdo e a sua relação com o sistema circulatório, particularmente na redução do envelhecimento arterial precoce.

A investigação permitirá a caracterização hemodinâmica dos atletas, identificar a resposta hemodinâmica aguda e estabelecer uma relação entre a componente cardiorrespiratória e a resposta hemodinâmica ao esforço.

Estes dados são caracterizados pela multidisciplinaridade, combinando a ciência do desporto com métodos de diagnóstico e terapêutica em cardiologia. Com os resultados obtidos será possível estudar os ganhos de saúde associados à prática de exercício físico ao longo da vida, reduzindo assim a prevalência de patologias cardiovasculares resultantes do envelhecimento, especialmente do envelhecimento endotelial. Este projeto é considerado pioneiro pelo seu carácter inovador, combinando a hemodinâmica com exercício físico.

E-mail: inesnoronhacipriano@gmail.com

CO6 | Agentes ergogénicos no desporto: Uma revisão narrativa

Autor Apresentador: Nina Gruska

Universidade de Coimbra

Outros Autores: Nina Gruska 1; Alain Massart 2; Hugo Miguel Borges Sarmento 3.

1 Universidade de Coimbra;

2 Universidade de Coimbra;

3 Universidade de Coimbra.

Introdução: Atletas de elite procuram agentes ergogenicos devido às promessas de potencializar e melhorar a performance desportiva, bem como aumentar o rendimento através de uma melhor eficiência na produção energética. Portanto, deve-se considerar a eficácia e confiabilidade dessas substâncias na saúde dos indivíduos e atentar-se as quantidades consumidas durante os exercícios e competições.

Objetivo: Identificar quais substâncias possuem maior comprovação científica, quais seriam os seus efeitos na performance desportiva e quais as recomendações de dosagem para atletas de elite.

Metodologia: A elaboração desta revisão narrativa foi realizada na base de dados PubMed e foram selecionadas algumas revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados. A revisão foi organizada em quatro seções com base nos suplementos comumente utilizados por atletas que fossem ingeridos de forma aguda. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave para realização da triagem com os temas: (carbohydrate OR caffeine OR sodium bicarbonate OR beetroot) AND (Sport\$ OR exercise OR athletic\$) AND (performance OR “ergogenic effect” OR “ergogenic aid”)

Resultados: Apenas alguns agentes ergogenicos possuem algum tipo de evidência sobre seus benefícios, como por exemplo, os hidratos de carbono, a cafeína, agentes tamponantes específicos e o nitrato. Em razão disso, é crucial analisar os mesmos minuciosamente, a fim de averiguar os efeitos agudos, o tipo de desporto ou atividade mais indicados, o momento e as dosagens recomendadas para que não haja algum tipo comprometimento para o atleta.

Conclusão: Atletas apresentam outras necessidades além do simples atendimento à demanda energética. os AE podem beneficiar minimamente esses atletas por conta das adaptações fisiológicas oriundas dos treinos exaustivos a longo prazo. A ingestão aguda pode também refletir um impacto na performance esportiva devido os processos bioquímicos e fisiológicos mesmo em atletas adaptados.

E-mail: ninagruska@gmail.com

CO7 | Novas perspetivas sobre o rácio de hidratos de carbono em indivíduos com Diabetes Tipo 2 no desporto

Autor Apresentador: Tiago António Rosa Novo

Pump Knowledge, Leiria, Portugal

Para indivíduos com diabetes tipo 2 (DT2), é necessário otimizar o programa desportivo para prevenir um descontrolo glicémico e melhorar o rendimento e a recuperação independentemente da modalidade desportiva. As diferentes respostas glicémicas subsequentes às intervenções de um protocolo desportivo de resistência aeróbio dificultam a sua implementação com base nas recomendações utilizadas para o uso de hidratos de carbono (HC) para o rendimento aeróbio e a recuperação desportiva. A ingestão combinada de diferentes tipos de HC poderá ser uma estratégia mais adequada para ajudar a maximizar o rendimento aeróbio e acelerar a recuperação pós-treino com uma proporção recomendada de glicose:frutose para um rácio de 2:1 especialmente em indivíduos com problemas gastrointestinais. Não existem estudos acerca das recomendações de proporções dos tipos de hidratos de carbono antes, durante e/ou após o treino para indivíduos com DT2. Perspetivas futuras sugerem abrir novos ramos de investigação e definir modelos de estratégias dietéticas em indivíduos com DT2 na área do desporto.

E-mail: rdn.tiagonovo@gmail.com

CO8 | Hábitos de hidratação dos jogadores de hóquei em patins durante duas semanas de treinamento

Autor Apresentador: Monica dos Anjos Costa de Rezende

Faculty of Science of Sport and Physical Education. University of Coimbra. Coimbra, Portugal

Outros Autores: Rezende, Mônica 1; Massart, Alain 2; Rama, Luis 3

1, 2 e 3 Faculty of Science of Sport and Physical Education. University of Coimbra, Coimbra, Portugal

Introdução: O objetivo desta pesquisa foi analisar os hábitos de hidratação de atletas masculinos de hóquei em patins durante microciclos típicos da temporada competitiva, realizando duas estratégias opostas de hidratação: 1) consumo ad libitum de água e 2) consumo controlado de água.

Metodologia: A amostra do estudo foi composta por 12 atletas masculinos de hóquei em patins, idade: 23,82 (\pm 3,34) anos; peso: 77,59 (\pm 7,32) Kg; altura: 180,41 (\pm 6,36) cm. Amostras urinárias foram coletados pré e pós sessão de treinamento para avaliar a osmolalidade da urina (Uosm), densidade da urina (USG) e cor (Ucol), O volume de água consumido no segundo macrociclo foi controlada. Apenas água foi permitida durante a sessão de treinamento. Cada jogador teve sua garrafa de água pesada para medir a ingestão de líquidos durante o treino. Os jogadores foram pesados para verificar a variação da massa corporal e a perda de líquidos, no início e no final da sessão de treino. Uma análise de medidas repetidas foi realizada para comparar os valores de hidratação urinária (pré e pós). A significância estatística foi estabelecida em $p < 0,05$.

Resultados: Nossos resultados mostraram que o nível de hidratação melhorou na segunda semana para Uosm pós (1ª Semana 899,21 [\pm 177] mOsm/Kg e na 2ª semana 745,16 [\pm 246] mOsm/kg; $p \leq ,004$); UGS pós (1ª Semana 1,0251 [\pm ,00546] g/ml e 2ª semana 1,0203 [\pm ,00761] g/ml; $p \leq ,004$) e Ucol pós (1ª Semana 4,15 [\pm 1, 02] e na 2ª semana 3,06 [\pm 0,85]; $p \leq ,001$). Os dados indicaram que beber 200 ml de água a cada 15 minutos durante os 60 minutos da sessão de treinamento foi eficiente para atingir o nível de hidratação desejado.

Conclusão: A ingestão controlada de água pode ser uma estratégia bem-sucedida para garantir um nível de hidratação adequado em sessões de treino indoor em atletas de hóquei em patins. Apesar de não significativo, a ingestão de água, minimiza a perda de massa corporal.

E-mail: monica.rezende13@gmail.com

CO9 | Atividade física, hábitos alimentares e tempo do sono antes e durante a pandemia do COVID-19

Autor Apresentador: Daiani Cristina Rech

Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil

Outros Autores: Anelise Reis Gaya 1; Adroaldo Cesar Araújo Gaya 2; Mauro Castro Ignácio 3; Peterson da Silva Gomes 4; Carlos Henrique Pereira Rocha Junior 5; Clair Rezende Fontana 6; Henrique dos Santos Monteiro 7; Miguel Machado Melo Gomes de Barros 8

1 Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

2 Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

3 Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

4 Curso de Graduação em Educação Física - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

5 Curso de Graduação em Educação Física - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

6 Curso de Graduação em Educação Física - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

7 Curso de Graduação em Educação Física - UFRGS - Porto Alegre/Brasil;

8 Curso de Graduação em Educação Física - UFRGS - Porto Alegre/Brasil.

Introdução: Os processos de modernização e as consequentes mudanças no estilo de vida têm exposto prematuramente as populações residentes nas zonas rurais à consequências adversas à saúde. Além disso, a partir de 2020, após o aparecimento da COVID-19, a restrição social teve influência significativa nos hábitos alimentares, nas práticas e perspectivas relacionadas à atividade física e tempo de sono.

Objetivo: Este estudo teve como objetivo verificar possíveis alterações dos níveis de atividade física, hábitos alimentares e tempo de sono em crianças e adolescentes residentes no município de Passa Sete/RS nos períodos de 2016 (pré-pandemia) e 2021 (pandemia).

Metodologia: Foi realizado um estudo observacional longitudinal antes e durante o confinamento. Os dados de atividade física, hábitos alimentares e sono foram coletados via questionário autorreferido em 358 crianças (7 a 17 anos) residentes no município de Passa Sete, RS, Brasil no mês de junho de 2016. No mês de maio de 2021, 242 crianças e adolescentes responderam o segundo questionário. Para análise estatística foi utilizado o Teste T de Student para amostras independentes no Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 25.0.

Resultados: Em relação aos hábitos alimentares, o consumo semanal de verduras, legumes, feijão e frutas, aumentou significativamente ($<0,001$) entre crianças e adolescentes residentes na zona rural de Passa Sete no decorrer do ano de 2016 a 2021. Em contrapartida, também verificou-se aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados ($<0,001$) e refrigerantes (0,001). A média de sono semanal diminuiu de 12,27h para 8,66h do ano de 2016 para 2021, com nível de significância $<0,001$. Mesmo não havendo resultado estatisticamente significativo, o tempo gasto em atividades físicas moderadas e vigorosas teve um decréscimo de 1,6h diárias do período antes da pandemia para 1,60h durante a pandemia.

Resultados: Os resultados deste estudo indicam que nos últimos anos e, impulsionados pelo período de bloqueio devido ao COVID-19, observamos cada vez mais hábitos de vida menos saudáveis na população rural ocasionando malefícios à saúde e diante disso, ressaltamos a importância do olhar mais atento às políticas públicas voltadas à este público, especialmente crianças e adolescentes.

E-mail: rechdaiani@gmail.com

CO10 | Revisão sistemática sobre os benefícios do açaí (euterpe Oleracea Mart) associado ao treinamento físico na saúde

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil

Outros Autores: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo 1; Mônica dos Anjos Costa Rezende 2; Lucila Silva da Silva 3; Lucieli de Castro Elói 4.

1 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil;

2 UFPA, Belém do Pará, Brasil;

3 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil;

4 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil.

É bem conhecido que a prática de atividade física e a alimentação saudável são pilares importantes para a saúde de maneira geral, e alimentos funcionais podem proporcionar benefícios adicionais, entre esses alimentos encontra-se o açaí (Euterpe Oleracea Mart). Com base nisso, o objetivo deste estudo foi avaliar os benefícios do açaí associado ao exercício físico na saúde. Foi realizada uma revisão sistemática em inglês, sem horizonte de tempo devido à escassez de estudos. Foram encontrados 180 artigos em geral nas plataformas Pubmed, Science direct e Google scholar. 6 artigos foram excluídos por repetição e 167 por não terem relação com o tema e 3 por não atenderem aos critérios de inclusão, após a estratégia de busca 4 artigos foram incluídos nessa revisão. Os resultados encontrados apontam potenciais benefícios na associação do consumo do açaí com o Exercício físico. Dentre os principais benefícios encontrados podemos destacar: Melhora do perfil lipídico, na glicemia, na esteatose, na insulina, na diminuição dos níveis de leptina que é um hormônio produzido pelas células de gordura, na interleucina-6 (IL-6) é uma citocina inflamatória potente, na adiposidade e na função vascular, redução do estresse oxidativo que é o estado que o nosso corpo fica quando os níveis de antioxidantes não são altos o suficiente para compensar os efeitos nocivos dos radicais livres, aumento das defesas antioxidantes que tem a função de inibir e/ou reduzir os danos causados pela ação deletéria dos radicais livres. Os resultados também apontam benefícios anti-inflamatórios, no perfil imunológico, na diabetes tipo 2, na síndrome metabólica, no câncer e no envelhecimento.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

CO11 | O impacto das recomendações nutricionais para o treino, no desempenho físico e em biomarcadores salivares imunitários e de stress, em jogadoras de andebol feminino

Autor Apresentador: Ana Catarina Laranjeira Fernandes

FCDEF, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Professor Doutor Alain Guy Marie Massart 1; Professora Doutora Ana Maria Miranda Botelho Teixeira 2.

1 FCDEF, Coimbra, Portugal;

2 FCDEF, Coimbra, Portugal.

No desporto é necessário haver um equilíbrio entre o treino e a nutrição para haver bons resultados e menos lesões. Uma boa ingestão de hidratos de carbono acompanhada por uma ingestão adequada de líquidos potencia altos níveis de performance. O andebol, sendo um desporto muito explosivo com momentos de curta duração de alta intensidade, é um exemplo que requer um balanço positivo destes dois fatores. O consumo adequado de hidratos de carbono varia entre os 30-60 g/h e a ingestão de líquidos entre os 400 ml- 600 ml/h no treino. Utilizámos uma amostra feminina de 14 atletas pertencentes à 2ª divisão de andebol feminino. O nosso estudo dividiu-se em dois protocolos, sendo que um (P1) fixava-se nos hábitos normais de ingestão de macronutrientes e de bebida ao longo do treino e um segundo (P2) que consistiu numa adequada ingestão de líquidos, mais concretamente 1200 ml juntamente com 60 g de hidratos de carbono (maltodextrina). Estes dois protocolos foram realizados em dois dias de treino idênticos mantendo sempre o mesmo plano de treino, sendo que para avaliar os efeitos deste macronutriente, recorreremos à colheita de amostras salivares realizadas antes do treino, depois do treino e 1h após o fim do treino para podermos quantificar os níveis do IgA, α -amilase, cortisol e osmolaridade; utilizámos o questionário POMS, as frequências cardíacas avaliadas através de cardiofrequencímetros; filmagens durante o treino nos diversos exercícios e, a escala subjetiva de esforço de Foster. O plano de treino consistiu em exercícios baseados na modalidade em questão, com a utilização do teste de sprints repetidos e o teste YoYo IR1. Não obtivemos diferenças nas diferentes variáveis entre os dois protocolos, contudo houve uma melhoria nos esforços das atletas, baseando nos dados dos cardiofrequencímetros, notando-se positiva no P2, protocolo sob o efeito da maltodextrina, revelando que há uma forte possibilidade de se alcançarem resultados positivos na performance desportiva. Evidenciámos que existiu um baixo consumo de HC nas últimas horas antes do treino, levando a um baixo impacto no rendimento do treino.

E-mail: ana.fernandes9913@hotmail.com

CO12 | Avaliação da Aptidão Física com a ALPHA-Fitness em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Autor Apresentador: João Costa

Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal

Outros Autores: João Costa¹ *, Lara Neves¹, Fernando Martins^{1,2,3}; Francisco Campos^{1,2}; António Damásio^{1,2}; Gonçalo Dias^{1,2,3,4} & Rui Mendes^{1,3,4}.

1 Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal;

2 Instituto de Telecomunicações, Covilhã, Portugal;

3 Instituto Politécnico de Coimbra – IIA, Laboratório ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

4 Universidade de Coimbra – Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (uid dtp /042143/2020), Coimbra, Portugal.

Avaliar a Aptidão Física (ApF) é prioritário na infância por forma a monitorizar dados relevantes que podem ser usados para melhorar a intervenção letiva de Educação Física que se preconiza no 1º Ciclo do Ensino Básico. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de aptidão física de criança do 1º CEB. A amostra foi constituída por 179 crianças ($7,84 \pm 0,91$ anos de idade) (95 rapazes e 84 raparigas). Os dados obtidos resultaram da aplicação da bateria de testes ALPHA-Fitness em dois anos letivos sucessivos às mesmas crianças. Os resultados permitem mostrar que os rapazes obtiveram melhor desempenho que as raparigas nos testes de avaliação da aptidão física, exceto no de flexibilidade, nos dois anos letivos sucessivos de recolha de dados. Concluimos pelo reforço da relevância e utilidade da avaliação da ApF, como ferramenta para estabelecer estratégias de atuação e elaboração de planos educativos que vão ao encontro das reais necessidades dos alunos.

Palavras-chave: Aptidão Física, Motricidade Infantil, Desenvolvimento Motor, ALPHA-Fitness, Avaliação.

E-mail: joandcosta@gmail.com

CO13 | Aptidão física auto-reportada e comportamento do movimento 24horas em crianças ibero-americanas durante pandemia de COVID-19

Autor Apresentador: Letícia de Borba Schneiders

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Outros Autores: Letícia de Borba Schneiders 1, Sofia Fernandez-Gimenez 2, Enrique Pintos-Toledo 2, Anelise Reis Gaya 1, José Francisco López-Gil 3, Javier Brazo-Sayavera 4.

1 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil;

2 Universidade da República do Uruguai, Rivera, Uruguai;

3 Universidade de Castilla-La Mancha, Cuenca, Espanha;

4 Universidade Pablo de Olavide, Sevilha, Espanha.

Introdução: Os impactos negativos da pandemia do COVID-19 causaram implicações importantes na saúde, devido ao déficit na aptidão física e aumento do tempo em comportamentos sedentários.

Objetivo: avaliar a associação da aptidão física auto-reportada com os comportamentos de movimento 24 horas (24h) em crianças ibero-americanas durante a pandemia de COVID-19.

Metodologia: Estudo transversal, com 540 crianças entre 5 e 12 anos, da Espanha, Brasil e Uruguai (março/abril de 2020). Os componentes do comportamento do movimento 24 horas (tempo de tela-TT, sono e atividade física-AF) foram classificados de acordo com as Diretrizes Canadenses e Organização Mundial da Saúde. A aptidão física foi avaliada por questionário auto-reportado (Escala Internacional de Fitness-IFIS) sobre percepção da aptidão física geral, aptidão cardiorrespiratória (APCR), aptidão muscular, velocidade e flexibilidade. Aplicou-se Regressão de Poisson para identificar associações entre os componentes isolados do comportamento do movimento 24h e aptidão física, com razão de prevalência (RP), intervalo de confiança de 95%, diferenças significativas para $p < 0,05$, no programa SPSS v.23.0.

Resultados: Associações no TT para baixa condição física geral (RP=1,042; $p=0,002$), força muscular (RP=1,035; $p=0,013$), APCR (RP=1,040; $p=0,007$), velocidade (RP=1,030; $p=0,041$) e baixa (RP=1,043; $p=0,020$) e média flexibilidade (RP=1,054; $p=0,001$) nas crianças Brasileiras/Uruguaias, média condição física geral (RP=1,016; $p=0,019$) e velocidade (RP=1,018; $p=0,014$) nas crianças espanholas. Para o sono, associação em crianças brasileiras para baixa condição física geral (RP=1,231; $p=0,011$), força muscular (RP=1,286; $p < 0,001$), velocidade (RP=1,266; $p=0,010$) e flexibilidade (RP=1,208; $p=0,012$). Para AF, média condição física geral (RP=1,113; $p=0,011$), média (RP= 1,102; $p=0,012$) e baixa força muscular (RP=1,146; $p=0,036$), baixa velocidade (RP=1,153; $p=0,004$) e flexibilidade (RP=1,160; $p=0,004$) nas espanholas e média condição física geral (RP=1,100; $p=0,005$) e velocidade (RP=1,082; $p=0,033$) nas Brasileiras/Uruguaias. Associações inversas foram encontradas nas crianças Brasileiras/Uruguaias de AF e baixa força muscular (RP=0,853; $p=0,026$) e APCR (RP=0,839; $p=0,027$).

Conclusões: Associações de aptidão física e os componentes do comportamento do movimento 24horas são diferentes em crianças Espanholas e Brasileiras/Uruguaias. Maiores prevalências de crianças Brasileiras/Uruguaias com baixa aptidão física não seguem as recomendações de TT e sono, para AF essa relação foi inversa. Em crianças espanholas, baixa aptidão física associou-se ao TT e AF mas não com sono.

E-mail: leticiaschneiders12@gmail.com

CO14 | Caracterização do nível de aptidão física de recrutas militares de Angola

Autor Apresentador: Rogério Pereira

Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal.

Outros Autores: Manuel Coge 1; Dulce Esteves 1,2; Rogério Pereira 1,2; Bruno Ribeiro 1; Daniel Almeida Marinho 1,2; Henrique Pereira Neiva 1,2.

1 Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal.

Guerras passadas destacaram a preponderância dos índices de capacidade física dos militares, sendo por isso extremamente importante o seu controlo e potencialização por intermédio do treino estruturado. O presente estudo procurou caracterizar os níveis de aptidão física dos alunos militares do Instituto Superior Técnico de Angola. Para isso, noventa cadetes (48 do sexo masculino e 42 do sexo feminino, 18-24 anos) foram avaliados ao nível da força muscular e capacidade cardiorrespiratória. Tanto os elementos do sexo masculino como feminino, respetivamente, revelaram um desempenho classificável como normal nos seguintes exercícios: flexões de braços (masculino: 36.88 ± 9.81 e feminino: 20.67 ± 6.62 repetições), abdominais (71.04 ± 17.14 e 61.95 ± 19.05 repetições), lançamento de bola medicinal (5.06 ± 0.89 e 4.00 ± 0.84 m). Contudo, os restantes resultados obtidos foram considerados abaixo do normal, nomeadamente entre os elementos do sexo feminino: salto com contramovimento (36.14 ± 6.54 e 23.53 ± 7.62 cm), sprint de 80 m (13.08 ± 1.90 e 14.96 ± 2.01 s) e vaivém (consumo de oxigénio: 38.02 ± 6.3 e 33.18 ± 6.49 ml/kg/min). Os valores demonstraram diferenças significativas entre os sexos em todas as variáveis analisadas ($p < 0.01$). Com base nestes dados, considera-se necessária a melhoria dos índices físicos, especialmente entre os elementos do sexo feminino e, mais especificamente, ao nível da força dos grupos musculares dos membros inferiores e da aptidão cardiorrespiratória. Consequentemente, revela-se importante desenvolver e implementar programas de treino específicos para estas componentes.

Agradecimentos: Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020.

E-mail: rogerio.pereira@ubi.pt

CO15 | Efeitos de um Programa de Treino de Força e de Condição Física na Aptidão Física em Alunos do Ensino Secundário

Autor Apresentador: Luísa Vieira

Universidade da Maia, Maia, Portugal

Outros Autores: Luísa Vieira 1; Maria João Lagoa 1,2; Mariana Cunha 1,2; Gustavo Silva 1,2; Carlos Carvalho 1,2.

1 Universidade da Maia (UMAIA), Maia, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal.

Introdução: A insuficiência da atividade física é um dos maiores riscos da saúde deste nosso século. Dados da OMS dizem-nos que mais de 80% das nossas crianças e adolescentes não cumprem os 60` MVAP, com grave consequências para sua saúde e para o seu natural crescimento e desenvolvimento, A escola, segundo pensamos, poderá ser um local ideal para alterar e melhorar este grave problema. O objetivo deste trabalho foi procurar indagar se a aplicação de um programa de treino integrado neuromuscular em alunos do sexo masculino do 11º e 12º ano do ensino secundário invertia essa tendência.

Material e Métodos: A amostra foi constituída por 25 alunos, 18 do grupo experimental (GE) e 7 do grupo de controle (GC), com idades entre os 17 e os 19 anos, não apresentando diferenças significativas no início do programa. Para a avaliação utilizou-se a bateria FITescola). O programa de treino integrado neuromuscular (20' no início da aula) incluía: 1) uma ativação geral com um esquema coreografado; 2) treino em circuito com 12 estações (30``atividade / 30`` intervalo) (arremesso de BM, burpees, escada horizontal, serrote unilateral, remada invertida TRX, abdominais, corda naval, impulsão vertical, prensa elástica, lombares estáticos, kettlebell e aberturas c/halteres); e 3) exercícios pliométricos e explosivos. Realizado durante o 2º trimestre, duas vezes por semana.

Resultados: Após o programa, os rapazes do GE evidenciaram melhorias estatisticamente significativas ($p \leq 0.05$) no desempenho em todos os testes aplicados (vaivém, 15,6; abominais, 16,0; flexão de braços, 19,1; impulsão horizontal, 7,9; senta e alcança direito, 11,0 e senta e alcança esquerdo 10,6%) enquanto no GC apenas se verificaram melhorias significativas em 1 dos 6 testes realizados (impulsão horizontal, 13,5%).

Conclusões: Assim, a implementação de um programa de treino integrado neuromuscular de apenas 20 minutos no início das aulas de EF e durante 7 semanas evidenciou melhorias na aptidão física dos rapazes deste escalão etário.

E-mail: luisavieira1978@gmail.com

CO16 | A relevância dos dispositivos formativos na edificação de um programa de aptidão física em Educação Física

Autor Apresentador: Mafalda Silva

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

Outros Autores: Amândio Graça; Paula Batista.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal;

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.

A escola deve ser um contexto formativo de aprendizagem e os professores devem procurar práticas que promovam ambientes de aprendizagem seguros e de suporte, interligando-se ao mundo dos alunos e aumentando a capacidade dos alunos (Garrett & Wrench, 2018). De acordo com Scandlon et al. (2022), aprendizagens significativas podem ser alcançadas através de um ensino que reflita um alinhamento entre os resultados da aprendizagem, as avaliações realizadas e as práticas de ensino utilizadas para facilitar o sucesso dos alunos, indicando que um alinhamento entre currículo, pedagogia e avaliação é necessário (Hay & Peney, 2009). Neste âmbito, a Educação Física requer um esforço redobrado dos respetivos docentes para dar resposta a todas as condicionantes e os dispositivos formativos podem ser uma excelente estratégia para ajudar. Importa ressaltar que é necessário ensinar com as ferramentas e não as ferramentas, para que os instrumentos possam suportar a aprendizagem (Figg & Jamani, 2011) e para que os alunos compreendam a sua utilização e utilidade para posterior aplicabilidade de forma autónoma. Face ao exposto, este estudo visou identificar o valor de dispositivos formativos na aprendizagem dos alunos ao longo de um programa de aptidão física em educação Física, num contexto de estágio profissional. Os dispositivos formativos utilizados foram elementos ligados à avaliação para a aprendizagem, à tecnologia e dossiês de apoio desenvolvidos pelos professores estagiários. Os artefactos produzidos pelos alunos resultantes das propostas formativas foram recolhidos para análise e submetidos a análise de conteúdo. Os resultados preliminares evidenciam que: 1) os artefactos relacionados com a avaliação para a aprendizagem (auto e heteroavaliação) elevaram o envolvimento dos alunos no processo; 2) a utilização de tecnologia revelou-se um elemento motivador e desafiante para os envolvidos; 3) os dossiês individuais permitiram, aos alunos, compreender o processo e identificar os próximos passos a dar. A utilização destes dispositivos formativos permitiu aos alunos envolverem-se cognitivamente e atribuírem significado ao processo, potenciando a sua aprendizagem. A utilização de dispositivos formativos revelaram-se essenciais à aprendizagem, pelo que devem ser utilizados não apenas na área da aptidão física, mas também nas restantes áreas curriculares, como é o caso das Atividades Físicas.

E-mail: mmafaldasilva@gmail.com

CO17 | Olhares sobre um programa de aptidão física em Educação física para a promoção de hábitos ativos

Autor Apresentador: Mafalda Silva

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

Outros Autores: Amândio Graça; Paula Batista.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal;

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.

Os atuais avanços tecnológicos têm favorecido e facilitado a adoção de estilos de vida sedentários, especialmente de crianças e adolescentes (Keating et al., 2018). De acordo com Froberg (2014), o sedentarismo tende a aumentar com a idade, pelo que é fulcral promover intervenções, desde cedo, com o intuito de prevenir comportamentos sedentários. Neste sentido, a escola é um ótimo veículo para a promoção do exercício físico e da saúde (Harris et al., 2018), especialmente a Educação Física (Peralta et al., 2020). Destaque-se que, no contexto escolar, o foco deve ser o de criar estilos de vida saudáveis para a vida, fornecendo as ferramentas necessárias para mais e melhor envolvimento dos alunos no exercício físico de forma autónoma, seguindo uma perspetiva salutogénica. Por salutogénese entende-se que a saúde pode ser construída de diferentes formas e não apenas pela ausência de doença (Quennerstedt, 2008), focando-se na constante procura de bem-estar. Face ao exposto, este estudo visou captar as opiniões de três professores estagiários, um professor cooperante e alunos de três turmas do ensino secundário, numa escola do grande Porto, que estiveram envolvidos num programa de aptidão física ao longo do ano letivo no contexto da Educação Física, em relação aos benefícios e aderência ao exercício físico. O professor cooperante e os professores estagiários participaram em constantes ciclos de planeamento, ação, observação e reflexão sobre o processo com a orientadora da faculdade e uma estudante de doutoramento. Foram efetuadas entrevistas individuais e de grupo focal aos estagiários, individuais ao professor cooperante e de grupo focal aos alunos, sendo os dados analisados recorrendo a procedimentos de análise temática (Patton, 2002). Os resultados preliminares indicam: 1) melhoria dos níveis de aptidão cardiorrespiratória e muscular; 2) adesão e relação positiva com o exercício físico dentro e fora do contexto escolar; 3) criação de hábitos de vida saudáveis para o futuro; 4) envolvimento da família na prática. A Educação Física pode e deve ser um momento de aprendizagem para o futuro dos alunos, nomeadamente ao nível da promoção de hábitos de vida saudáveis.

E-mail: mmafaldasilva@gmail.com

CO18 | Validade de uma balança de bioimpedância inteligente para a monitorização remota da composição corporal

Autor Apresentador: Eduardo Teixeira

Outros Autores: Bruno Silva 4,5; João Lemos 4; César Leão 4,5.

1 Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), e Laboratório de Investigação Integrativa e Translacional em Saúde da População (ITR), Porto, Portugal;

2 Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto, Universidade Lusófona do Porto, Porto, Portugal;

3 Centro Interdisciplinar de Educação e Desenvolvimento (CeIED), Universidade Lusófona de Lisboa, Lisboa, Portugal;

4 IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal;

5 SPRINT, Melgaço, Portugal.

Introdução: Ações de intervenção/monitorização remota, no âmbito da nutrição e exercício físico, implementadas através de consultas/treinamentos online, impulsionaram as avaliações da composição corporal (CC) por bioimpedância em balanças inteligentes (BIAi). As BIAi ligam-se a dispositivos móveis (smartphones/tablets) via Bluetooth, comunicando os dados recolhidos a um servidor, tornando-os automaticamente acessíveis via internet. Contudo, a sua utilização só será vantajosa se os dados da CC forem válidos, quando comparados com métodos de avaliação de referência.

Objetivos: Avaliar a validade da BIAi Xiaomi-Mi-Body-Composition-Scale2 na medição de percentual de gordura (%G) e quantidade (Kg) de massa magra (MM) e massa óssea (MO) comparando os seus valores (médias±desvio padrão) com os de densitometria óssea de dupla energia (DXA).

Metodologia: 38 estudantes (27 homens; 21,9±4,6 anos) realizaram BIAi e DXA no mesmo dia de manhã, em jejum, e em abstinência prévia de consumo de café e prática de exercício físico intenso. Os coeficientes de correlação intraclasse (ICC; intervalo de confiança de 95%) e o método Bland-Altman, avaliaram a correlação entre as medidas e a sua concordância, respetivamente. O viés de proporcionalidade entre os métodos (variáveis com concordância na diferença das médias) foi avaliado através de teste de regressão linear.

Resultados: Os valores de %G, MM e MO da BIAi foram: 21,2±7,1%, 49±9Kg e 2,7±0,4kg; e da DXA: 22±7,4%, 47,7±10,2kg e 2,5±0,5kg, respetivamente. Os ICC mostram boa correlação ($p<0,01$) para a %G [0,82 (0,66-0,91)] e MO [0,88 (0,44-0,96)] e excelente correlação ($p<0,01$) para MM [0,96 (0,92-0,98)]. As diferenças médias entre os métodos para %G, MM e MO foram -0,75±5,7%, 1,38±3,6kg e 0,20±0,2kg, respetivamente. Foram encontradas diferenças nas diferenças médias de MM ($p=0,02$) e MO ($p<0,01$), mas nas de %G não ($p=0,42$), apesar de se verificar viés de proporcionalidade [(regressão linear ($p<0,01$))].

Conclusões: Os ICC entre a BIAi e DXA são bons para %G e MO, e excelentes para MM. Porém, analisando os valores de Bland-Altman, não existe concordância entre BIAi e DXA para MM e MO. Embora esta exista para %G, verifica-se um viés de proporcionalidade. Apesar das limitações casuísticas, os dados mostram que os resultados da CC desta BIAi devem ser analisados com precaução.

E-mail: joaolemosnutrition@gmail.com

CO19 | Treinamento combinado moderado reduz marcadores relacionados à imunossenescência em indivíduos obesos de meia-idade com Diabetes tipo 2

Autor Apresentador: Cláudia Regina Cavaglieri

Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil

Outros Autores: Diego T. Brunelli 1; Vinicius O. Boldrini 2; Ivan L. P. Bonfante 1; Pedro G. Scolfaro 1; Alessandro S. Farias 2; Cláudia R. Cavaglieri 1.

1 Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil;

2 Laboratório de Pesquisa Autoimune, Departamento de Genética, Microbiologia e Imunologia, IB/UNICAMP, Campinas, Brasil.

Introdução: A obesidade induz uma inflamação crônica de baixo grau e à imunossenescência precoce, bem como aumento de risco de desenvolvimento de doenças cardiometabólicas e infectocontagiosas. Por outro lado, o treinamento combinado tem sido recomendado como tratamento não farmacológico para esta patologia e para melhora da resposta imune.

Objetivos: Investigar os efeitos do treinamento combinado moderado sobre a expressão gênica de marcadores pró e anti-inflamatórios e da senescência do sistema imune em leucócitos circulantes e no tecido adiposo subcutâneo de indivíduos obesos de meia-idade com Diabetes tipo 2 (DM2).

Métodos: Trinta indivíduos obesos de meia-idade ($50,2 \pm 9,4$ anos; índice de massa corporal: $31,8 \pm 2,3$ kg/m²) com diabetes mellitus tipo 2 foram aleatoriamente designados para o grupo de treinamento combinado (CT; n = 16) ou o grupo controle (GC, n = 14). Padrões nutricionais, força muscular (1RM), aptidão cardiorrespiratória (VO₂max), circunferência da cintura e composição corporal (Air Displacement Plethysmograph) e coletas de sangue para bioquímica (leptina sérica, IL-2, IL-4, IL-6, IL-10, TNF- α e anti-CMV) e moleculares (expressão gênica de leptina, IL-2, IL-4, IL-6, IL-10, TNF- α , PD-1, P16ink4a, CCR7, CD28 e CD27 no sangue periférico leucócitos) foram avaliadas antes (Pré) e após (Pós) as 16 semanas do período experimental.

Resultados: Aumentos significativos foram observados na força máxima para supino e leg press e também no VO₂máx para CT. Além disso, 16 semanas de treinamento combinado moderado diminuíram a circunferência da cintura e a expressão de IL4, TNF- α , PD-1 e CD27 em leucócitos do sangue periférico para CT. Não observamos alteração nas citocinas circulantes.

Conclusões: 16 semanas de treinamento combinado com intensidade moderado, de acordo com as recomendações da Associação Americana de Diabetes (ADA) para diabéticos tipo 2, promoveram melhorias significativas na circunferência da cintura, aptidão cardiorrespiratória e força muscular em indivíduos obesos de meia-idade com DM2. Além disso, o treinamento também melhorou alguns aspectos da resposta imune pró-inflamatória, contrabalançando os efeitos da imunossenescência associada à obesidade, mesmo sem intervenção dietética e alterações significativas no peso corporal.

E-mail: cavaglieri@fef.unicamp.br

CO20 | Papel da aptidão cardiorrespiratória na relação entre obesidade, amamentação, prematuridade e peso ao nascer em escolares

Autor Apresentador: Letícia de Borba Schneiders

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

Outros Autores: Letícia de Borba Schneiders 1; Daiani Cristina Rech 1; Brenda Lamb de Saibro 1; Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo 1; Adroaldo César Gaya 1; Cézane Priscila Reuter 2; Javier Brazo-Sayavera 3; Anelise Reis Gaya 1.

1 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil;

2 Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil;

3 Universidade Pablo de Olavide, Sevilha, Espanha.

Introdução: Diversos fatores associam-se ao excesso de peso, alguns deles evidenciados ainda na infância ou até mesmo no nascimento. A aptidão cardiorrespiratória (APCR) é um importante indicador de saúde, que em condição adequada pode reduzir riscos de complicações de saúde. **Objetivo:** Avaliar as relações do excesso de peso com o peso ao nascer, prematuridade e aleitamento materno em escolares de acordo com a APCR.

Metodologia: Estudo transversal, com 1874 escolares, de 6 a 17 anos de idade do sul do Brasil. O sexo, idade, peso ao nascer, prematuridade e aleitamento materno foram obtidos por meio de questionário respondidos pelos pais. O estágio maturacional foi avaliado pelo estagiamento de Tanner. O excesso de peso foi classificado considerando os pontos de corte da Organização Mundial da Saúde pelo índice de massa corporal (IMC) calculado pela razão peso(kg)/estatura²(m) e após recategorizado em duas categorias (1-baixo peso/normal; 2-sobrepeso/obesidade). A APCR foi avaliada através do teste de seis minutos pelo protocolo do Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) e categorizada em zona de risco a saúde e zona saudável. Para analisar as relações entre os fatores de risco isolados e agrupados com o excesso de peso de acordo com a APCR, aplicou-se regressão de Poisson, com razão de prevalência (RP) e intervalo de confiança de 95%, sendo diferenças significativas para $p < 0,05$. As análises foram realizadas no programa SPSS v.23.0.

Resultados: Associação de risco para excesso de peso foi encontrada nos escolares em zona de risco a saúde para APCR, sendo ela o peso ao nascer inadequado agrupado com o aleitamento materno (RP=1,066; IC=1,013-1,126; $p=0,015$). Já para os escolares em zona saudável para APCR as associações foram de caráter protetor, o peso ao nascer inadequado (RP=0,934; IC=0,888-0,982; $p=0,008$), peso ao nascer adequado agrupado ao uso de fórmula (RP=0,927; IC=0,875-0,983; $p=0,011$) e o peso ao nascer inadequado agrupado a não prematuridade (RP=0,925; IC=0,874-0,978; $p=0,006$).

Conclusões: A APCR parece exercer um papel protetivo para as relações de risco ao excesso de peso para o peso ao nascer adequado mas com o uso de fórmula como meio de alimentação, para peso ao nascer inadequado isolado e também agrupado a não prematuridade.

E-mail: leticiaschneiders12@gmail.com

CO21 | Efeito prolongado da COVID-19 na composição corporal e na capacidade cardiorrespiratória em adultos jovens: um estudo longitudinal

Autor Apresentador: Carolina Paioli Tavares

Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Brasil

Outros Autores: Cláudia Moraes Silva Pereira 1; Caroline Petry 1; Giselle Borsato Moreira 1; José Roberto do Nascimento Júnior 1; Lucas Oliveira da Silva 1.

1 Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Brasil

Os impactos de longo prazo da COVID-19 no organismo daqueles que contraíram a doença começam a ser investigados na literatura científica. Estudos recentes indicam que os sistemas musculoesquelético e o respiratório estão entre os mais prejudicados pelos efeitos duradouros da doença (Murray et al., 2021; Nicolai; Leunig; Brambs, 2020). Fatores como a idade, tempo de internação e intubação, presença ou não de comorbidades e condição econômica social parecem contribuir para que os efeitos da doença sejam mais longos também.

Objetivos: O objetivo desse trabalho foi desenvolver um estudo longitudinal para investigar os impactos de longo prazo da COVID-19 nos parâmetros musculoesqueléticos e cardiorrespiratórios nos participantes do Projeto de Extensão “Saúde e qualidade de vida no pós COVID-19” desenvolvido no Departamento de Educação Física da UEPG.

Metodologia: Participaram do estudo 2 pacientes pós doença, com idade média de 45 anos (± 2.80), tempo médio de internação de 69 dias (± 8.4), tempo médio de intubação de 50 dias (± 14.1) e em boas condições de saúde. Os participantes realizaram avaliações de composição corporal para verificar os níveis da musculatura musculoesquelética corporal e de ventilometria para verificar a capacidade cardiorrespiratória. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UEPG com registro: 4.735.784.

Resultados: Após 2 avaliações realizadas no período de oito meses, os resultados da composição corporal revelaram que os participantes apresentaram pequeno aumento da massa musculoesquelética e de gordura corporal. O elevado número de dias de imobilidade em virtude do tempo de internação e intubação sugere que a reabilitação musculoesquelética pode ser mais demorada que o normal. Ainda, as avaliações de ventilometria mostraram que entre a primeira e a segunda avaliação houve uma pequena melhora nos níveis de VO₂ máx. O VO₂ máx. refere-se à quantidade máxima de oxigênio que o organismo consegue absorver na respiração.

Conclusão: Conclui-se a necessidade dos pacientes pós COVID-19 continuarem a frequentar programas de reabilitação e de exercício físico no período pós doença. Essas ações parecem colaborar para que os parâmetros musculares e cardiorrespiratórios possam voltar aos níveis de normalidade pré doença, contribuindo para a melhora dos aspectos da saúde e da qualidade de vida desses indivíduos.

E-mail: cpaioli@uepg.br

CO22 | Adolescente obeso ou com sobrepeso: quem responde melhor a um programa de intervenção multicomponente?

Autor Apresentador: Letícia de Borba Schneiders

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

Outros Autores: Letícia de Borba Schneiders 1; Brenda Lamb de Saibro 1; Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo 1; Adroaldo César Gaya 1; Cézane Priscila Reuter 2; Javier Brazo-Sayavera 3; Anelise Reis Gaya 1.

1 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil;

2 Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil;

3 Universidade Pablo de Olavide, Sevilha, Espanha.

Introdução: Intervenções multicomponentes vem demonstrando efeitos positivos na saúde de adolescentes, mas ainda não está claro se a resposta a essas intervenções são diferentes ou até menos efetivas entre adolescentes com sobrepeso ou com obesidade.

Objetivo: identificar a prevalência de resposta de adolescentes obesos e com sobrepeso a um programa de intervenção multicomponente sobre a aptidão física, composição corporal e biomarcadores de insulina.

Metodologia: Estudo quase experimental com 37 adolescentes, de 10 a 17 anos, alocados em dois grupos (Grupo intervenção-GI, n=17; Grupo controle-GC, n=20), ainda subdivididos em adolescentes obesos (GI, n=7; GC, n=11) e adolescentes sobrepesados (GI, n=11; GC, n=10). Os adolescentes do GI foram submetidos a uma intervenção multicomponente por 6 meses (três sessões semanais) de exercícios físicos (esportes, circuito, atividades recreativas e aquáticas), orientação nutricional e psicológica. Foi realizada avaliação antes e depois da intervenção sobre a composição corporal [índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G), circunferência da cintura (CC) e relação cintura-quadril (RCQ)], aptidão física [aptidão cardiorrespiratória (CRF) e força abdominal] e biomarcadores de insulina [glicose, insulina, avaliação do modelo de homeostase da insulina (HOMA-IR) e resistina]. A prevalência de respondedores foi obtida considerando efeitos encontrados em modelos de intervenções semelhantes a essa para determinação dos pontos de corte para resposta, expressos em delta percentual ($\Delta\%$). O teste de qui-quadrado foi aplicado para analisar as prevalências de adolescentes obesos e com sobrepeso que responderam a intervenção entre os grupos (GI e GC). A análise foi realizada no programa SPSS versão 23.0, valores significativos de $p < 0,05$.

Resultados: Nos adolescentes com sobrepeso observou-se efeito da intervenção no %G ($p=0,004$), para obesos observou-se efeito na APCR ($p=0,027$), força abdominal ($p=0,038$), RCQ ($p=0,001$) e no GC para resistina ($p=0,044$). A prevalência de respondedores foi maior e significativa para o %G nos adolescentes com sobrepeso (GI=87,7%; GC=20,0%; $p=0,048$). Já para os adolescentes obesos, a prevalência foi maior para RCQ (GI=100%; GC=36,4%; $p=0,028$), APCR (GI=57,1%; GC=0,0%; $p=0,024$) e força abdominal (GI=100%; GC=45,5%; $p=0,038$).

Conclusões: Adolescentes obesos responderam melhor a intervenção multicomponente, tanto para indicadores de adiposidade como para aptidão física, enquanto que os adolescentes com sobrepeso reduziram somente o %G.

E-mail: leticiascheneiders12@gmail.com

CO23 | Condicionantes da composição corporal e da força máxima de preensão manual em atletas de elite masculinos de hóquei em patins

Autor Apresentador: António Ferraz

Universidade Jean Piaget de Angola, Angola

Outros Autores: António Ferraz 1,2; João Valente-Dos-Santos 3,4,5; Pedro Duarte-Mendes 6,7; Célia Nunes 8, Samuel Victorino 1; Manuel J. Coelho-e-Silva 4,5; Bruno Travassos 2.

1 CIFD, Sports Research and Training Center, Jean Piaget University of Angola, Luanda 2177, Angola;

2 CIDESD, Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã 6201-001, Portugal;

3 Faculty of Physical Education and Sport, Lusófona University, Lisbon 1749-024, Portugal; 4 University of Coimbra, FCDEF Coimbra 3040-248 Coimbra, Portugal;

5 University of Coimbra, CIDAF Coimbra 3040-248 Coimbra, Portugal;

6 Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Castelo Branco 6000-266, Portugal;

7 Sport, Health and Exercise Research Unit—SHERU, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Castelo Branco 6000-266, Portugal;

8 Department of Mathematics and Center of Mathematics and Applications, University of Beira Interior, Covilhã 6201-001, Portugal.

Introdução: O hóquei em patins é um desporto coletivo intermitente, caracterizado por uma elevada exigência física, sendo por isso necessário o desenvolvimento das capacidades individuais dos jogadores em função destas exigências. No entanto, jogadores de diferentes etnias parecem ter diferentes características, permitindo potenciar as suas competências para o jogo de forma diferenciada.

Objetivos: Caracterizar a composição corporal e a força máxima de preensão manual de atletas de elite masculinos de hóquei em patins de diferentes etnias.

Metodologia: Foi desenvolvido um estudo transversal em que a composição corporal foi avaliada por antropometria e a força máxima de preensão manual com o recurso a um dinamómetro ajustável. Realizou-se uma análise de regressão múltipla para entender quais as variáveis que mais condicionam o percentil de gordura corporal (MG) e a força máxima de preensão manual, em atletas de elite masculinos de hóquei em patins em função da etnia

Resultados: Verificou-se uma média de $76,36 \pm 9,18$ kg de massa corporal (MC) para $175,80 \pm 5,87$ cm de altura de $10,82 \pm 5,07\%$ de percentil de massa gorda (%MG). A força máxima de preensão manual direita foi de $50,91 \pm 6,26$ kg e $50,27 \pm 6,23$ kg para força de preensão manual esquerda. Quatro preditores responderam a 70,01% da variância do %MG: circunferência abdominal ($p < 0,001$), circunferência coxofemoral direita ($p < 0,001$), circunferência geminal ($p = 0,001$) e etnia ($p = 0,016$). Três preditores responderam 13,1% da variância da força máxima de preensão direita: etnia ($p = 0,013$), idade cronológica ($p = 0,024$) e circunferência distal da coxa direita ($p = 0,014$).

Conclusões: Os resultados sugerem que os atletas de elite de hóquei em patins possuem uma identidade antropométrica específica que poderá estar associada às exigências da modalidade, nomeadamente, baixo %MG e elevada força máxima de preensão manual. Por fim, a etnia parece influenciar quer o %MG quer a força máxima de preensão manual.

E-mail: antferraz@hotmail.com

CO24 | Características cinéticas do Drop Jump vertical e horizontal em saltadores e sprinters de elite

Autor Apresentador: Raynier Montoro Bombú

1 Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, 3004-531 Coimbra.

Outros Autores: Amândio Santos 1; Luís Rama 1,2.

1 Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, 3004-531 Coimbra;

2 Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), 3004-531 Coimbra, Portugal.

Introdução: As variáveis espaço-temporais dos saltos horizontais unilaterais foram anteriormente relatadas com alguma incerteza, mas pouco foi relatado sobre o comportamento destes em saltos horizontais bilaterais quando isto constitui o prelúdio para a preparação pliométrica. O objetivo deste estudo foi comparar as variáveis espaço-temporais do Drop jump (DJ) em relação ao Drop jump horizontal (HDJ) em saltadores e sprinters de elite.

Métodos: Dezasseis atletas masculinos de nível internacional realizaram 2 tentativas de DJ com queda ascendente (DJ30 DJ40 e DJ50) e após 2h realizaram 2 tentativas de HDJ (HDJV30, HDJV40, HDJV50). As variáveis analisadas foram tempo de contacto (GCT), tempo de voo (FT), tempo de fase excêntrica (EPT), tempo de fase concêntrica (CPT), a máxima força de reação (GCT) e tempo até a máxima GRF (T- GRF-2). Todos os saltos foram realizados numa plataforma de força Kistler. A estatística de Kruskal Wallis foi utilizada para testar as diferenças entre estas 5 variáveis.

Resultados: GCT foi significativamente menor em DJ vs. HDJ ($p= 0.001$; $d= 3.11$; $Z= 4.980$), FT foi significativamente menor com grandes efeitos em DJ30 vs. HDJ ($p= 0.001$; $d= 3.11$; $Z= 4.980$), FT foi significativamente menor com grandes efeitos em DJ30 vs. HDJ HDJ30 ($p= 0,001$; $d= 3,79$; $Z= 4,845$) mas significativamente superior ($p\leq 0,0001$) em DJ40 vs. HDJ40 ($d= 3,70$, $Z= 4,437$) e no conjunto DJ50 vs. HDJ50 ($d= 4,72$, $Z= 4,549$).

Conclusões: Conclui-se que o HDJ requer mais tempo para a produção de força, que o componente excêntrico leva mais tempo do que o componente concêntrico e não se recomenda a utilização do HDJ para outros fins que não a preparação pliométrica.

E-mail: rayniermb@gmail.com

CO25 | Implicações da ordem dos exercícios no treino de força nas variáveis mecânicas

Autor Apresentador: Luis Brandão Faíl

Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal /CIDESD

Outros Autores: Luís Brandão Faíl 1; Daniel Almeida Marinho 1,2; Pedro Pombro Neves 1; Diogo Luís Marques 1; Ricardo Ferraz 1,2; Henrique Pereira Neiva 1,2;

1 Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Covilhã, Portugal.

Na prescrição do treino, um dos focos da investigação tem passado por perceber se o rendimento é influenciado pelas variáveis do treino, priorizando o interesse pela intensidade, volume, tempo de recuperação e frequência das sessões. Contudo, a ordem dos exercícios tem sido das variáveis menos estudadas ao longo dos anos. Assim, com o presente estudo, pretendemos verificar se a ordem de realização dos exercícios num treino de força tem implicações nas variáveis mecânicas, nomeadamente no supino e agachamento. Para isso, nove indivíduos do sexo masculino (20.78 ± 0.83 anos) participaram num ensaio cruzado, tendo sido avaliadas duas sessões de treino de força. Previamente às sessões de treino, cada participante foi avaliado relativamente à sua força máxima dinâmica (carga de 1 repetição máxima: 1RM) no exercício de supino e de agachamento, em dias diferentes. A avaliação das sessões de treino decorreu uma semana depois. Numa sessão, iniciaram o treino com o exercício de supino seguido do exercício de agachamento (SA) e numa outra sessão, iniciaram o treino com o agachamento seguido de supino (AS). Em cada sessão, independentemente da ordem da execução dos exercícios, foram realizadas 3x6 repetições de supino e de agachamento com 80% de 1RM. As variáveis analisadas incluíram a velocidade média propulsiva (VMP), a velocidade máxima (Vmax) e a perda de velocidade média propulsiva (PV) e a potência média propulsiva (PMP) durante a realização dos exercícios. O supino demonstrou valores superiores em SA na VMP da 1ª ($p=0.04$, $ES=0.75$) e 2ª série ($p=0.03$, $ES=0.84$). No agachamento, foram obtidos valores superiores de potência média propulsiva na primeira série em AS ($p=0.03$, $ES=0.82$). Os restantes resultados evidenciaram uma tendência para valores superiores no agachamento quando este foi executado primeiro (AS). Estes resultados parecem indicar uma tendência para o desempenho ser superior quando o supino e agachamento são realizados em primeiro lugar, sugerindo uma maior predisposição do organismo para a sua realização no início da sessão, devendo assim os exercícios ser ordenados segundo a prioridade de importância do treino.

Agradecimento: Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020.

E-mail: hpn@ubi.pt

CO26 | A influência do aquecimento geral numa sessão de treino de supino

Autor Apresentador: Pedro Neves

Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Covilhã, Portugal

Outros Autores: Pedro Pombo Neves 1; Ana Ruivo Alves 1,2; Daniel Almeida Marinho 1,2; Ricardo Ferraz 1,2; Luís Brandão Faíl 1; Mário Cardoso Marques 1,2; Henrique Pereira Neiva 1,2.

1 Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Covilhã, Portugal.

Introdução: Diferentes aquecimentos têm sido implementados para preparar o corpo para uma atividade subsequente ou mesmo para prevenir lesões. No entanto, pouco se sabe sobre os efeitos das atividades de preparação no desempenho muscular, particularmente no treino de resistência. O aquecimento geral seguido de aquecimento específico tem sido frequentemente utilizado antes do treino resistido por profissionais de desporto. No entanto, dúvidas ainda existem sobre a real necessidade do aquecimento geral antes do aquecimento específico.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo verificar o efeito do aquecimento geral sobre a velocidade propulsiva e a potência mecânica produzida no exercício de supino reto.

Metodologia: Quatorze indivíduos do sexo masculino com idades compreendidas entre 19 e 43 anos (média \pm desvio-padrão: 26.21 \pm 6.93 anos, 1.77 \pm 0.07 m de altura, 79.11 \pm 7.36 kg), saudáveis e ativos, voluntariaram-se para participar no estudo. Cada sujeito realizou uma sessão de treino de supino (3x6 a 80% de uma repetição máxima (1RM), com 3 minutos de descanso entre séries) após a realização de um aquecimento específico (A) ou após a realização de um aquecimento geral seguido do mesmo aquecimento específico (B). O aquecimento A incluiu 2x6 repetições a 32% e a 64% de 1RM do exercício de supino, enquanto que no aquecimento B foram realizados 10 minutos de corrida (70% da frequência cardíaca de reserva) seguida do aquecimento A. Estas duas sessões de treino foram realizadas em dias diferentes (intervalo de 48h), de forma aleatória, e analisadas a velocidade média propulsiva (VMP) e a potência média propulsiva (PMP).

Resultados: Não foram encontradas diferenças nos valores máximos da velocidade de execução (A: 0.53 \pm 0.15m.s⁻¹ vs. B: 0.55 \pm 0.1m.s⁻¹, p= 0.61, ES= 0.13) e da potência propulsiva (A: 280.65 \pm 84.80 W vs. B: 281.41 \pm 77.21 W, p= 0.93, ES= 0.02) durante a sessão de treino de supino. **Conclusões:** Os resultados parecem sugerir que incluir aquecimento geral antes do específico não proporciona efeitos adicionais ao desempenho do treino de força no exercício de supino, especificamente na velocidade de execução e na potência desenvolvida.

Agradecimentos: Trabalho financiado por Fundos Nacionais da FCT-Fundação para a Ciência e Tecnologia, projeto UID04045/2020.

E-mail: asra@ubi.pt

CO27 | Efeitos comparativos de um programa de Treino de Força e de Condição Física em alunos do ensino secundário

Autor Apresentador: Carlos Carvalho

Universidade da Maia, Maia, Portugal

Outros Autores: Carlos Carvalho 1,2; Maria João Lagoa 1,2; Mariana Cunha 1,2; Gustavo Silva 1,2 e Luísa Vieira 1.

1 Universidade da Maia (UMAIA), Maia, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal.

Introdução: O aumento do sedentarismo, associado ao escasso tempo de atividade física na escola está a repercutir-se na saúde e na aptidão física (ApF) dos alunos. Sabemos também que as crianças e adolescentes são cada vez menos ativos com a evolução do seu percurso escolar e isto é particularmente notório entre as raparigas. O objetivo principal deste estudo foi determinar se um programa de treino integrado neuromuscular induz melhoria aos níveis da ApF e comparar os resultados obtidos por ambos os sexos.

Material e Métodos: O nosso estudo foi realizado com 60 alunos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos (11º e 12º anos de escolaridade). A amostra foi dividida em dois grupos: um grupo experimental (GE) (n=18 ♂ e 26 ♀) e um grupo controle (GC) (n=7 ♂ e 9 ♀). Para a avaliação utilizou-se a bateria FITescola (<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>). O programa de treino integrado neuromuscular (20' no início da aula) incluía: 1) uma ativação geral com um esquema coreografado; 2) treino em circuito com 12 estações (30'' atividade / 30'' intervalo) (arremesso de BM, burpees, escada horizontal, serrote unilateral, remada invertida TRX, abdominais, corda naval, impulsão vertical, prensa elástica, lombares estáticos, kettlebell e aberturas c/halteres); e 3) exercícios pliométricos e explosivos. Este programa foi desenvolvido no 2º trimestre, durante cerca de 11 semanas.

Resultados: Após o programa, ambos os GEs, i.e., tanto os rapazes como as raparigas apresentaram ganhos estatisticamente significativos entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação de todos os testes do FitEscola aplicados. Ganhos %: vaivém (15,6 ♂ vs 18,3 ♀); abdominais (16 ♂ vs 53,4 ♀); flexão de braços (19,1 ♂ vs 47,4 ♀); impulsão horizontal (7,9 ♂ vs 14 ♀); senta e alcança direito (11 ♂ vs 13 ♀) e senta e alcança esquerdo (10,6 ♂ vs 10,8 ♀).

Este estudo apresenta 2 interessantes constatações: as raparigas evidenciam valores médios de ApF bastante baixos, em especial ao nível da força, mas por outro lado, quando submetidas a um programa de treino integrado neuromuscular, conseguem alcançar ganhos de magnitude assinalável. Os rapazes apresentam o mesmo quadro de resultados, mas sem tão evidente expressão.

Conclusões: Podemos concluir que para ambos o sexo é absolutamente recomendável a aplicação de programas de treino de força e da condição física no contexto das aulas de EF para o incremento da ApF tão necessário ao crescimento e maturação das nossas crianças e jovens.

E-mail: ccarvalho@ismai.pt

CO28 | Uma justificação narrativa para a sobrecarga do valgo dinâmico do joelho

Autor Apresentador: Tomás Mota

Faculdade de Ciências da Educação e do Deporte, Universidade de Vigo, Vigo, Spain

Outros Autores: José Maria Cancela Carral 2; José Afonso 3.

2 *Faculdade de Ciências da Educação e do Deporte, Universidade de Vigo, Vigo, Spain*

3 *Centre for Research, Education, Innovation, and Intervention in Sport. Faculty of Sport. University of Porto, Porto, Portugal.*

O valgo dinâmico do joelho (VDJ) é a posição ou movimento do joelho que resulta no seu colapso medial durante o movimento dinâmico. Durante este padrão, observa-se um deslocamento medial do joelho, para além da linha pé-coxa.

Este movimento pode ser definido como a posição ou movimento, medido em 3 dimensões, do fémur distal em direção e da tibia distal para longe da linha média do corpo. O VDJ que ocorre em 3 planos de movimento, consiste em rotação interna e adução do fémur, abdução do joelho, rotação externa da tibia, concomitante queda pélvica contralateral e eversão do tornozelo durante tarefas dinâmicas, como agachamento, saltos ou corrida.

O movimento pélvico triplanar é análogo à pronação do pé - um mecanismo importante para absorver as forças de reação do solo e um antecedente chave para a propulsão efetiva durante a marcha ou corrida. Este movimento “socket-over-ball” que ocorre em 3 planos é uma componente necessária do movimento humano, portanto, faz parte de um sistema integrado e complexo, ao invés de um movimento isolado que possa prever lesões.

Dentro de um sistema complexo como o corpo humano, torna-se importante entender como a biomecânica é executada e a integridade das estruturas é mantida, bem como os mecanismos responsáveis de alcançar a tensão mecânica de todo o corpo.

A capacidade de um atleta de manter a tensão global do sistema (extrapolando da região da bacia, pronação triplanar do tronco e da pélvis sobre um fémur fixo) durante movimento funcional, pode constituir a teoria/justificação para alguns atletas apesar de demonstrarem valgo dinâmico do joelho, não sofrerem uma lesão nessa mesma região. Esta teoria e logica poderão impactar tanto a reabilitação, quanto os paradigmas de “prevenção” e sustentar a ideia de que o VDJ possa ser encarado como um movimento normal que requer controlo ao invés de evitação, portanto, eventualmente constituir uma ação inserida no rendimento desportivo e desta forma tornando-se importante que os atletas estejam preparados para suportar essas mesmas demandas biomecânicas e nesse sentido informar sobre novas estratégias de avaliação e opções de prescrição de exercícios terapêuticos para a extremidade anatómica inferior.

E-mail: tomasmotapfs@gmail.com

CO29 | Periodização da recuperação e da adaptação

Autor Apresentador: Tiago António Rosa Novo

Pump Knowledge, Leiria, Portugal

As adaptações a um programa de treino são proporcionais à intensidade do treino. E quanto maior a intensidade do treino, mais danos musculares e conseqüentemente mais métodos se irão utilizar para aumentar a recuperação.

Um dos tópicos recentes e controversos na área de recuperação é se o uso acumulativo dos métodos de recuperação pode ser “demasiado”?

A maioria entende os princípios de sobrecarga e supercompensação. Treina-se, induz-se o cansaço e depois recupera-se. Se esses três componentes forem dosados corretamente, deve ocorrer uma adaptação positiva. O que esse processo destaca é que a fadiga é uma parte importante do processo de treino e necessária para induzir a adaptação. Isso levanta a questão de que se a fadiga, os danos musculares e a inflamação são importantes para impulsionar a adaptação e a recuperação crónica ou poderia ser prejudicial a longo prazo. E coloca-se por vezes a dúvida da escolha entre uma recuperação rápida ou uma adaptação de longo prazo.

Coloca-se a questão principal: A recuperação aguda é boa para a adaptação a longo prazo e que processo deve ser valorizado em primeiro lugar? Para tentar responder a essa questão, deverá colocar em prática uma periodização da recuperação e saber em que fases ou situações é que se deve considerar um processo de recuperação ou de adaptação de forma a otimizar o desempenho desportivo em geral e em simultâneo aproveitar as oportunidades para executar algum tipo de processo de recuperação.

E-mail: rdn.tiagonovo@gmail.com

CO30 | Análise do Pico de Velocidade de Escolares-Aletas de Futsal de Diferentes Categorias e Posições Táticas

Autor Apresentador: Sérgio Adriano Gomes

Universidade Católica de Brasília

Outros Autores: Tácio Santos 3; Bruno Travassos 4,5,6; Mateus Medeiros Leite 7; Leandro Lume Gomes 7; Cesar Vieira Marques Filho 1; Carlos Ernesto Santos Ferreira 1.

1 Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil;

2 Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, Brasília, Brasil;

3 Centro Universitário de Brasília, Brasília, Brasil;

4 Departamento de Ciências do Esporte, Universidade Beira Interior, Covilhã, Portugal;

5 Centro de Pesquisa em Ciências do Esportes, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal;

6 Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Oeiras, Portugal;

7 Universidade de Brasília, Brasília, Brasil.

Introdução: A habilidade de realizar sprints repetidos com mudança de direção é um importante preditor do desempenho em diferentes esportes coletivos de invasão realizados em alta intensidade, como o futsal. Obter métricas por meio de protocolos de avaliação específicos e devidamente validados é de suma importância para a prescrição e o controle das cargas de treinamento. O Futsal Intermittent Endurance Test (FIET) constitui uma alternativa para avaliar o Pico de Velocidade (PV) de atletas de futsal.

Objetivo: Analisar o PV de escolares-atletas de futsal de diferentes categorias e posições táticas. **Materiais e Métodos:** O PV foi avaliado por meio do FIET em 48 escolares-atletas de futsal ($16,81 \pm 1,82$ anos, $1,73 \pm 0,07$ m, $67,11 \pm 9,54$ kg, $10,60 \pm 3,8$ % de gordura) das categorias sub-15 (n=15), sub-17 (n=14) e sub-20 (n=19) que disputam a Liga Estadual por um clube da região sul do Brasil cuja equipe adulta disputa a Liga Nacional de Futsal. Foi utilizada a ANOVA Fatorial.

Resultados: Em relação às categorias, o PV foi $15,60 \pm 1,10$ Km/h na categoria sub-15, $17,07 \pm 0,92$ Km/h na categoria sub-17 e $17,61 \pm 0,82$ Km/h na categoria sub-20, sendo o desempenho dos atletas das categorias sub-20 e sub-17 superior ao dos atletas da categoria sub-15 ($p=0,001$ para ambas as comparações). Em relação às posições, o PV foi $16,07 \pm 1,71$ Km/h nos goleiros, $16,90 \pm 1,03$ Km/h nos fixos, $17,22 \pm 0,99$ Km/h nos alas, e $16,62 \pm 1,36$ Km/h nos pivôs. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os atletas das diferentes posições táticas.

Conclusão: Ao que parece, atletas de futsal das categorias sub-17 e sub-20 podem ser considerados equivalentes quanto ao PV, mas o mesmo não pode ser afirmado em relação a estes e aos atletas da categoria sub-15. A equivalência também parece ocorrer em relação às diferentes posições táticas nas três categorias analisadas. Sugerimos que a presença/ausência de equivalências quanto ao PV entre categorias e posições táticas seja considerada na prescrição individualizada de treinamento intervalados que o FIET possibilita, bem como na monitorização das respostas agudas e das adaptações crônicas a este tipo de atividade.

E-mail: congressofutsal@gmail.com

CO31 | Potência mecânica máxima e média na prova Wingate em futebolistas masculinos de 13-14 anos, contrastantes no estatuto de maturação biológica

Autor Apresentador: João Bruno

1 University of Coimbra, FCDEF, Portugal

Outros Autores: Vítor Severino 1; João P. Duarte 1,2; Diogo V. Martinho 1,2; Paulo Sousa-e-Siva 1,2; Daniela C Costa 1,2; Tomás Oliveira 2; João Pereira 2,3; João Valente-dos-Santos 2,3; Anderson S Teixeira 4; André Seabra 5,6,7; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,2.

1 University of Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 University of Coimbra, CIDAF, Portugal;

3 Lusofona University, CIDEFES, Portugal;

4 Federal University of Santa Catarina, Brazil;

5 Portuguese Football Federation, Portugal Football School, Portugal;

6 University of Porto, Faculty of Sport, Portugal; 7University of Porto, CIAFEL, Portugal.

Introdução: A variância inter-individual em futebolistas peri-pubertários relativamente a indicadores de maturação biológica surge associada à variância dos desempenhos em diversas provas funcionais. Entre futebolistas masculinos de 13-14 anos, procedeu-se à comparação de dois grupos contrastantes em termos de maturação somática tendo como variáveis dependentes o tamanho corporal, composição e o teste Wingate (WAnT) em paralelo com desempenhos de impulsão vertical.

Métodos: Foram avaliados 89 jogadores de 13-14 anos. A antropometria incluiu estatura, altura sentada, massa corporal e ainda circunferências e comprimentos para estimar o volume da coxa. A composição corporal foi avaliada por pletismografia de ar deslocado. A maturação somática foi dada pela estatura como % do valor maturo predito (%EMP) expressando a variável em score-z. As capacidades funcionais incluíram testes de impulsão vertical e também a prova Wingate que fornece o valor máximo (WAnT-P) e média durante os 30 segundos de duração (WAnT-M).

Resultados: Os jogadores de 14 anos apresentam, em média, 94.5% da EMP, o que é superior aos 91.0% pelo grupo de 13 anos. Ainda os mais velhos são 8.0 cm mais altos e 4.6 kg mais pesados. Dentro de cada faixa etária, os maturacionalmente adiantados alcançaram melhores desempenhos no WAnT-P (13 anos: $d=1.26$; 14 anos: 0.62) e WAnT-M (apenas aos 14 anos: 0.69). A medida de declínio da potência assumiu valores consistentemente mais elevados nos grupos acima da mediana para a %EMPZ-Score, em ambas as faixas etárias: 13 anos: $d=1.35$; 14 anos: 0.64.

Discussão: Nas idades coincidentes com a máxima velocidade de crescimento, os futebolistas adiantados em termos de maturação somática, tendem a ser mais altos, mais pesados e a obterem melhores desempenhos na prova anaeróbia. Estudos futuros deverão controlar adequadamente a variação no tamanho corporal para interpretar os efeitos independentes e combinados do tamanho e da maturação no desempenho anaeróbio.

Conclusão: Quando não se torna necessário deslocar corpo, num mesmo etário, os futebolistas maturacionalmente adiantados revelam níveis superiores de desempenho em prova maximal de curta duração.

E-mail: joao_bruno97@hotmail.com

CO32 | Efeitos das Lesões Desportivas na Carga Externa Semanal de Jogadores Profissionais Masculinos de Futebol

Autor Apresentador: Francisco Martins

1 Universidade da Madeira, Funchal, Portugal;

2 LARSYS, Instituto Técnico de Inovação, Funchal, Portugal.

Outros Autores: Francisco Martins 1; Adilson Marques 2; Cíntia França 3; Hugo Sarmento 4; Ricardo Henriques 5; Andreas Ihle 6; Marcelo de Maio Nascimento 7; Carolina Saldanha 8; Krzysztof Przednowek 9; Élvio Rúbio Gouveia 10.

1 Universidade da Madeira, Funchal, Portugal; LARSYS, Instituto Técnico de Inovação, Funchal, Portugal;

2 Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal;

3 Universidade da Madeira, Funchal, Portugal; LARSYS, Instituto Técnico de Inovação, Funchal, Portugal.

4 Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal;

5 Marítimo da Madeira Futebol SAD, Funchal, Portugal;

6 Universidade de Geneva, Geneva, Suíça;

7 Universidade Federar do Vale de São Francisco, Petrolina, Brasil;

8 Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal;

9 Universidade de Rzeszów, Rzeszów, Polónia;

10 Universidade da Madeira, Madeira, Portugal; LARSYS, Instituto Técnico de Inovação, Funchal, Portugal. Universidade de Geneva, Geneva, Suíça.

Um dos problemas mais desafiantes que os jogadores de futebol profissional enfrentam ao longo da sua carreira são as lesões. Essas lesões resultam frequentemente de programas de treino sub-ótimos que não foram concebidos de acordo com as necessidades individuais dos jogadores. Este estudo prospectivo visa examinar em pormenor os efeitos das lesões desportivas nos desempenhos semanais de carga externa dos jogadores de futebol profissional. Trinta e três jogadores de futebol profissional masculino foram monitorizados utilizando unidades do Sistema de Posicionamento Global (GPS) 10-Hz (série Apex pro, StatSports) durante uma época completa. As variáveis consideradas na análise foram distância total (TD), corrida de alta velocidade (HSR), acelerações (ACC), e desacelerações (DEC). As comparações foram feitas entre o bloco de 4 semanas antes da lesão (-4T), o bloco de 4 semanas após o retorno (+4T) e as médias da época dos jogadores (S). Os jogadores apresentaram valores significativamente mais elevados de TD, HSR, ACC e DEC no -4T, quando comparados com os outros dois momentos (+4T, S). Além disso, a comparação entre os +4T e S não mostrou variações significativas nas métricas do GPS. Foi demonstrado que um aumento significativo da carga externa semanal pelos jogadores durante um período de 4 semanas pode ter um efeito negativo sobre a ocorrência de lesões numa equipa de futebol profissional.

E-mail: fm2247859@gmail.com

CO33 | Prevenção de lesões em jogadores de futebol masculino: uma revisão geral das revisões sistemáticas

Autor Apresentador: Joel Barrera

Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, 3040-256 Coimbra, Portugal

Outros Autores: Joel Barrera 1; Antonio J. Figueiredo 1; Filipe Manuel Clemente 2,3; Adam Field 4; Luis Valenzuela 5; Hugo Sarmento 1.

1 Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, 3040-256 Coimbra, Portugal;

2 Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347 Viana do Castelo, Portugal;

3 Instituto de Telecomunicaciones, Delegação da Covilhã, 1049-001 Lisboa, Portugal.

4 Research Centre for Musculoskeletal Science and Sports Medicine, Department of Sport and Exercise Science, Manchester Metropolitan University, M1 7EL Manchester, UK;

5 Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes, Universidad Católica Silva Henríquez, 8320000 Santiago, Chile.

Nos últimos anos, houve um aumento das evidências científicas nas questões relacionadas às lesões em jogadores de futebol masculino, gerando um grande número de revisões sistemáticas. Esta revisão abrangente foi projetada para revisar, sintetizar e avaliar os resultados de revisões sistemáticas e meta-análises publicadas que investigaram os efeitos de programas de prevenção de lesões em jogadores de futebol masculino. O registro foi realizado na Plataforma Internacional de Protocolos Registrados para Revisão Sistemática e Meta-análise (<https://inplasy.com/inplasy-2021-9-0066/>). A pesquisa foi realizada de acordo com as diretrizes PRISMA, nas bases de dados (Web of Science, Scopus, SPORTDiscus e PubMed) para estudos publicados antes de junho de 2021. Os estudos foram elegíveis se incluíssem jogadores de futebol masculino (amadores a profissionais), incluíssem estudos incorporando programas de prevenção de lesões com um grupo de controle e intervenção, e foram na forma de uma revisão sistemática (com ou sem meta-análise). A qualidade metodológica da evidência foi avaliada usando a ferramenta AMSTAR 2. Oito revisões sistemáticas (sem meta-análises) foram elegíveis para análise nesta revisão abrangente. As evidências recolhidas focaram principalmente na prevenção de lesões nas extremidades inferiores, com foco principal nos isquiotibiais. Programas de prevenção que incluem principalmente fortalecimento, propriocepção e programas multicomponentes (equilíbrio, estabilidade do core, força funcional e mobilidade) mostraram efeitos positivos na incidência e gravidade das lesões. A implementação de um regime de treino excêntrico dos isquiotibiais demonstrou reduzir as lesões dos isquiotibiais, e os exercícios proprioceptivos reduziram o risco de entorses do tornozelo. O aquecimento dinâmico também se mostrou eficaz na redução da incidência de lesões, mas não na gravidade das lesões. Em contraste, as evidências na visão geral atual sugerem que os programas focados no alongamento estático mostram efeitos incertos na prevenção de lesões. Evidências sugerem que programas de prevenção que desenvolvem força muscular e propriocepção são eficazes na redução da incidência e gravidade de lesões (time-out). Movimentos dinâmicos realizados antes de uma partida são eficazes na redução da incidência de lesões, enquanto os efeitos de aquecimentos que incorporam alongamento estático não são claros.

Palavras-chave: Futebol, revisar, sintetizar, avaliar, eficácia, qualidade metodológica

E-mail: jibarrera@outlook.es

CO34 | Olimpíada Sustentada – um exemplo de Aprendizagem por Projeto para a Sociedade na formação inicial de professores

Autor Apresentador: Elsa Ribeiro-Silva

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

E-mail: elsasilva@fcdef.uc.pt

CO35 | Mini Golfe para Cegos – um projeto desenvolvido numa escola secundária portuguesa

Autor Apresentador: Maria da Glória Leite

CO36 | Act 4 you(th) – alunos e atletas como agentes de mudança através do Desporto

Autor Apresentador: Teresa Silva Dias

CO37 | Efeito de Diferentes Alturas e Distâncias de Oposição na Eficácia do Lançamento de Basquetebol

Autor Apresentador: Catarina Miguens Amaro

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal;

2 Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal.

Outros Autores: Maria António Castro 1,2; Rui Mendes 3,4,5; Beatriz Gomes 1,3,6.

1 Universidade de Coimbra, CEMMPRE, Coimbra, Portugal;

2 Instituto Politécnico de Leiria, ESS, Leiria, Portugal;

3 Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal;

4 Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, UNICID, Coimbra, Portugal;

5 Instituto Politécnico de Coimbra, IIA, ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

6 Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal.

Sendo o lançamento de basquetebol o elemento de técnica individual mais relevante no jogo de basquetebol, vários são os estudos relacionados com o mesmo, no entanto, até à data, poucos avaliam, num contexto de simulação prática, qual o efeito desta oposição na eficácia de lançamento.

O objetivo deste estudo foi analisar o efeito de diferentes alturas e distâncias de oposição na eficácia do lançamento.

Participaram no estudo, aprovado pelo Comité de Ética da FCDEF–UC (CE/FCDEF-UC/00812021), 23 basquetebolistas (18 feminino, 5 masculino; $21,1 \pm 4,2$ anos idade; $171,5 \pm 8,9$ cm; $12,4 \pm 5,7$ anos prática federada). Cada atleta realizou séries de 10 lançamentos, a 5,80m do cesto, sem oposição, e com oposições a diferentes distâncias (1 m e 1,5 m) e alturas ($1,10 \times$ altura atleta; $1,15 \times$ altura atleta; $1,20 \times$ altura atleta), totalizando 70 lançamentos por atleta.

Utilizou-se um sistema de pontuação de 0-4 valores para quantificar a eficácia.

Não estando verificada a normalidade da distribuição de dados da amostra, utilizou-se o teste não paramétrico t-test, tendo-se verificado a não existência de diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das condições em estudo. Apesar disso, a estatística descritiva permitiu concluir que os valores de eficácia mais reduzidos se verificaram nos lançamentos sem oposição. Isto pode-se dever ao facto do atleta nestes estar mais relaxado e ter sido sempre a primeira série de lançamentos realizada por todos os atletas. Nos lançamentos com oposição, aqueles em que os atletas apresentaram eficácias menores foi quando o opositor se encontrava a uma distância menor (1 m) e a uma altura maior em relação ao lançador ($1,20 \times$ altura atleta). Comparando distâncias de lançamento, as três condições em que o opositor se encontrava a apenas 1 m do lançador, foram aquelas com valores mais reduzidos de eficácia. Na comparação entre alturas, as duas posições com um opositor a $1,20 \times$ altura atleta foram as que apresentaram valores mais reduzidos.

Desta forma, incluir nos momentos de treino oposição simulada, aproximando do que acontece na situação real de jogo, pode ajudar os atletas a maximizar a sua performance desportiva e melhorar o gesto técnico do lançamento, melhorando o desempenho nos momentos de jogo com oposição real.

E-mail: catarinammamaro@gmail.com

CO38 | Comportamento Visual no Lançamento de Basquetebol com Oposição

Autor Apresentador: Catarina Miguens Amaro

Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal; Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal

Outros Autores: Beatriz Gomes 1,2,3; Maria António Castro 3,4; Rui Mendes 2,5,6.

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal;

2 Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal;

3 Universidade de Coimbra, CEMMPRE, Coimbra, Portugal;

4 Instituto Politécnico de Leiria, ESS, Leiria, Portugal;

5 Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, UNICID, Coimbra, Portugal;

6 Instituto Politécnico de Coimbra, IIA, ROBOCORP, Coimbra, Portugal.

O lançamento é o elemento de técnica individual mais relevante no jogo de basquetebol, sendo o comportamento visual no lançamento investigado em condições com e sem presença de opositor, concluindo que a oposição leva o atleta a fixar mais tarde o cesto, consumindo mais tempo a analisar o defesa e a sua posição (Maarseveen & Oudejans, 2018).

O objetivo do estudo foi analisar o efeito da presença de oposição simulada no comportamento visual do lançamento de basquetebol, realizado em três ângulos distintos.

Participaram 18 basquetebolistas seniores (10 feminino, 8 masculino; 22 ± 3.72 anos idade; 172.15 ± 9.79 cm; 69.6 ± 13.12 kg; 12.5 ± 4.52 anos prática federada). O estudo foi aprovado pelo Comité de Ética da FCDEF–UC (CE/FCDEF-UC/00812021). Cada atleta realizou séries de 10 lançamentos, com e sem oposição, a 6,75 metros do cesto, em três posições angulares (45° ; 90° ; 135°), totalizando 60 lançamentos por atleta. O comportamento visual foi analisado com o equipamento eye tracker Tobii Pro Glasses 3, a recolher a uma taxa de amostragem de 50 Hz. Consideraram-se as variáveis número e duração das fixações (primeira e total). Não se tendo verificado a normalidade da distribuição de dados, procedeu-se à análise não paramétrica com o teste de Wilcoxon. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no número de fixações para os lançamentos a 45° e 135° , e no tempo total de fixações nas três posições. Em todas as posições registaram-se valores mais baixos para as duas variáveis (número e duração total de fixações), em relação aos lançamentos sem oposição. Estes resultados acompanham os de Maarseveen & Oudejans (2018), concluindo-se que a oposição é um elemento que condiciona a visão do alvo, facto com que o atleta tem de lidar. O comportamento adaptativo ao opositor centra-se na diminuição do número de fixações e na sua redução temporal global. O treino com redução do tempo de visão do alvo pode ajudar a melhorar as capacidades visuais e perceptivas recorrentes no lançamento de basquetebol.

Maarseveen, M. van, & Oudejans, R. (2018). Motor and Gaze Behaviors of Youth Basketball Players Taking Contested and Uncontested Jump Shots. Frontiers in Psychology, (9), 706.

E-mail: catarinammamaro@gmail.com

CO39 | Desempenho de jovens kayakistas ibéricos: Da antropometria à frequência de pagaiada

Autor Apresentador: Rui António Fernandes

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal

Outros Autores: Fernando Alacid 1; Beatriz Branquinho Gomes 2.

1 Faculdade de Ciências da Educação, Centro de Investigação em Saúde, Universidade de Almería, Almería, Espanha;

2 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal.

Introdução: A excelência é o principal objetivo nas artes, nas ciências ou no desporto (Williams & Reilly, 2000). Estudar os elementos cruciais para o sucesso desportivo específico tornou-se uma área de interesse significativa (Dessalew et al., 2019). A canoagem de velocidade ocorre em percursos de águas calmas, e as provas são disputadas em nove pistas devidamente balizadas com nove metros de largura nas distâncias de 200, 500 e 1000 m.

Objetivos: Este estudo teve como objetivo determinar quais as variáveis que se correlacionam com o desempenho e como a frequência de pagaiada pode ser um fator diferenciador na performance dos jovens kayakistas.

Metodologia: Foram avaliados vinte e quatro jovens kayakistas ibéricos ($13,63 \pm 1,50$ anos), relativamente à experiência, maturação, antropometria, composição corporal, equipamento, aptidão física e desempenho.

Resultados: Excetuando a idade no pico de velocidade de crescimento (anos), estatura matura predita (cm), soma de seis pregas (mm), massa de gordura estimada (%) e o ângulo entre as pás ($^{\circ}$), as restantes variáveis estudadas apresentaram correlação significativa ($p < 0,05$ e $p < 0,01$) e negativa com o desempenho nos 200 e 500 m. Os resultados da regressão linear simples para o desempenho mostram que a Idade Cronológica (IC) pode explicar o desempenho em cerca de 71% para as duas distâncias ($R^2 = 0,715$ nos 200m e $R^2 = 0,713$ nos 500m). O vaivém foi a variável que melhor predisse o desempenho nas duas distâncias, 78 e 77% para os 200 e 500 m, respetivamente. Considerando as correlações (r_s) com a frequência de pagaiada (FP), apenas os anos de prática, as horas semanais, a distância do ombro à água e a corrida de vaivém se correlacionaram positivamente ($p < 0,01$) com a FP em ambas as distâncias do teste. O desempenho nas duas distâncias de teste correlacionou-se significativa e negativamente ($p < 0,01$) com a frequência de pagaiada.

Conclusões: Os principais resultados deste trabalho foram que a IC, os anos de prática, as horas de prática semanal, o maturity offset, a circunferência do peito e a corrida de vaivém explicam acima de 70% do desempenho em ambas as distâncias.

E-mail: rui.fernandes@uc.pt

CO40 | Análise do Processo Ofensivo de uma equipa de elite de Futsal em Portugal

Autor Apresentador: Diogo Mendes

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Hugo Sarmento

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

No presente estudo recorreu-se à Metodologia Observacional para perceber a dinâmica da origem dos golos no futsal, tendo como referência os golos marcados pelo Sporting Clube de Portugal na fase regular da Liga SportZone, da época 2017/2018, bem como detetar padrões regulares de comportamento nessas sequências ofensivas.

Para tal, utilizou-se um instrumento de observação ad-hoc previamente validado, constituído por formatos de campo e com sistemas de categorias, orientado para a análise e descrição das jogadas que resultam em golo, no futsal – a) Início do Processo Ofensivo; b) Fase de Jogo do PO; c) Desenvolvimento do PO; d) Espacialização do terreno de jogo; e) Superfície de Finalização; e f) Jogador.

A análise da qualidade dos dados foi verificada através da concordância intra-observador, através do cálculo do índice de fiabilidade de Kappa. O instrumento revelou-se suficientemente discriminativo, cumprindo os requisitos para o objetivo para o qual foi criado.

Foram analisadas as sequências ofensivas que originaram 143 golos marcados correspondentes a 26 jogos (25 vitórias e 1 empate). Os dados codificados foram submetidos a uma análise descritiva e sequencial através do programa SDIS-GSEQ, para verificar a probabilidade de existência de relações de associação significativas entre as diferentes categorias do instrumento de observação, assim como a força de coesão existente entre a conduta critério e as condutas objeto.

A análise dos resultados permitiu concluir que a fase de jogo que garante mais golos é o ataque posicional com 33,57% seguido pelas situações de bola paradas com 28,67%. O somatório das situações anteriores contabiliza mais de 60% dos golos obtidos. Ainda se concluiu que as interrupções regulamentares a favor, com uma percentagem de 62,94%, são o fator mais relevante quanto ao início do processo ofensivo. Quanto à análise sequencial, demonstrou-se que os padrões de jogada apresentados traduzem jogadas simples com uma forte presença dos pivôs, o que sustenta o modelo de jogo do Sporting Clube de Portugal. Além disso, destaque para os golos vindos de esquemas táticos e de momentos individuais - dribles.

Palavras-chave: Processo Ofensivo, Padrões Sequenciais, Metodologia Observacional.

E-mail: diogo.mendes@uc.pt

CO41 | Atitudes de futuros professores de Educação Física em relação à inclusão de alunos com necessidades educativas especiais

Autor Apresentador: Filomeno Tavares

Universidade de Cabo Verde - Faculdade de Educação e Desporto, Praia, Cabo Verde

Outros Autores: Rui Mendes 2,3,4

2 Instituto Politécnico de Coimbra -Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal;

3 Instituto Politécnico de Coimbra – IIA, Laboratório ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

4 Universidade de Coimbra - Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (uid dtp /042143/2020), Coimbra, Portugal.

A atitude dos professores é essencial no sucesso da inclusão de crianças com necessidades educativas especiais (NEE) em classes regulares. A disciplina de Educação Física é referenciada de elevado potencial neste processo por ser a que mais diretamente usa as atividades corporais e físicas no quadro do desenvolvimento cognitivo e sócio emocional dos alunos. Neste estudo analisamos os sentimentos, atitudes e preocupações de estudantes da licenciatura em Educação Física da Universidade de Cabo Verde em relação à educação inclusiva. Participaram 78 estudantes dos dois sexos. Usamos a escala The Sentiments, Attitudes and Concerns about Inclusive Education (SACIE). Os resultados mostram que o convívio social entre pessoas com e sem deficiência é uma realidade em Cabo Verde, que existe a necessidade de melhorias na formação académica sobre necessidades educativas especiais, as crianças com NEE têm aprovação para estudarem em classes regulares. Concluímos que existem preocupações em relação aos recursos disponíveis para a inclusão plena das crianças com NEE e os futuros professores revelaram uma atitude positiva em relação à inclusão.

Palavras-chave: Educação Física, Atitudes, Educação inclusiva, Necessidades educativas especiais, Ensino superior.

E-mail: f24tavares@yahoo.com.br

CO42 | Efeitos de um programa de exercício na capacidade neuromuscular de indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Autor Apresentador: Miguel Jacinto

Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra (FCDEF-UC); ESECS – Politécnico de Leiria; Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Outros Autores: Miguel Jacinto 1,2,3; André Caseiro 1; Rui Matos 2,3; Raul Antunes 2,3,4; Diogo Monteiro 2,3,5; Maria João Campos 1,6; José Pedro Ferreira 1,6; Beatriz Gomes 1,6.

1 Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra (FCDEF-UC);

2 ESECS – Politécnico de Leiria;

3 Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV);

4 Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare);

5 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD);

6 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF).

A capacidade física da força está associada ao desempenho positivo nas atividades de vida diária e dependência de um indivíduo com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID). Este estudo experimental investiga os efeitos de dois programas de exercício físico na força dos membros inferiores de adultos com DID. Participaram vinte e um adultos com DID (média de idades=43.04 anos; desvio padrão=11.18 anos), que foram divididos, por conveniência em 3 grupos: 1) treino indoor (N=7; intervenção de 24 semanas em ginásio com aparelhos de musculação); 2) treino outdoor (N=7; intervenção de 24 semanas no exterior com materiais de baixo custo); 3) grupo de controlo (N=7). Para medir a força muscular foi utilizado um dinamómetro isocinético, que avaliou em ação dinâmica concêntrica máxima os músculos extensores e flexores do joelho a uma velocidade angular de 60°/s. O teste de Shapiro-Wilk ($n < 50$) e Levene foram utilizados para verificar a normalidade dos dados e a homocedasticidade. O teste Kruskal-Wallis foi utilizado para verificar se existiam diferenças entre os grupos. Para comparação e identificação de possíveis diferenças dentro de cada grupo, foi utilizado o teste de Friedman. O nível de significância adotado foi de 5%. Apenas se verificaram diferenças significativas entre grupos no teste de flexão do joelho esquerdo, no momento intermédio e final. Tendo em conta o momento intermédio, existe diferenças entre o grupo de treino indoor e o grupo de controlo (após correção de bonferroni: $t=2,585$; $p=0,029$). Relativamente ao momento final, a diferença verifica-se igualmente entre o grupo de treino indoor e o grupo de controlo (após correção de bonferroni: $t=3,145$; $p=0,005$). Apesar de não serem significativos, os valores do pico de torque do teste extensão dos músculos extensores das pernas do joelho também aumentou. Ambos os grupos de intervenção parecem ser eficazes para o aumento da força muscular das pernas dos membros inferiores de indivíduos com DID.

E-mail: miguel.s.jacinto@ipleiria.pt

CO43 | Projeto INSIDE - Inclusão social de pessoas com dificuldades intelectuais através do desporto

Autor Apresentador: João Canossa Dias

ARCIL, Lousã, Portugal

Outros Autores: Alcindo Quaresma 1; Marta Melo 2; Ricardo Simões 3.

1 ARCIL, Lousã, Portugal;

2 ARCIL, Lousã, Portugal;

3 ARCIL, Lousã Portugal.

O projeto INSIDE é um projeto transacional cofinanciado pela Comissão Europeia ao abrigo do programa ERASMUS+, com parceiros provenientes da Croácia, Espanha, Grécia, Itália e Portugal. Com a duração de 24 meses, o projeto teve como objetivos:

- Proporcionar a Pessoas com Dificuldades Intelectuais (PcDI) igualdade de oportunidades de acesso às atividades desportivas;
- Encorajar a PcDI a participar em atividades desportivas;
- Apoiar Profissionais das áreas do Desporto e da Educação Física (PaDEF) que trabalham com PcDI no desenvolvimento de competências profissionais;
- Criar sinergias entre entidades das áreas do Desporto e da Inclusão de PcDI.

Tendo em vista os objetivos definidos, o projeto tem vindo a desenvolver atividades para concretizar os seguintes resultados:

1. Criação de um Manual de Metodologia Desportiva de Capacitação para PaDEF;
2. Criação de Manuais sobre Desporto e Atividade Física em formato de Leitura Fácil para PcDI;
3. Criação de um Curso de Capacitação para PaDEF;
4. Criação de uma plataforma online para capacitação profissional de PaDEF;
5. Implementação de uma semana europeia do desporto com atividades inclusivas.

Os vários resultados foram desenvolvidos, com recurso a revisão de literatura sobre diversas modalidades desportivas, jogos e atividade física. Foram seguidos os princípios de Desenho Universal para a Aprendizagem e da Leitura Fácil na preparação dos manuais para PcDI. Os autores procuraram, ainda, alinhar todo o projeto com as recomendações da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência e com os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável da ONU. Através de um teste piloto com profissionais e PcDI dos vários países, os manuais foram experimentados e melhorados. O curso de capacitação de profissionais, com a duração de dois dias, foi também implementado com profissionais dos vários países parceiros.

Conclui-se que é possível e desejável o recurso ao desporto e à atividade física para a inclusão de PcDI, não só pelos benefícios para as próprias, mas também pelas vantagens deste investimento na criação de sociedades mais inclusivas e sustentáveis.

E-mail: joao.dias@arcil.org

CO44 | Relação gasto energético total e gordura corporal em praticantes de rugby em cadeiras de rodas tetraplégicos

Autor Apresentador: Cláudia Regina Cavaglieri

1 Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil

Outros Autores: Ana Paula B. Ramkrapes 1; Renata G. Duft 2; Ivan L. P. Bonfante 3; Mara Patrícia T. Chacon- Mikahil 4; Ricardo A. Tanhoffer 5; Cláudia R. Cavaglieri 6.

Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil

Introdução: Indivíduos com tetraplegia geralmente apresentam redução da atividade física, causada por limitações motoras e funcionais acometidas pela lesão medular (LM). A queda no gasto energético total pode contribuir para um balanço energético positivo, induzindo alterações na composição corporal, como aumento do tecido adiposo branco, e risco de desenvolvimento de doenças cardiometabólicas. O Rugby em Cadeira de Rodas é um esporte que apresenta uma importante alternativa à prática regular de atividade física para essas pessoas.

Objetivos: comparar o gasto energético total, os índices de aptidão cardiorrespiratória e a composição corporal em tetraplégicos praticantes de Rugby em Cadeira de Rodas.

Métodos: Participaram deste estudo vinte indivíduos do sexo masculino, divididos em dois grupos: Indivíduos irregularmente ativos com LM (SCI-IA, n = 8), e fisicamente ativos - Atletas de Rugby em Cadeira de Rodas (SCI-WR, n = 12), com base no questionário do nível de atividade física e lazer Godin Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire (GSLTPAQ). Realizaram o teste de consumo máximo de oxigênio (VO₂max), taxa metabólica basal (BMR), gasto energético total (GET) de 24 horas, frequência cardíaca de 24 horas (média e máxima) (FC_{24h}) e consumo total de oxigênio (VO_{224h}), o percentual de gordura (%Gordura) por dobras cutâneas e circunferência da cintura (CC).

Resultados: O grupo SCI-WR apresentou um aumento significativo no GTE, aptidão cardiorrespiratória para VO₂max (absoluto e relativo), FC_{max}, GSLTPAQ, VO_{224h} e FC_{max24h} em comparação com o grupo SCI-IA. Os valores de %G e CC foram estatisticamente menores no grupo SCI-WR em comparação ao grupo SCI-IA. Correlações positivas significativas foram observadas entre GTE e FC_{max24h}, VO_{224h}, BMR, GSLTPAQ; entre VO_{224h} e FC_{24h}, FC_{max24h}, BMR e com GSLTPAQ; % de gordura e WC. Por outro lado, as mesmas correlações negativas significativas foram observadas entre %Ga e CC com VO₂máx, FC_{máx} e GSLTPAQ.

Conclusões: Nossos achados destacam a importância da prática regular de WR por indivíduos com tetraplégicos, podendo contribuir para o aumento do GTE e redução do tecido adiposo, principalmente visceral, bem como a melhora dos índices de aptidão cardiorrespiratória ao esforço máximo, visando a melhora do desempenho esportivo e aumento da qualidade de vida e saúde.

E-mail: cavaglieri@fef.unicamp.br

CO45 | Projeto Socio-Esportivo Família Arte da Liberdade: A Inclusão Social Através da Capoeira

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEx, FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil

Outros Autores: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo 1; Mônica dos Anjos Costa de Rezende 2; Jackson dos Santos Dias 3; Bruna Lopes de Alcântara 4.

1 GPEx, FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil;

2 FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil;

3 FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil;

4 FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil

A capoeira vem inserindo-se nos mais diferentes espaços institucionais, como nas comunidades (favelas) e até dentro das universidades. Neste contexto, a Entidade Cultural Família Arte da Liberdade que atua há mais de vinte anos no bairro da Terra Firme, ambiente periférico localizado na região metropolitana da cidade de Belém, no Pará (Brasil), vem estimulando a prática da Capoeira nos espaços de ensino de forma a estimular a identidade cultural dos participantes e gerando reflexões sobre a importância desta prática na preservação da luta, na valorização dos atletas e na integração entre os participantes de diferentes localidades. O projeto tem como objetivo promover atividades na Terra Firme, assim como dentro da Universidade Federal do Pará (UFPA). As ações do projeto foram divulgadas através de um evento intitulado “FESTFAL”, importante para o fortalecimento da cultura do bairro e integração entre os produtores culturais da região, proporcionando ao público lazer e entretenimento através da capoeira. Além disso, o evento permitiu elevar a auto-estima dos integrantes através do batizado. Assim, a capoeira no espaço acadêmico, se configura como um ato de resistência (considerando que antes era uma prática proibida por lei e hoje se apresenta como instrumento de produção de conhecimento) que contribui para o desenvolvimento dos participantes e cumpre com seu papel social. Logo, o evento trata-se da culminância do projeto, através da produção de pesquisas acadêmicas; entendimento e reflexão sobre manifestações culturais afro-brasileiras introduzidas na capoeira pelos participantes; e confecções de instrumentos musicais e outros materiais comercializáveis, enfatizando assim a valorização cultural e o empreendedorismo através da Capoeira.

Palavras-chave: Capoeira; Projeto; Cultura; Inclusão.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

CO46 | Estratégias visuais dos árbitros assistentes na decisão de fora de jogo

Autor Apresentador: Ricardo Gomes

Instituto Politécnico de Coimbra - ESEC - UNICID, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Hélder Selôres; Pedro Bucu; Rui Mendes

Instituto Politécnico de Coimbra - ESEC - UNICID, Coimbra, Portugal

Neste estudo analisámos a comparação entre o número e o tempo de fixações com os anos de experiência e a percentagem de acerto na tomada de decisão de um fora de jogo em jogos de futebol, com árbitros assistentes de diferentes níveis. Para este propósito, dez árbitros assistentes de nível distrital analisaram vinte lances de possíveis fora-de-jogo projetados numa tela de 3,47 x 2,14 metros a uma distância de 4,80 metros. Os dez árbitros foram divididos em dois grupos, um onde se encontravam árbitros com quatro ou mais anos de experiência, de categorias superiores como C3 e C4, e o outro grupo continha árbitros com menos de quatro anos de experiência, onde as suas categorias eram de C5 e CJ. Os vinte lances projetados para os árbitros assistentes em estudo, são lances de uma plataforma da UEFA fornecida a árbitros internacionais e a árbitros de categorias nacionais, nomeadamente C1. Para analisar as estratégias visuais dos árbitros foi utilizado um Eye Tracker SMI. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os árbitros assistentes com quatro ou mais anos de experiência e os árbitros assistentes com menos de quatro anos de experiência ao nível do número de fixações nos AOI, nos tempos de fixação e na percentagem de acerto.

E-mail: rimgomes@esec.pt

CO47 | Relação entre a força muscular e o equilíbrio em jovens futebolistas do sexo masculino

Autor Apresentador: Cíntia França

Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, 9020-105 Funchal, Portugal; LARSYS, Interactive Technologies Institute, 9020-105 Funchal, Portugal

Outros Autores: Cíntia França 1,2,3; Francisco Martins 1,2; Andreas Ihle 4,5,6; Adilson Marques 7,8; Hugo Sarmiento 9; Filipe Clemente 3,10; Diogo Martinho 9; Élvio Rúbio Gouveia 1,2,6.

1 Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal;

2 LARSYS, Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal;

3 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal;

4 Department of Psychology, University of Geneva, Geneva, Switzerland;

5 Center for the Interdisciplinary Study of Gerontology and Vulnerability, University of Geneva, Geneva, Switzerland; 6 Swiss National Centre of Competence in Research LIVES — Overcoming Vulnerability: Life Course Perspectives, Lausanne, Switzerland;

7 Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal;

8 ISAMB, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal;

9 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal;

10 Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, Viana do Castelo, Portugal.

No futebol, os níveis de força muscular e de equilíbrio estão relacionados com o desempenho desportivo do atleta, nomeadamente pela sua influência nas ações em jogo (ex.: sprints, mudanças de direção, saltos, drible, etc.). Este estudo visa desenvolver dois objetivos: (1) avaliar os níveis de força muscular e de equilíbrio, considerando o membro dominante (MD) e o membro não-dominante (MND), e (2) explorar a relação entre a força muscular e o desempenho no equilíbrio. A composição corporal (InBody), a força muscular dos membros inferiores (Biodex System 4 Pro Dynamometer), e o equilíbrio (Biodex Balance System SD) foram avaliados em 88 jovens futebolistas do sexo masculino (idade: 15.7 anos). Na avaliação da força muscular foram utilizados os valores de Pico de Torque (PT) e Potência Média (PM) para os músculos flexores e extensores do joelho na velocidade angular de 60°/s. Entre os testes de equilíbrio foram selecionados os Índices de Estabilidade e de Oscilação na condição geral, lateral-medial, e anterior-posterior. Utilizaram-se testes t de pares para comparar o desempenho entre o MD e o MND. A relação entre a força muscular e o equilíbrio foi explorada através de correlações de Pearson e da regressão linear. Para a força muscular, não se identificaram diferenças significativas entre o MD e o MND, enquanto apenas o Índice de Estabilidade lateral-medial foi substancialmente superior para o MD. Foram obtidas correlações moderadas entre o PT e a PM para os músculos flexores (MD: $r=0.31$, $p<0.01$; MND: $r=0.41$, $p<0.01$) e extensores (MD: $r=0.35$, $p<0.01$; MND: $r=0.35$, $p<0.01$) do joelho. Relativamente aos flexores do joelho, o PT correlacionou-se significativamente e negativamente com o desempenho nos Índices de Oscilação, enquanto as associações entre os Índices de Estabilidade e a PM foram mais robustas. O PT dos flexores e extensores do joelho contribuíram significativamente para explicar entre 12 e 26% do desempenho na condição geral de equilíbrio estático e dinâmico. Em suma, a força muscular dos membros inferiores revela-se crucial para o desempenho das tarefas de equilíbrio estático e dinâmico, sendo recomendada a inclusão de programas específicos para o seu desenvolvimento ao longo do processo de treino no futebol jovem.

E-mail: cintia.franca@staff.uma.pt

CO48 | Quantificação da especificidade dos exercícios de treino no futebol

Autor Apresentador: Joel Barrera

Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Joel Barrera 1; Filipe Manuel Clemente 2,3; Luis Valenzuela 4; Pablo Duarte, Hugo Sarmento 1.

1 Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, Coimbra, Portugal;

2 Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, Viana do Castelo, Portugal;

3 Instituto de Telecomunicaciones, Delegação da Covilhã, Lisboa, Portugal;

4 Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes, Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago, Chile.

A monitorização e controle da carga de treino no futebol tornou-se uma necessidade constante para a qual diversas ferramentas são utilizadas atualmente. Neste contexto, parece anedótico que todo o esforço de monitorização esteja centrado nos aspetos físicos e não se quantifique a especificidade dos exercícios utilizados em cada treino pelo treinador principal, os quais desenvolvem a identidade de jogo de uma equipa. Para estes efeitos, foi desenhado um instrumento de quantificação específico, que se baseia nos elementos da lógica interna do jogo propostos por vários autores e com base na evidência. Quatro estruturas são desenhadas: (1) elementos de temporalidade; (2) elementos estruturais; (3) elementos da lógica interna do jogo, e; (4) resultados. Dessa forma, os elementos da competição oficial são considerados como a manifestação máxima da especificidade a que um jogador de futebol pode ser submetido. Portanto, quanto mais próximo estiver dos parâmetros da competição oficial, mais específico será o exercício, e quanto mais longe estiver, menos específico ele será. Este instrumento é uma ferramenta inovadora para o processo de quantificação e controle do treino, transformando o atual processo bidimensional (volume - intensidade) em tridimensional (volume - intensidade - especificidade) e também permitirá ao treinador: (1) obter informação quantitativa do processo qualitativo do treinador principal, que é atualmente o ator esquecido no processo de controlo do treino; (2) fazer um registo simples, prático e rápido, e; (3) ajustar o processo de treino com objetividade. Além disso, permitirá aos clubes: (1) controlar o processo de formação e determinar se os objetivos do modelo formativo são alcançados; (2) supervisionar objetivamente o processo de treino realizado por cada treinador nas diferentes categorias, e; (3) ajustar o processo de treinamento objetivamente. Por fim, esta ferramenta criará novas linhas de pesquisa em futebol e outros desportos coletivos com espaço partilhado e participação simultânea, dada a sua fácil adaptação.

Palavras-chave: Treino, controle, monitorização, carga, desportos coletivos.

E-mail: jibarrera@outlook.es

CO49 | Preparadores físicos no futebol moderno: um estudo qualitativo

Autor Apresentador: Joel Barrera

Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Joel Barrera 1; António J. Figueiredo 1; Adam Field 2; Hugo Sarmento 1.

1 Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação do Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Santa Clara, Coimbra, Portugal;

2 Research Centre for Musculoskeletal Science and Sports Medicine, Department of Sport and Exercise Science, Manchester Metropolitan University, M1 7EL Manchester, UK.

Os preparadores físicos estão encarregados de gerir a carga, para otimizar o desempenho e diminuir o risco de lesões. No entanto, as informações sobre como eles trabalham na prática são escassas. Este estudo indagou sobre o trabalho realizado por preparadores físicos no futebol profissional. Oito preparadores físicos de diferentes ligas profissionais europeias e sul-americanas foram entrevistados, por meio de uma entrevista semiestruturada. A entrevista foi estruturada para extrair informações sobre três tópicos: (1) a avaliação das habilidades físicas; (2) monitorização e controle do treino; e (3) prevenção de lesões. As entrevistas foram então gravadas em vídeo, transcritas e analisadas usando uma abordagem de análise de conteúdo (usando o software Nvivo). Os resultados obtidos sugerem, em primeiro lugar, que as capacidades físicas sejam avaliadas no início da temporada, tentando replicar esse processo durante o período competitivo de forma parcial e geral, se possível. Em segundo lugar, para monitorizar e controlar o treino, a escala de percepção de esforço é amplamente utilizada para estimar a carga interna, enquanto para a carga externa é comum o uso do Sistema de Posicionamento Global (GPS). Em terceiro lugar, todos os preparadores físicos elaboram e aplicam programas complementares para prevenir lesões ou otimizar as capacidades físicas, que geralmente tinham um formato multicomponente. Esta evidência pode ser utilizada como ponto de referência, para perceber quais os elementos que devem ser dominados por futuros preparadores físicos que queiram ingressar no futebol profissional, que não tenham experiência e que ambicionem melhorar a forma como atuam em campo.

Palavras-chave: habilidades físicas, avaliação, monitorização e controle, prevenção de lesões, otimização, futebol profissional.

E-mail: jibarrera@outlook.es

CO50 | Perfil antropométrico, físico e técnico das jogadoras de futebol em relação a posição táctica no campo de jogos em Moçambique, África

Autor Apresentador: Angelina Constantino de Deus Dinana

Universidade Licungo, Extensão da Beira, Beira, Moçambique

Outros Autores: Angelina Constantino de Deus Dinana, Jeremias Deolinda Mahique 2; André Filipe Teixeira Seabra 3; Sílvio Pedro José Saranga 4.

1 Universidade Licungo, Beira, Moçambique;

2 Universidade Pedagógica de Maputo, Moçambique;

3 Universidade do Porto, Portugal;

4 Universidade Pedagógica de Maputo, Moçambique.

Introdução: as jogadoras tendem a apresentar um perfil antropométrico, físico e técnico de acordo com a sua posição táctica no campo jogos, realidade que carece de estudo no futebol feminino de Moçambique.

Objectivo: comparar o perfil antropométrico, físico e técnico de jogadoras de futebol Moçambicanas de acordo com as posições tácticas ocupadas em jogo.

Métodos: participaram no estudo 61 jogadoras (20.7±4.70 anos idade) voluntárias, todas inscritas nas Associações Provinciais de Futebol na época 2016/2017. O estudo transversal ocorreu no meio da época desportiva. Procedeu-se à avaliação das (i) medidas somáticas (massa corporal, estatura, massa magra e gorda) (ii) componentes da performance física (Resistência, velocidade, força explosiva dos membros inferiores e flexibilidade) e (iii) habilidades específicas do futebol (drible em slalom e domínio da bola). Os dados foram analisados com recurso à one- way ANOVA no SPSS.20 tendo obedecido os 95 % de intervalo de confiança.

Resultados: O perfil antropométrico (massa corporal, estatura e massa isenta de gordura) foi o único domínio que revelou diferença estatística entre as posições tácticas de campo (p0.05). A mesma ausência de significância foi observada nas variáveis técnicas de domínio da bola e drible em slalom.

Conclusão: as Guarda-redes foram mais altas e com maior massa corporal do que os seus pares das outras posições tácticas de campo, sugerindo que este seja um dos critérios em uso para se ocupar esta posição.

E-mail: angelinadedeus@gmail.com

CO51 | Prática de Atividade Física Orientada: Diferenças nas habilidades motoras de crianças entre os 24 e 36 meses

Autor Apresentador: Miguel Rebelo

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal

Outros Autores: Miguel Rebelo; João Serrano; Rui Paulo; Pedro Duarte-Mendes; Jorge Santos; Samuel Honório; Marco Batista; André Ramalho; João Petrica.

Sport, Health & Exercise Research Unit, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal (SHERU)

Introdução: De acordo com a bibliografia, a prática de atividade física é uma questão de educação e, assim, a escola e as creches são apontadas como um dos locais de eleição para desenvolver estratégias de promoção de atividade física e deste modo potenciar a que as suas capacidades e habilidades motoras se possam desenvolver. Face a esta problemática e já que é nas creches e jardins-de-infância que as crianças passam a maioria do seu tempo, torna-se fundamental que se criem e ofereçam às crianças oportunidades para a sua prática de atividade física, sejam elas através de explorações dos espaços ou através de uma prática de atividade física supervisionada e/ou orientada. Torna-se assim pertinente, saber se as crianças que têm aulas de atividade física e/ou de expressão físico-motora nos primeiros meses de vida, apresentam melhores resultados nas habilidades motoras e se esses resultados podem ou não comprometer os processos de desenvolvimento das respetivas crianças, criando desigualdades dentro dos respetivos grupos.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi verificar se existiam diferenças ao nível do desenvolvimento das habilidades motoras (globais e finas) comparando as crianças que têm atividade física orientada das crianças que não têm.

Metodologia: Neste estudo participaram 405 crianças de ambos os géneros ($29,64 \pm 8,83$ meses). Foram criados dois grupos: o grupo que tem atividade física orientada, constituído por 190 crianças ($33,96 \pm 6,99$ meses) e o grupo que não tem atividade física orientada, constituído por 215 crianças ($25,83 \pm 8,54$ meses). As habilidades motoras foram avaliadas utilizando as escalas da bateria de teste PDMS-2. Para a análise dos dados utilizámos a estatística descritiva e inferencial. Foi aplicado o teste Kolmogorov-Smirnov e o teste Mann-Whitney. Foi também realizado o método de inferências baseadas na magnitude dos efeitos.

Resultados: Os resultados obtidos referem que o grupo que realiza atividade física alcançou, em média, melhores resultados nas habilidades motoras, ao nível Postural, Locomotor, de Manipulação fina e de Integração Visuo-Motora.

Conclusão: Estes resultados comprovam que estas aulas de atividade física na creche são um momento privilegiado para estimular as habilidades motoras fundamentais nesta faixa etária.

E-mail: miguel.rebelo@ipcb.pt

CO52 | Preferência manual em crianças de 12 e 24 meses

Autor Apresentador: Ana Balhé

Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Ana Balhé 1*; Lara Neves 1; Fernando Martins 1,2,3; Gonçalo Dias 1,2,3,4 & Rui Mendes 1,3,4.

1 Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal;

2 Instituto de Telecomunicações, Covilhã, Portugal;

3 Instituto Politécnico de Coimbra - IIA, Laboratório ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

4 Universidade de Coimbra - Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (uid dtp/042143/2020), Coimbra, Portugal.

O objetivo deste estudo foi verificar a preferência manual de crianças de 12 e 24 meses de idade. Participaram, voluntariamente, 64 crianças, de 12 e 24 meses de idade. Foi requerido a cada uma, individualmente, a pega de objetos em três posições diferentes (direita, frontal e esquerda), no total de nove ensaios. Foram registadas diferenças entre os dois grupos etários, em qualquer das posições (lateral esquerda, lateral direita e frontal). A maioria das crianças das duas idades usaram a mão direita para pegar o objeto. Além disso, utilizaram, maioritariamente, a mão direita para apanhar objetos, quando estes eram colocados à sua frente, principalmente aos 24 meses. Aos 12 meses, concluímos que a maioria das crianças que agarra objetos com uma única mão usa como mão dominante a direita. Esta conclusão está em linha com o estudo de Logeswaran (2016). A predominância do agarrar com a mão direita aumenta aos

24 meses face às crianças com um ano de idade. Na maioria dos ensaios para apanhar o objeto à esquerda, as crianças das duas idades usaram a mão esquerda. Contudo, existiram aos 24 meses mais ensaios, que usaram tal opção de agarrar, do que aos 12 meses.

Palavras-chave: Lateralidade, desenvolvimento motor, preferência manual, motricidade infantil, pega.

E-mail: anadospassaros@gmail.com

CO53 | Avaliação da Competência motora com a MOBAK em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Autor Apresentador: Eduarda Lopes

Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Eduarda Lopes 1*, Lara Neves 1, Fernando Martins 1,2,3, Ricardo Gomes 1,2,3,4, Gonçalo Dias 1,2,3,4 & Rui Mendes 1,3,4

1 Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal;

2 Instituto de Telecomunicações, Covilhã, Portugal;

3 Instituto Politécnico de Coimbra - IIA, Laboratório ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

4 Universidade de Coimbra - Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (uid dtp/042143/2020), Coimbra, Portugal.

Avaliar o nível de competência motora da população infantil é fundamental para compreender aos efeitos da tendência que prevalece de reduzida taxa de prática de atividade motora e física das crianças em idade escolar. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de competência motora de crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico usando a bateria de testes MOBAK. A amostra foi constituída por 179 crianças (7,84 ± 0,91 anos) (84 raparigas e 95 rapazes) avaliada em dois anos sucessivos. As raparigas apresentaram melhor resultado na área do “corpo”, ou seja, nas habilidades locomotoras, apesar das diferenças entre sexos ser menor. Por seu lado, os rapazes obtiveram melhores resultados em todos os itens “objeto”, ou seja, nas habilidades manipulativas, e de forma mais acentuada, em relação ao sexo feminino nos dois anos letivos sucessivos de recolha de dados. Concluímos pela relevância da avaliação das habilidades motoras na infância, para estabelecer estratégias de atuação que permitam mitigar as diferenças entre sexos e aumentar os níveis de performance nas habilidades motoras fundamentais para a prática da Educação Física.

Palavras-chave: Competência Motora, Desenvolvimento motor, Coordenação Motora, Habilidades Motoras, Avaliação.

E-mail: ekeke70@hotmail.com

CO54 | Desenvolvimento, validação do desenho experimental e protocolo metodológico de um estudo sobre Pilates

Autor Apresentador: Mário José Martins da Silva Pereira

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Gonçalo Dias 1,2; Rui Mendes 2; Fernando Martins 2,3; Maria António Castro 4; Vasco Vaz 1.

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal;

2 Escola Superior de Educação de Coimbra - IPC - UNICID-ASSERT, Coimbra, Portugal;

3 Instituto de Telecomunicações (IT), Covilhã, Portugal;

4 Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal.

A investigação sobre os benefícios do método de Pilates exige um maior aprofundamento. A investigação nesta temática aumentou substancialmente desde 2007. Todavia, o estado da arte mostra algumas limitações, nomeadamente: a grande heterogeneidade das amostras; ausência de avaliação efetiva dos efeitos a longo prazo, tipos de prática (com ou sem equipamentos) e o estudo da relação custo-benefício. Assim, no âmbito dos estudos relativos à tese de Doutoramento, pretendemos desenvolver uma análise multifatorial, assente numa abordagem dinâmica, ecológica e cognitiva incluídoecografia, eletroencefalografia, rastreio visual e análise cinemática. Operacionalmente, no Estudo Ecográfico, serão recolhidas medidas de Ecografia e Elastografia, obtendo-se a espessura dos músculos Reto Abdominal, Oblíquo interno, Oblíquo externo e Transverso do Abdómen do lado direito, no início, após seis e 12 semanas da intervenção. As recolhas serão realizadas em manobra de expiração profunda, em decúbito dorsal (Hollowing), e em prancha frontal. Em termos de Eletroencefalografia, será utilizado o Emotiv EPOC FLEX, de 32 canais, que combina a flexibilidade e fiabilidade de um eletroencefalógrafo com touca, com a funcionalidade wireless e um rápido set-up (20-30 minutos). Serão recolhidas ondas do tipo Beta, Alpha, Teta e Delta, localizações, amplitude e frequência. Relativamente ao Eye Tracking, a análise do movimento ocular (smooth pursuit), o estudo das sacadas e pontos de fixação permitirão concretizar os objetivos da investigação. Será utilizado o sistema TOBII Pro Glasses 3. Finalmente, na qualidade de movimento, serão utilizadas dez câmaras (MRI), integradas no sistema de captação de movimento Qualisys, com a gravação realizada a 100 Hz. Os dados serão recolhidos após explicação dos exercícios (prancha frontal e One Side Stretch numa plataforma deslizante) através de um vídeo de suporte pré-gravado. As recolhas exploratórias efetuadas permitiram obter dados relevantes e compatíveis com o objetivo principal deste estudo: Qual é a influência do método de Pilates na aprendizagem, no controlo motor e nos processos neuromusculares de estabilização do tronco em praticantes experientes versus inexperientes. Como objetivos secundários procuramos identificar diferenças na força e recrutamento dos músculos estudados, se existe um padrão/mapeamento diferenciado de ondas cerebrais, e qual a variação no perfil de movimentos oculares, em função dos grupos e tempo.

E-mail: uc2021132739@student.uc.pt

CO55 | Homo/heterogeneidade dos grupos e Motivação

Autor Apresentador: Miguel Fachada

CIDAF, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Gonçalo Costa; José Tavares; Rafael Nunes; Sandra Bompastor.

FCDEF-UC, Coimbra, Portugal;

FCDEF-UC, Coimbra, Portugal;

FCDEF-UC, Coimbra, Portugal;

AE Tábua, Tábua, Portugal.

A Educação Física (EF) implica interação com efeitos na qualidade das aprendizagens, na motivação e no desenvolvimento de habilidades sociais. Porque não há turma com uma composição homogénea, a questão da homo/heterogeneidade dos grupos de trabalho é um dos âmbitos de decisão dos professores. A literatura reporta, não consensualmente, benefícios e desvantagens para cada uma das formas de agrupamento, mas parece ser uma variável importante para o gosto dos alunos quanto à atividade física e à EF. As orientações para o ensino da EF, direcionam os professores para o privilégio de grupos heterogéneos e uso de grupos homogéneos em caso de estrita necessidade.

Num estudo de tipo teste-reteste, 47 alunos do 3º CEB foram objeto, durante 5 semanas, de uma integração em grupos de ambos os tipos num mínimo de 40% e máximo de 60% do tempo útil de cada aula. Mediu-se a sua motivação por meio da versão Portuguesa (Pires et al., 2010) do questionário BPNES (Vlachopoulos & Michailidou, 2006) adaptada ao contexto da Educação Física. Recorreu-se a estatística descritiva e inferencial para analisar os resultados das duas aplicações.

Existe um efeito de aumento de motivação quanto às 3 dimensões em análise - autonomia, competência e relação, estas últimas com diferenças estatisticamente significativas; que as alunas revelaram um maior aumento quanto à dimensão competência, e os alunos quanto às dimensões relação e autonomia, diferenças estas sem significado estatístico; que os sujeitos menos proficientes revelaram um maior aumento nas dimensões competência e autonomia, e os mais proficientes na dimensão relação, diferenças estas sem significado estatístico.

O estudo contribui para o aumento do conhecimento dos efeitos na motivação de uma EF em que os alunos são incluídos, segundo o seu nível inicial de proficiência, em grupos de nível (homogéneos) e em grupos heterogéneos. O estudo revela que uma opção por uma combinatória entre ambos os tipos de agrupamento podem ter efeitos positivos quanto à motivação para a EF, o que interpela as atitudes e práticas habituais dos professores.

E-mail: miguelfachada@fcdef.uc.pt

CO56 | A Motivação dos Alunos Para as Aulas de Educação Física: Análise a alunos com e sem prática regular de atividade física regular

Autor Apresentador: Sílvia Susana Rodrigues

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

Introdução: A motivação assume um papel preponderante no que à prática de Educação Física por parte dos alunos diz respeito (White et al., 2021). Contudo, a mesma depende da influência de diferentes fatores, como por exemplo a predisposição para a prática de atividade física (Martins, 2015).

Objetivo: É objetivo deste estudo observar a influência da atividade física regular na motivação dos alunos para esta disciplina de acordo com a teoria da auto-determinação (Deci & Ryan, 1985).

Metodologia: A análise foi efetuada numa Escola de 3º Ciclo e Secundária na cidade de Coimbra, tendo sido utilizada a versão portuguesa do PLOCQ (“Perceived Locus of Causality Questionnaire”) (Teixeira, Monteiro, Carraça & Palmeira, 2018). Foram inquiridos um total de 97 alunos, dos quais 57 revelaram ter atividade física ou desportiva fora do horário curricular pelo menos três vezes por semana.

Resultados: Após os dados obtidos, conclui-se que os praticantes de atividade física extracurricular apresentam, em média, maior motivação para as aulas de Educação Física, nomeadamente sobre as formas de regulação Intrínsecas e de Regulação Identificada, enquanto os não praticantes demonstram uma diferença de motivação nos casos de Regulação Externa, Introjetada e Amotivação.

Conclusão: Uma prática regular de atividade física parece ser condição importante para a motivação em relação à disciplina de Educação Física. Tal conclusão revela a importância de considerar uma abordagem holística de promoção da atividade física e da saúde que seja capaz de relacionar a disciplina de Educação Física, com as restantes atividades escolares e as organizações desportivas.

E-mail: s.srodrigues.sr@gmail.com

CO57 | A influência do ciclo de estudos na motivação para as aulas de Educação Física

Autor Apresentador: Diogo Jorge Lopes

FCDEF – UC

Introdução: A influência exercida pela normal evolução etária dos jovens, expressa pelos diferentes ciclos de ensino (básico e secundário), parece transparecer alterações nas suas motivações sentidas perante as aulas de Educação Física. Segundo Deci e Ryan (1985), teoria da autodeterminação, o desenvolvimento da motivação requer autonomia, competência e relacionamento interpessoal, fatores que vão determinar a motivação dos humanos, organizada num espetro que inicia na amotivação, parte para a motivação extrínseca (externa, introjectada, identificada e integrada) e culmina na motivação intrínseca. É, a relação entre estes fatores nas aulas de Educação Física, em função do ciclo de estudos, que se pretende analisar.

Objetivos do Estudo: Observação da influência do ciclo de estudo da amostra, na motivação de alunos do ensino Básico e Secundário para a educação física.

Metodologias: As hipóteses do estudo são: H0, “não há relação estatisticamente significativa entre as variáveis motivação e ciclos de ensino” e H1, “há relação estatisticamente significativa entre as variáveis motivação e ciclos de ensino”. Recorreu-se a uma recolha de dados.

Primeiramente, aplicou-se um questionário baseado no Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ), (Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L, 2018). Posteriormente, para a análise dos mesmos recorreu-se ao programa estatístico IBM SPSS Statistics 27.0 e à ferramenta Microsoft Excel, edição de 2010.

Resultados: Verificou-se uma superioridade da Regulação Externa do Ensino Básico em 0,23 pontos. Quanto à Regulação Interna, o Ensino Básico apresenta 9,66 pontos, para 9,37 do Ensino Secundário. A Regulação Identificada do Ensino Básico é de 22,40 pontos, para 21,67 do Ensino Secundário. Na Motivação Intrínseca, a soma do Ensino Básico é de 17,46 pontos, para 16,48 do Ensino Secundário. Na amotivação, o Ensino Básico também é superior ao Ensino Secundário (7,69 para 6,77, respetivamente).

Conclusão: Verifica-se um Ensino Básico mais motivado, para as aulas. Alunos mais autodeterminados, facilmente estimulados por um feedback positivo e regulados por causas externas, a evitarem repreensões, mais centrados no processo, e na sua correta execução.

E-mail: diogolopes.pessoal@gmail.com

CO58 | Motivação para a Educação Física: Comparação entre alunos do Ensino Básico e Secundário e Alunos do Conservatório de Música

Autor Apresentador: Diogo Salgado Braz

FCDEF-UC

O conceito de Educação Física engloba um vasto campo de ações que segundo Sallis e McKenzie (1991, cit. por Maia, 2003) constitui um papel positivo ao influenciar as crianças e jovens para a adoção de exercício físico, como parte integrante da sua vida no futuro, contribuindo para um propósito único da Educação Física. Desta forma, torna-se pertinente a reflexão inerente ao grau de motivação para com a disciplina, sendo que as diferenças presentes na motivação poderão ser um fator explicativo para os diferentes níveis de desempenho e de envolvimento que os alunos apresentam no decorrer destas aulas (Murray, 2008). Este estudo foca-se na comparação inerente ao nível de motivação para a prática da Educação Física, entre os alunos do ensino básico e secundário que frequentam o conservatório de música e os que não o frequentam. Os dados foram recolhidos através do preenchimento do questionário PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire) (Teixeira, Monteiro, Carraça, & Palmeira, 2018), baseado nos trabalhos de Goudas et al. (1994). Procedeu-se a uma análise relativamente às regulações existentes no continuum da Teoria da autodeterminação, mais especificamente na subjacente motivação intrínseca, regulação identificada, regulação interna, regulação externa e amotivação, dividindo os alunos que frequentam o conservatório daqueles que não o frequentam. Observa-se que os alunos que frequentam o conservatório de música apresentam uma maior motivação para a prática de EF, com as questões motivacionais de dimensão identificada a revelarem enorme relevância, o que, de acordo com Duce e Ryan (2000), constitui um processo através do qual o indivíduo reconhece e aceita o valor de um comportamento. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Graziola (2015), evidenciando a legítima conexão entre a EF e a música, possibilitando estabelecer relações intrínsecas de influência direta, através da identificação de fatores de risco relacionados com o músico, o que poderá contribuir para um incremento relacionado com o grau de motivação.

E-mail: diogosalgadobraz@gmail.com

CO59 | Motivação dos alunos para as aulas de Educação Física de acordo com as áreas de estudo no Ensino Secundário

Autor Apresentador: Rúben Sequeira

Núcleo de Estágio da Quinta das Flores

A motivação para as aulas de Educação Física tem sido uma preocupação recorrente no âmbito de investigadores e professores (White et al., 2021). Contudo, a mesma depende de inúmeros fatores intrínsecos (próprios do indivíduo) e extrínsecos (contextuais). Neste estudo, analisa-se a motivação para a disciplina segundo a área de estudo dos alunos no Ensino Secundário de acordo com a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985). O instrumento utilizado foi a versão portuguesa do PLOCQ (“Perceived Locus of Causality Questionnaire” (PLOCQ) (Teixeira, Monteiro, Carraça & Palmeira, 2018) que avalia a motivação e suas regulações motivacionais dos alunos considerando as seguintes motivações: regulação externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada, Motivação intrínseca e Amotivação. A amostra é constituída por 48 alunos do Ensino Secundário de uma escola em Coimbra, sendo que 25 destes alunos frequentam o Curso de Ciências e Tecnologias e 23 alunos frequentam o Curso de Artes Visuais. A análise dos resultados obtidos evidencia que os alunos da área de estudos de Ciências e Tecnologias, apresentam-se mais motivados para a participação nas aulas de Educação Física do que os alunos de Artes Visuais, nomeadamente por formas de Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Motivação Intrínseca. No que concerne às formas de Regulação Externa, os alunos de Artes Visuais sentem-se mais motivados por este tipo de regulação. Por outro lado, em relação à Amotivação, não se verificaram diferenças consideráveis entre as duas áreas de estudo. Os resultados obtidos carecem de uma maior profundidade em número e diversidade contextual da amostra e tratamento estatístico. Os resultados apresentados sugerem a necessidade de os professores de Educação Física reforçarem a adoção de abordagens pedagógicas que sejam orientadas para a motivação e conseqüente envolvimento dos alunos, particularmente aqueles que se apresentam com menor predisposição para a prática, no sentido de garantir que os hábitos de atividade física objetivados pela disciplina possam ser adquiridos e mantidos após a conclusão do ciclo de estudos.

E-mail: ruben.seq@gmail.com

CO60 | O papel da Educação Física no ensino dos Conteúdos Comuns de Voleibol

Autor Apresentador: Josué Bettencourt Vieira

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: António Carlos Gomes

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

A tentativa de justificar a Educação Física com base em valores extrínsecos em detrimento dos intrínsecos, dando-lhe um caráter utilitário em lugar do valor educativo em si mesmo (Batista & Queirós, 2015), não está a facilitar a vida nem a professores nem a alunos, os primeiros porque não sabem o que privilegiar no seu ensino e os segundos porque veem as suas aprendizagens comprometidas.

Este estudo, de caráter exploratório, teve como objetivo verificar o nível de conhecimento dos conteúdos comuns de voleibol em alunos que concluíram o seu percurso de aprendizagem abrangidos pelo regime de escolaridade obrigatória. Participaram 19 alunos do 1º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto de uma instituição de ensino superior nacional pública, os quais compreendiam idades entre os 18 e 29 anos. Os dados foram recolhidos através do preenchimento de um teste de conhecimentos originalmente desenvolvido por Tsuda et al. (2022) e posteriormente traduzido para língua portuguesa, o qual apresentava 40 questões de resposta fechada relacionadas com o conhecimento tático, técnico e regulamentar da modalidade. Os resultados de cada participante foram calculados com recurso a técnicas de estatística descritiva através do software IBM SPSS Statistics 27. Para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as médias dos resultados de cada aluno face a prática da modalidade fora do contexto das aulas de Educação Física foi utilizado o teste t de Student. Os resultados obtidos parecem refutar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios dos alunos que apenas tiveram contato com a modalidade nas aulas de Educação Física e aqueles que a praticaram fora desse mesmo contexto. Relativamente à média dos resultados de todos os participantes, esta representou uma taxa de sucesso de 46%, o que poderá indicar um nível de conhecimento dos conteúdos da modalidade muito baixo face ao previsto, nos referenciais educativos, ser atingido no final da escolaridade obrigatória. Estes resultados remetem-nos para uma reflexão sobre as formas de ensino da modalidade, nomeadamente a atualidade, inovação e ajustamento das metodologias de aprendizagem utilizadas durante aquela escolaridade.

E-mail: josue.bettencourt.vieira@gmail.com

CO61 | Estilos de Ensino em Educação Física – as dinâmicas do seu uso ao longo da carreira docente

Autor Apresentador: Josué Bettencourt Vieira

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Elsa Ribeiro da Silva

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física. 2 Centro de Estudos Interdisciplinares - CEIS20.

Este estudo teve como objetivo verificar a evolução na perceção e utilização dos estilos de ensino de Mosston e Ashworth (2008) por professores de Educação Física, nestas últimas décadas, realizando uma análise comparativa entre docentes em diferentes ciclos da carreira e professores-estagiários. Participaram 24 professores-estagiários e 70 professores de Educação Física. Para a recolha de dados foi efetuada a tradução para língua portuguesa do questionário originalmente desenvolvido por Cothran et al. (2000) que incluía um cenário descritivo para cada estilo de ensino presente na teoria do espectro dos estilos de ensino, seguido de quatro questões em escala de likert de cinco pontos, uma sobre a experiência dos professores e três sobre as perceções dos mesmos perante cada estilo de ensino. Analisámos os dados através do IBM SPSS Statistics 27, onde começámos por calcular o coeficiente de Cronbach alpha para aferir a consistência interna do questionário. Para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas na utilização e perceção dos estilos de ensino, e em que pares de grupos se observaram essas mesmas diferenças usámos os testes de Kruskal-Wallis e Mann-Whitney U respetivamente. Realizou-se ainda o cálculo das estatísticas descritivas para todas as variáveis. Os resultados obtidos apontam para uma maior utilização dos estilos de ensino de reprodução entre todos os grupos de professores, destacando-se os professores com mais de 28 anos de serviço, nos estilos tarefa e comando. Quanto às perceções, verificou-se que apenas os professores-estagiários e os professores com até quatro anos de serviço docente apresentam, entre as perceções mais elevadas, pelo menos um dos estilos de produção, predominando a descoberta guiada. Concluímos que, independentemente do ciclo da carreira, mantém-se uma predominância dos estilos de reprodução, pelo que esperamos que esta realidade possa ser alterada a partir da formação inicial de professores e, especificamente, do Estágio Pedagógico, quebrando-se o ciclo de ensino tradicional e adotando-se estratégias de ensino centradas nos alunos. Estes resultados são importantes já que consideramos que a escolha do estilo de ensino e a sua implementação na sala de aula estão diretamente relacionadas com a qualidade das aprendizagens dos alunos nas aulas de Educação Física.

E-mail: josue.bettencourt.vieira@gmail.com

CO62 | Conhecimento autopercecionado e manifesto dos estilos de ensino, dos professores estagiários de Educação Física

Autor Apresentador: Antero Filipe Rocha Abreu

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Paulo Renato Bernardes Nobre

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Introdução: A sociedade pede hoje à escola não só que instrua, mas que integre, eduque e prepare os seus alunos na transição para o mundo do trabalho, também ele em mutação. Mosston e Ashworth (1985, 2008) definiram um espectro de estilos de ensino como referencial para a Educação Física (EF), o qual contribui para os processos de diferenciação do ensino e inclusão do aluno. Os onze estilos de ensino do espectro são organizados de acordo com a distribuição do poder na tomada de decisões, entre professor e alunos. Dado que os estilos de ensino ainda não estão, aprofundadamente, estudados em Portugal, enquanto ferramenta de diferenciação pedagógica, propomo-nos apresentar uma parte do nosso trabalho, nesse âmbito.

Objetivos: Com este estudo pretende-se identificar o conhecimento autopercecionado dos professores estagiários de EF, relativamente aos estilos de ensino, e perceber se há congruência entre esse conhecimento autopercecionado e o conhecimento manifesto.

Metodologia: Trata-se de um estudo exploratório, onde foram inquiridos professores estagiários de EF (N=64) de cinco universidades portuguesas com o mestrado em ensino da EF. Para autoavaliar o conhecimento percebido sobre os oito primeiros estilos do spectrum, utilizámos uma escala do tipo Likert de cinco pontos, de 1 – Não conheço a 5 – Conheço perfeitamente. Posteriormente, para perceber a coerência entre o conhecimento autopercecionado e o conhecimento efetivo, pedimos aos inquiridos para efetuarem a correspondência entre um conjunto dado de quatro descritores característicos de cada um dos estilos de ensino e o respetivo estilo. Os dados foram analisados com recurso à estatística descritiva não paramétrica.

Resultados: Os resultados mostram maior perceção de domínio dos estilos de ensino de reprodução, nomeadamente do ensino por comando (M=4,84; DP=,407) e do ensino por tarefa (M=4,78; DP=,519), sendo também o conhecimento manifesto superior neste cluster, particularmente do ensino por comando (95,3%) e do ensino recíproco (87,5%), apesar de se verificarem algumas incongruências.

Conclusões: Os dados sugerem uma menor preparação para promover a participação dos alunos nas decisões da aula, com implicações na diferenciação do ensino e na inclusão dos alunos nas aulas de Educação Física.

E-mail: anteroabreu@fcdef.uc.pt

CO63 | Aprendizagens em Educação Física: Perceções dos Alunos em duas Escolas do Ensino Primário de Angola

Autor Apresentador: Bráulio Lopes

FCDEF-UC Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Outros Autores: Paulo Nobre

FCDEF-UC Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Introdução: O papel da Educação Física (EF) é estabelecido nos programas de ensino, fomentando uma construção dos cidadãos, orientada para competências de movimento, enquadradas pela cooperação e pela competição, pela aceitação do outro e no reconhecimento do trabalho em equipa, entre outros fatores (UNESCO, 2015). Este contexto justifica o estudo da perceção dos alunos sobre as aprendizagens realizadas em EF, que iniciamos neste trabalho sobre o Ensino Primário (EP) em Angola.

Objetivos:

- Caracterizar a perceção dos alunos do EP sobre as aprendizagens realizadas em EF.
- Identificar a correspondência entre as perceções dos alunos e as finalidades dos programas de EF de Angola.

Metodologia: Estudo exploratório, com questionário sobre as perceções de aprendizagem dos alunos nas aulas de EF (24 itens, em 5 categorias com base nas finalidades dos programas de EF, escala tipo Likert), de aplicação indireta, em duas escolas da região de Luanda. Participaram 59 alunos de duas escolas, 32 rapazes (54%) e 27 raparigas (46%), com idade média de 11 anos ($\pm 1,365$), entre os 9 os 14 anos de idade, das 6^a (56%), 5^a (25%) e 4^a classes (19%). Foi solicitada autorização prévia às escolas, com termo de consentimento informado, sendo observados os procedimentos de anonimato e de confidencialidade no registo e tratamento de dados, com estatística descritiva.

Resultados: Nas aulas de EF, os alunos e as alunas do EP aprendem a ganhar sem batota ($M=4,03$; $DP=0,830$), que todos são importantes ($M=3,86$; $DP=1,008$), e a colaborar com os colegas ($M=3,78$, $DP=0,948$). Aprendem também a respeitar as regras ($M=3,75$; $DP=0,939$), a ajudar sempre os outros ($M=3,73$, $DP=0,962$), e que fazer o melhor ajuda a ganhar os jogos ($M=3,86$, $DP=1,041$). Os dados revelam igualmente perceções sobre a higiene individual e sobre a educação para com os outros, sendo as competências relativas às habilidades do movimento e das competências desportivas menos destacadas.

Conclusões: Verifica-se uma maior concordância nas perceções relativamente à componente social das aprendizagens em EF e em relação ao controlo de si, o que parece aproximar-se em parte das finalidades da EF estabelecidas pelo Estado Angolano, e merece exploração posterior dado o número reduzido de participantes nesta fase.

CO64 | Apresentação do Índice de Gestão e Governança do Esporte Municipal (IGGE-M)

Autor Apresentador: Fernando Augusto Starepravo

Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Brasil

Outros Autores: Fernando Marinho Mezzadri 1; Barbara Garcia 1; Dayane Rocha de Pauli 1; João Victor Moretti de Souza 1; Marco Antonio Ribas Cavalieri 1.

1 Instituto Inteligência Esportiva - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil

Desenvolver metodologias que permitam medir e comparar empiricamente a qualidade da gestão do esporte na administração pública municipal é um tema de interesse acadêmico e social. O objetivo do estudo é apresentar o Índice de Gestão e Governança do esporte municipal (IGGE-M) desenvolvido pelo Instituto Inteligência Esportiva para mensurar e comparar a qualidade da gestão e governança do esporte na administração pública municipal. O Índice foi construído a partir de quatro indicadores: natureza do órgão, recursos humanos, planejamento, transparência e controle social, tendo como base a literatura sobre capacidades estatais; e definidos pesos para cada dimensão, sendo: 10% para natureza do órgão (nat.); 20% para pessoas (pes.); 30% para planejamento (plan.) e 40% para transparência e controle social (trans.). Nesse sentido, o cálculo do IGGE-M foi estabelecido da seguinte forma: $IGGE-M: 10\%IGGE_{nat} + 20\%IGGE_{pes} + 30\%IGGE_{plan} + 40\%IGGE_{trans}$. Os 38 itens que compõe os indicadores foram captados de uma ampla pesquisa sobre gestão do esporte nos municípios e estados brasileiros (GEEM) desenvolvida pelo mesmo Instituto. Em consonância com a literatura sobre política e avaliação baseada em evidências, pretendemos que o IGGE-M contribua para um melhor mapeamento da governança pública e gestão do esporte, intercâmbio de boas práticas entre governos locais, melhoria do uso e alocação de recursos públicos e à literatura acadêmica sobre políticas esportivas, avaliação e governança. Até o momento o Índice foi aplicado a cerca de 40% dos municípios brasileiros, estabelecendo uma nota a cada município e um ranking que classifica os municípios segundo sua excelência na gestão e governança do esporte.

E-mail: fernando.starepravo@hotmail.com

CO65 | Práticas esportivas na natureza: Recreação, lazer e Qualidade de vida

Autor Apresentador: Thaís Rodrigues de Almeida

Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, São José, Brasil

Outros Autores: Vanessa Bellani Lyra

Centro Universitário Estácio de Santa Catarina, São José, Brasil

O presente trabalho, traz como elementos norteadores, a inclusão das práticas esportivas na natureza como integradas ao currículo do bacharelado em educação física. Neste sentido, trazemos como referencial a experiência desenvolvida no curso de graduação do Centro Universitário Estácio de Santa Catarina ao longo de 2021 e 2022. A temática da sustentabilidade é um dos preceitos formativos em nosso currículo, no intuito de desenvolver atitudes para formação do profissional de educação física, fundamentada nas premissas da sustentabilidade, para sensibilizar os indivíduos para as boas práticas sociais e ambientais. A ideia de sustentabilidade ganhou notoriedade a partir de 1987, quando a organização das Nações Unidas (ONU), entidade que reúne diversos países do mundo, mediou uma discussão a respeito desta temática. Nesse momento, preocupada com os graves problemas ambientais, a ONU publicou o relatório chamado “Nosso futuro comum”, elaborado por uma comissão e apresentado ao mundo. Diante desta premissa, nosso objetivo é trazer um relato de experiência articulando a temática da sustentabilidade com os aspectos de lazer, qualidade de vida e responsabilidade ambiental desenvolvidos através de práticas esportivas em contato com a natureza e a atuação dos profissionais de Educação Física. A partir disso, realizamos propostas de mapeamento do perfil ambiental da Região da Grande Florianópolis, (Santa Catarina – Brasil), no sentido de verificar quais os locais e práticas efetivas de esportes e lazer na natureza ocorriam e em qual frequência. A partir do diagnóstico, propomos aos estudantes a elaboração de projetos para inserir junto a população, práticas de lazer envolvendo esportes na natureza. Conjuntamente aos estudos e propostas, realizamos saídas de campo e vivência de atividades como beach tennis, rafting, surf e trilhas/trekking. Concluímos que é de suma importância a inclusão da temática da sustentabilidade e educação ambiental nos currículos de Educação Física, a partir das práticas realizadas e o estímulo à produção de projetos, identificamos em nossos acadêmicos que a incorporação de conteúdos diferenciados, foi destacada como uma qualificação da formação, em especial se tratando das práticas esportivas na natureza, lazer e qualidade de vida.

E-mail: takaprofe@gmail.com

CO67 | VII Festival de Mini Atletismo da UFSM: “A Cada Desafio uma Nova Transformação”

Autor Apresentador: Dionata Madeira Gancine

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil

Outros Autores: Autor Augusto Rafael Vogt 1; Autor Heitor Soares Maia 2; Autor Carla Thaianne Weise Siqueira 3; Autor Laura Menezes Montezano 4; Autor Leandra Costa da Costa 5.

1 Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil;

2 Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil;

3 Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil;

4 Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil;

5 Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil.

Introdução: O atletismo é conhecido como esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar, dessa forma auxilia o ensino de outras modalidades e no desenvolvimento motor das crianças. O VII Festival de Mini Atletismo é um evento de caráter extensionista promovido pelo curso de Educação Física - Licenciatura do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). O projeto inicial de extensão foi idealizado pelos acadêmicos da disciplina de Atletismo II, com o intuito de possibilitar a vivência quanto as modalidades das corridas, saltos, lançamentos e arremessos.

Objetivo: O presente trabalho busca apresentar como foi organizado e se desenvolveu o evento que visou sanar a carência de atividade física ocorrida durante os últimos dois anos em função da pandemia.

Metodologia: O evento ocorreu na pista de atletismo da UFSM e contou com a participação de 180 alunos do ensino fundamental de escolas de Santa Maria e região. O evento foi organizado em três momentos, inicialmente foi realizada a recepção dos alunos com a distribuição de fitas com cores diferentes para a identificação e designação das equipes. No segundo momento, foi desenvolvido um rodízio contendo dez estações, de acordo com a BNCC e o guia de MiniAtletismo da Confederação Brasileira de Atletismo: Salto rã, Lançamento para trás sobre a cabeça, Velocidade com barreiras, Lançamento ao alvo, Salto em distância com vara, Fórmula um, Lançamento de dardo, Revezamento em curva, Lançamento de joelhos, Corrida revezamento e barreiras. Ao final do rodízio foi desenvolvida uma prova extra chamada “Resistência 5” onde todos os alunos participaram. No terceiro momento foram realizadas as premiações.

Resultados: O evento proporcionou a integração e cooperação entre os alunos das diferentes escolas, professores e acadêmicos, explorando movimentos básicos das habilidades motoras e propiciando destacar a importância do Atletismo e ensino do mesmo no âmbito escolar.

Conclusão: Destaca-se a importância e a necessidade de eventos extensionistas promovidos pela UFSM que estimulem a prática do Atletismo desde cedo no ambiente escolar tanto para os alunos como para os acadêmicos que colocam em prática os conhecimentos adquiridos na formação.

E-mail: dionata.2008@gmail.com

CO68 | Identidade Profissional Docente em Educação Física de Estudantes-Estagiários Portugueses e Chilenos

Autor Apresentador: Constanza Cisternas Villalobos

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Elsa Ribeiro-Silva 1; Paula Batista 2; Eugenio Merellano 3.

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra;

2 Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

3 Department of Physical Activity Sciences, Faculty of Education Sciences, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.

As alterações constantes a que a Educação está sujeita transformam a profissão docente e colocam desafios aos novos professores quanto à construção da própria identidade, sendo que o Estágio Pedagógico assume um importante papel nesta questão. Com este estudo pretendemos identificar a valoração que futuros professores de Educação Física atribuem a distintos atores e fatores integrantes da sua formação inicial em Portugal e no Chile. Aplicámos um questionário de questões fechadas, designado por *Percepções de Estudantes-estagiários Sobre o Seu Processo de Formação Como Docente e Seus Contributos para a Vida Profissional*, a 269 estudantes-estagiários (140 de duas universidades chilenas e 129 de duas universidades portuguesas), constituindo uma amostra do tipo não probabilístico e de conveniência. Os dados foram sujeitos a uma estatística descritiva, através do SPSS, versão 27. Os resultados preliminares evidenciam diferenças nas relevâncias atribuídas aos agentes de formação, sendo o orientador da faculdade o mais importante para os estudantes chilenos e o professor cooperante para os portugueses. Já quanto ao processo de prática destaca-se, em ambos, o trabalho em equipa e as experiências vividas nas escolas cocoperantes, para além de mais de 75% dos estagiários dos dois países concordarem com a necessidade de uma formação para a docência, continuada. Estes resultados conduzem-nos a uma identidade profissional docente como uma construção social de carácter multidimensional, dinâmica e não definitiva, que se estende por toda a vida profissional e para a qual o Estágio Pedagógico contribui decisivamente.

E-mail: conysport01@gmail.com

CO69 | Professores de Educação Física da Educação Superior: percepção da qualidade de vida no contexto brasileiro

Autor Apresentador: Franciane Maria Araldi

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Outros Autores: Renato Daniel Trusz; Allana Alencar; Íris Dantas da Mota; Geyson Ricardo Zilch; Marcos Paulo Vaz de Campos Pereira; Carolina Machado de Oliveira; Gelcemar Oliveira Farias; Alexandra Folle.

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

A percepção da qualidade de vida (QV) recebe influência do contexto cultural, sistema de valores em que se vive, metas, realizações e preocupações. O estudo analisou a relação entre a percepção da QV com as características pessoais e profissionais de professores atuantes nos cursos de graduação em Educação Física da mesorregião da Grande Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. A pesquisa investigou 93 professores através de um formulário on-line, composto por um Questionário de Caracterização dos Professores contendo dados sociodemográficos, organização acadêmica da instituição de vínculo, carga horária docente e administrativa, ciclos de desenvolvimento profissional e o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref). A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva e inferencial. Os resultados apresentaram uma percepção positiva da QV geral pelos docentes investigados. O domínio das relações sociais foi avaliado majoritariamente positivo, enquanto o de meio ambiente foi avaliado prevalentemente negativo. Na análise das características pessoais e profissionais e sua relação com a percepção da QV geral, os professores vinculados às faculdades e que lecionavam apenas uma disciplina apresentaram uma percepção mais positiva, enquanto aqueles com carga horária maior apresentaram percepção mais negativa. Relativamente aos domínios da QV, a percepção mais elevada pode ser observada no domínio de relações sociais naqueles que moravam na capital e trabalhavam até 40 horas semanais, no domínio psicológico para os professores com idade avançada, também coordenadores de programas e projetos de extensão, com carga horária de 40 horas e na etapa final do desenvolvimento profissional, no domínio meio ambiente relativamente aos que apresentaram vínculos com faculdades, e no domínio físico quanto aos professores que atuavam em faculdades e ministravam apenas uma disciplina. Ressalta-se que, mesmo com a demanda extenuante de trabalho, a percepção da QV dos participantes investigados apresentou-se predominantemente como positiva, sendo que os domínios da QV influenciaram diretamente essa percepção, evidenciando a importância do equilíbrio entre si. Conclui-se que o índice de QV geral dos professores atuantes na Educação Superior nos cursos de graduação em Educação Física na mesorregião da Grande Florianópolis foi enquadrado como bom em todos os domínios analisados e sem diferença estatística significativa entre eles.

E-mail: franciane.m.araldi@hotmail.com

CO70 | Olhares sobre o estágio supervisionado em Educação Física em diferentes contextos: um projeto de investigação

Autor Apresentador: Elsa Ribeiro-Silva

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Outros Autores: Dijnane, Vedovatto 1; Elisângela, Ananias 2; Gelcemar Farias 3; Paula, Batista 4; Elsa Ribeiro-Silva 5.

1 Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil;

2 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Rio Grande do Sul, Brasil;

3 Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil;

4 Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Porto, Portugal;

5 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.

Nas últimas décadas, a formação de professores transformou-se, passando de estruturas curriculares coerentes e integradas, para estruturas comprimidas e fragmentadas (Batista & Graça, 2020), contudo, o estágio continua a ser considerado um espaço formativo de excelência (Chepaytor Thompson & Liu, 2003), com desafios permanentes (Kemmis et al, 2014). No estágio os estudantes acedem ao contexto real de ensino, experienciando a panóplia de funções cometidas pelo professor, compreendendo e assimilando a cultura profissional da escola. Esta apresentação pretende divulgar um projeto de investigação que visa identificar e analisar a inserção profissional de estudantes estagiários na escola, tendo como referência a docência como profissão. É uma pesquisa qualitativa de casos múltiplos, que procura compreender os contextos da universidade e da escola, englobando duas etapas: análise documental (documentos institucionais e marcos regulatórios da formação de professores e dos estágios supervisionados) e contato com o público alvo (estagiários; professores orientadores e equipa diretiva) de quatro instituições de formação de professores de Educação Física, três brasileiras e uma portuguesa. A seleção de participantes teve como base os profissionais que já receberam (ou recebem) estagiários, de forma a que a discussão abarque elementos advindos das experiências relacionadas aos processos de inserção profissional. A coleta de dados se dará por meio de fonte documental, grupos focais e entrevistas individuais com professores e equipa gestora da escola que recebem estagiários. Os dados serão triangulados e analisados usando procedimentos dedutivo-indutivos recorrendo a um processo de condensação, exibição de dados e verificação das conclusões. Os resultados preliminares da primeira etapa de análise documental evidenciam que na instituição portuguesa a formação profissional privilegia a prática profissional nos estágios, por meio de uma parceria consolidada entre a universidade e as escolas; já nas instituições brasileiras predomina o modelo académico com a prática pouco enfatizada e a parceria entre a universidade e a escola, no âmbito do estágio, apresenta fragilidades no acolhimento e acompanhamento do estagiário na escola. Com este projeto pretende-se fornecer subsídios para uma política de estágio supervisionado que melhore a relação entre a universidade e a escola enquanto espaço formativo que reúna o campo profissional e o académico.

Projeto financiado com a referência CNPq-406729/2021-2

E-mail: paulabatista@fade.up.pt

CO71 | Estudantes-estagiários como investigadores da sua prática orientada para uma Educação Física Inclusiva: um projeto de investigação

Autor Apresentador: Ana Mafalda Coelho da Silva

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Outros Autores: Paula Batista 1; Amândio Graça 1; Luísa Estriga 1; Daniel Barreira 1; Tânia Bastos 1; Paulo Cunha 2; Teresa Silva 3; André Moura 4; Mafalda Silva 1.

1 Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Porto, Portugal;

2 Escola Secundária Almeida Garrett, Universidade Lusófona, Porto, Portugal;

3 Agrupamento de Escolas Manuel Gomes de Almeida, Espinho, Portugal;

4 Universidade de Limerick, Limerick, Irlanda.

As Diretrizes para uma Educação Física de Qualidade (EFQ) da UNESCO (2015) destacam o potencial inclusivo da EF, focado em permitir o acesso, a participação e a aprendizagem nas áreas de literacia física e cidadania, desempenho académico, inclusão social e igualdade de género e saúde e bem-estar. Acresce que a sustentabilidade das práticas inclusivas depende de uma atitude positiva face à diversidade, de valorizar e acreditar na aprendizagem social e de ganhar confiança e competência para garantir acesso, participação e aprendizagem a todos os alunos (Ainscow, 2005), bem como de os professores sentirem os benefícios das práticas inclusivas através de treino, apoio da escola e assistência da universidade em programas de formação inicial e contínua orientados para a inclusão (Batista, 2020; MacPhail & Lawson, 2020; Rouse & Florian, 2012). Esta apresentação visa divulgar um projeto de investigação-ação participativa, enquadrado no apoio estratégico de uma comunidade de prática (CoP), composta por formadores da universidade e professores cooperantes das escolas, que objetiva explorar a experiência de estagiários de Educação Física a aprender a atender à diversidade dos alunos e a cuidar do acesso, da participação e do progresso de todos os alunos, por meio de múltiplas formas de empenhamento, compreensão e ação. O projeto envolve uma parceria da Faculdade de Desporto com quatro escolas cooperantes, materializadas em quatro fases principais: 1) construção das bases conceituais e estruturais da CoP de formação de professores para a EFQ; 2) diagnóstico da diversidade dos alunos e preparação dos estagiários para o ensino centrado nos alunos e na inclusão; 3) ciclos interligados de planeamento, realização e avaliação de práticas de ensino inclusivo; 4) Análise e reflexão global pós-intervenção. O conjunto de participantes incluirá formadores de professores, professores cooperantes, estagiários e os alunos das respetivas turmas. Com este estudo exploratório, espera-se aprender sobre as barreiras críticas e possíveis caminhos para a elevar a EFQ, o ensino inclusivo e a formação de professores. As evidências e as lições extraídas da pesquisa tentarão fazer avançar o esforço de educação inclusiva nas comunidades académica e profissional.

E-mail: paulabatista@fade.up.pt

CO72 | Análise do Desempenho em Desportos Coletivos (proposta para simpósio)

Autor Apresentador: Bruno Travassos

Universidade da Beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto, CIDESD, Covilhã, Portugal

Outros Autores: António Ferraz 1; Farzad Yousefian 2; João Nuno Ribeiro 2; Sérgio Adriano 3.

1 Universidade Jean Piaget, Luanda, Angola;

2 Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

3 Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.

A análise do desempenho em desportos coletivos pode seguir diferentes abordagens tendo em consideração os diferentes fatores de rendimento que sustentam estas modalidades (físicos, táticos, técnicos ou psicológicos), mas também tendo em consideração as diferentes dimensões de análise que sustentam o desempenho nestas modalidades, i.e., o jogador, a relação entre jogadores, a equipa. De facto, mais do que considerar qual a melhor abordagem para a avaliação do desempenho, é fundamental compreender a complementaridade entre abordagens face aos objetivos a alcançar. Neste simpósio propomos a apresentação de diferentes trabalhos de análise do desempenho em diferentes modalidades coletivas, com diferentes abordagens e em diferentes dimensões: 1) Enquadramento conceptual e prático; 2) Estudo comparativo das capacidades físicas entre etnias no Hóquei patins; 3) Estudo sobre análise dos períodos de maior exigência no futebol; 4) Estudo sobre exigências física das ações táticas individuais no futsal; 5) Estudo sobre avaliação de jogos reduzidos no futsal.

E-mail: bfrt@ubi.pt

CO73 | Qual a exigência do treino e da competição no Hóquei em Patins? Estudo de caso com a seleção portuguesa

Autor Apresentador: Bruno Travassos

Outros Autores: António Ferraz; Pedro Duarte-Mendes; João Nuno Ribeiro; Farzad Yousefian; João Valente-Dos- Santos.

Introdução: O hóquei em patins é um desporto coletivo intermitente, caracterizado por ações de alta intensidade. No entanto, pouco se sabe quanto às exigências da competição, bem como da relação entre treino (Carga interna (CI) e externa (CE)) e competição.

Objetivos: Compreender a dinâmica da CI e da CE ao longo da preparação e competição de da seleção nacional, para o Campeonato da Europa de hóquei em patins de 2021.

Metodologia: Foi realizado um estudo descritivo com recurso a sistemas de monitorização LPS (WIMU PROTM) para monitorização de CE e da escala de perceção subjetiva de esforço (s_PSE) para monitorização da CI. Os métodos de Bonferroni e Kruskal-Wallis foram aplicados respetivamente, para diferenciar a EL e IL ao longo de semanas e respetivas sessões de treino. Por fim, foi realizado um teste de correlação de Spearman para entender o impacto das sessões de treino e de jogos oficiais da CE e na CI dos jogadores.

Resultados: Em geral observou-se uma diminuição da carga de treino com a aproximação dos dias de jogo. Nomeadamente, verificaram-se diminuições na carga do jogador ($p \leq 0.05$), distância total patinada e distância patinada a alta velocidade ($p \leq 0.001$) entre o dia de jogo -3 e dia de jogo -1. A análise entre semanas de treino e competição, revelou diferenças significativas em todas as métricas com maiores valores para a semana de competição comparativamente com as duas semanas que a antecederam. Por fim, valores elevados de CE de impactos de alta intensidade ($p \leq 0.001$, $r=0.64$) e desacelerações ($p \leq 0.001$, $r=0.43$) revelaram grande correlação com valores de CI. No entanto, o mesmo não ocorreu nas sessões de treino.

Conclusões: Foi possível observar diferentes dinâmicas de carga durante a preparação de um campeonato internacional, nomeadamente a diminuição gradual de CE e CI à medida que o dia ou a semana de competição se aproximavam. No entanto, os resultados realçam algumas diferenças entre a relação de CE e CI entre treino e competição, podendo significar que a exigência da competição, ou pelo menos o impacto fisiológico que esta provoca não é considerado da mesma forma em treino.

E-mail: bfrt@ubi.pt

CO74 | Como caracterizar os períodos de maior exigência no futebol de elite? Uma abordagem multifactorial

Autor Apresentador: Bruno Travassos

1 Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Oeiras, Portugal.

Outros Autores: Farzad Yousefian 1,2; Abdullah Zafar 3; Dan Fransson 4; Magni Mohr 5,6; João Brito 2.

1 Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Oeiras, Portugal;

3 Departamento 3D de Cinesiologia, Universidade de Waterloo, Waterloo, Canadá;

4 Centro de Saúde e Performance, Departamento de Alimentação e Nutrição e Ciência do Desporto, Universidade de Gotemburgo, Gotemburgo, Suécia;

5 Departamento de Ciências do Desporto e Biomecânica Clínica, SDU Sport and Health Science Cluster. (SHSC), Universidade do Sul da Dinamarca, Odense, Dinamarca;

6 Centro de Ciências da Saúde, Faculdade de Saúde, Universidade das Ilhas Faroé, Tórshavn, Ilhas Faroé.

Introdução: O treino eficaz dos jogadores de futebol de elite requer uma melhor compreensão dos períodos de maior exigência de atividades de alta intensidade durante o jogo.

Objetivos: Este estudo teve como objetivo analisar os períodos de maior exigência através de uma abordagem de análise multifactorial tendo em consideração a natureza das exigências realizadas (ie, mecânicas ou cinemáticas).

Metodologia: Tendo por base a análise de dados de GPS de 45 jogos de duas equipas de futebol de elite, os períodos de maior exigência foram considerados em períodos de 5 minutos. Os períodos de maior exigência foram calculados tendo como base os picos de exigência cinemática (PMIk; soma das corridas de alta intensidade (15-19. kmh-1), velocidade de corrida de alta intensidade (19,8-25,2kmh-1), e distâncias de sprinting ($\geq 25\text{kmh-1}$)), e os picos de exigência mecânica (MIPm; soma média das acelerações absolutas de alta intensidade ($\geq 3\text{ms-2}$) e desacelerações ($\leq -3\text{ms-2}$)).

Resultados: A análise da distribuição de frequência revelou que os períodos 5'MIPk e 5'MIPm foram significativamente maiores nos primeiros períodos de 5 minutos do jogo (MIPk: $\chi^2(15) = 135.88$, $p \leq 0.001$, $W: 0.64$, $115.99 \pm 32.7\text{s}$; MIPm: $\chi^2(15) = 31.02$, $p \leq 0.001$, $W: 0.31$, $101.21 \pm 25.1\text{s}$; $p \leq 0.0004$). Dentro de cada parte do jogo, as diferenças nos tempos de início entre as variáveis multifactoriais 5'MIPm e as suas respetivas variáveis constituintes foram triviais a pequenas (5'MIPk ES: 0.04-0.21; 5'MIPm ES: 0.02-0.11). Os modelos lineares de efeito misto demonstraram diferenças pequenas a moderadas significativas ($p \leq 0.05$; $r: 0.14-0.33$) na magnitude dos períodos 5'MIPk e 5'MIPm e as suas respetivas variáveis constituintes entre as duas partes do jogo.

Conclusões: Os resultados permitem afirmar que os períodos de maior exigência no futebol apresentam diferenças nas componentes cinemáticas e mecânicas ao longo do tempo de jogo. Estes momentos tendem a ocorrer em períodos discretos semelhantes, mas apresentam diferentes magnitudes. Estes resultados permitem aprofundar a compreensão da dinâmica das exigências do jogo e suas implicações para a preparação do processo de treino, nomeadamente para a aproximação das exigências cinemáticas e mecânicas de magnitude e frequência semelhante às de competição.

E-mail: bfrt@ubi.pt

CO75 | Qual a exigência física das ações táticas individuais no futsal?

Autor Apresentador: Joao Nuno Ribeiro

Introdução: O futsal é caracterizado por ser uma modalidade, que devido às restrições de espaço e tempo, faz com que os jogadores realizem frequentemente atividades de alta intensidade (AAI), que se expressão sobretudo através de mudanças de direção, velocidade, e de movimentos de desaceleração. Ao longo do tempo, a maior parte da literatura tem caracterizado as exigências do jogo de futsal negligenciando a exigências física e as ações táticas individuais associadas.

Objetivos: Contextualizar as AAI com as ações táticas individuais no futsal.

Metodologia: Os dados de carga externa foram obtidos através de um sistema de LPS que quantificou e analisou um total de 4234 AAI ao longo de 7 jogos oficiais da principal liga espanhola de futsal. As AAI analisadas incluíram: acelerações de alta intensidade (ACE; $\geq 3 \text{ m}\cdot\text{s}^{-2}$), desacelerações de alta-intensidade (DES; $\leq -3 \text{ m}\cdot\text{s}^{-2}$) e corridas de alta-intensidade (CAI; $18 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$). Foi utilizada a análise de vídeo de cada jogo para sincronizar as AAI com as ações táticas individuais.

Resultados: Foi observada uma pequena associação estatisticamente significativa entre AAI e as ações dos jogadores quanto têm bola e quando não têm a bola ($\chi^2= 183.27$ (2, $N=4234$), $p<.001$; Cramer's $V=0.21$). Quando os jogadores têm a bola, o número de DES tende a aumentar com uma consequente diminuição de ACE e CAI. Quando os jogadores não têm bola, as ACE e as CAI tendem a aumentar com uma diminuição correspondente de DES. A comparação entre AAI revelou que a performance do jogo de futsal requer maiores esforços mecânicos (ACE + DES) do que esforços cinemáticos (CAI).

Conclusões: Em geral, um jogador de futsal realiza mais ações mecânicas de alta intensidade do que esforços com exigência cinemática de alta intensidade (ie, sprints). No entanto, as ações ofensivas e defensivas relevaram exigências distintas obrigando a que na elite, o desenvolvimento de cada uma destas ações em treino esteja associada às exigências físicas da competição. Através deste estudo é possível uma melhor caracterização de cada ação, bem como desenvolver nos jogadores, em função do seu perfil, uma adequada preparação de acordo com a especificidade da sua posição.

E-mail: bfrt@ubi.pt

CO76 | Efeito do número de jogadores nos jogos reduzidos sobre as exigências tático-técnicas de jogadores de futsal de formação

Autor Apresentador: Bruno Travassos

4 Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

5 Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Oeiras, Portugal;

Outros Autores: Sérgio Adriano Gomes 1,2,3; Tácio Santos 3; Bruno Travassos 4,5; Mateus Medeiros Leite 6; Leandro Lume Gomes 6; Carlos Ernesto Santos Ferreira 1.

1 Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil;

2 Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, Brasília, Brasil;

3 Centro Universitário de Brasília, Brasília, Brasil;

4 Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

5 Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Oeiras, Portugal;

6 Universidade de Brasília, Brasília, Brasil.

Introdução: Os Jogos Reduzidos (JR) no futsal são disputados em espaços e número de jogadores menores em relação às regras oficiais. Apesar de serem considerados tarefas representativas de aprendizagem e treinamento, pouco se sabe sobre o efeito da sua manipulação no desenvolvimento das ações tático-técnicas no futsal.

Objetivo: Analisar o efeito da manipulação do número de jogadores sobre o desempenho tático-técnico de jogadores de futsal de formação.

Metodologia: Oito jogadores de futsal da categoria sub-17 de um clube que disputa a liga estadual na região sul do Brasil vivenciaram quatro jogos em quadra oficial (40 x 20 m), sendo três JR: 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 e o jogo formal no formato 4 vs. 4, todos com a presença de goleiros. As ações defensivas (interceptações, desarmes, recuperações de bola – RB e perdas da posse de bola - PPB) e as ações ofensivas (passes, dribles, chutes e gols) foram quantificadas e analisadas com uma ANOVA Fatorial.

Resultados: Verificaram-se valores superiores de RB em 1 vs. 1 que em 2 vs. 2 ($p=0,009$), 3 vs. 3 ($p=0,004$) e 4 vs. 4 ($p=0,009$). A PPB foi maior em 1 vs. 1 que em 4 vs. 4 ($p=0,012$). Houve mais passes em 3 vs. 3 ($p=0,019$) e 4 vs. 4 ($p=0,030$) que em 2 vs. 2. Houve mais dribles em 1 vs. 1 que em 2 vs. 2, 3 vs. 3 e 4 vs. 4 ($p<0,001$ para todos), e em 2 vs. 2 que em 3 vs. 3 e 4 vs. 4 ($p<0,001$ em ambas). O número de chutes foi maior em 1 vs. 1 que 3 vs. 3 ($p=0,001$) e 4 vs. 4 ($p=0,030$).

Conclusão: O formato 1 vs. 1 parece mais adequado que o jogo formal e os demais JRs para aumentar a incidência da recuperação de bola, dribles e chutes, podendo ser considerado para treinar o desenvolvimento destas ações ofensivas associadas ao momento de transição defesa-ataque. Já o aumento do número de jogadores parece mais favorável para o desenvolvimento do passe, devendo para tal objetivo, considerar o mínimo de 3 vs. 3.

E-mail: bfrt@ubi.pt

CO77 | Identidade profissional docente em Educação Física: perspectivas de diferentes momentos da carreira

Autor Apresentador: Catarina Amorim

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

Outros Autores: Catarina Amorim 1; Elsa Ribeiro-Silva 2.

1 Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física;

2 Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

A Teoria da Socialização Ocupacional descreve como a aculturação, socialização profissional e socialização ocupacional afetam as identidades dos professores de Educação Física. Para melhor compreender os percursos profissionais daqueles docentes, este estudo examina a interação mútua entre características individuais e ambientais de doze professores, cuja experiência varia de um a doze anos de serviço docente. Os dados foram coletados por entrevistas semiestruturadas, de duração variável entre 45 a 90 minutos, que foram analisadas separadamente através de uma análise vertical, seguida de uma análise horizontal comparativa, permitindo o exame de paralelismo e discrepâncias entre ciclos de carreira. Os participantes foram questionados sobre: i) como a experiência de ensino mudou o seu conhecimento; ii) que situações lhes dão confiança; iii) o que havia de diferente nessa profissão em relação a outras que experimentaram; iv) o que um professor tem de ter ou fazer para ser profissional; v) como a sociedade vê os professores e como isso os impacta; vi) se estavam realizados na profissão. Os resultados mostraram que uma maior experiência docente impulsiona o conhecimento, o que foi consentâneo em todos os ciclos de carreira. Todos os participantes afirmam que o ensino de Educação Física é substancialmente diferente de outras profissões relacionadas com o Desporto, especialmente quando comparado com o treino desportivo. É reconhecido, em todos os ciclos de carreira, que a sociedade desconsidera os professores de Educação Física, questionando constantemente o seu conhecimento. Os participantes no ciclo de Entrada na Carreira relatam estar satisfeitos e confortáveis com a profissão. Os professores no ciclo de Consolidação das Competências Profissionais e no ciclo de Afirmção e Diversificação não estão satisfeitos com a carreira neste momento. Os professores no ciclo de Entrada na Carreira focam-se em melhorar as suas competências através da reflexão, enquanto os demais focam-se em ser afetuosos, em constituírem um exemplo para os seus alunos e em serem seus “cuidadores”. Não existiu concordância acerca do que os professores precisam de ter e/ou alcançar para serem considerados profissionais, entre os diferentes ciclos de carreira.

E-mail: cate.amorim@gmail.com

CO78 | (In)Disciplina em contexto escolar: sua visão ao longo da carreira docente

Autor Apresentador: Guilherme Monteiro

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Elsa Ribeiro e Silva

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

A indisciplina em contexto escolar é o problema a nível do processo educativo que mais resiste ao passar dos tempos, mantendo-se cada vez mais atual e sobre o qual todos têm uma palavra a dizer, mesmo quando não estão a falar do mesmo e sem terem disso consciência. O professor, na sua carreira, cada vez mais longa, vai-se deparando com inúmeras e distintas situações de indisciplina dos seus alunos, as quais vai resolvendo de acordo com a forma como as vê e se posiciona em relação a elas. Este estudo exploratório pretendeu perceber se aquele posicionamento face à Disciplina/Indisciplina em contexto escolar sofre alterações ao longo da carreira docente. Construímos um questionário designado de Questionário Sobre Indisciplina em Contexto Escolar – professores (QICEp), constituído, essencialmente, por questões fechadas e em escalas de Likert, às quais aplicámos técnicas de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências relativas) através do SPSS 27. Foram inquiridos 40 professores do ensino secundário, com carreiras docentes de dimensões distintas, divididos em três subgrupos: até 15 anos de serviço docente, de 16 a 25 anos e mais de 26 anos.

Os professores com menos tempo de serviço parecem revelar uma maior intransigência relativamente aos episódios de indisciplina em comparação com professores numa fase intermédia da carreira, os quais revelam uma maior seletividade na relevância que dão aos acontecimentos/ episódios de indisciplina. Os professores em fase final de carreira revelam grande sensibilidade aos comportamentos de agressividade e à linguagem inapropriada da parte dos alunos, o que parece dever-se, em grande parte, ao significativo distanciamento geracional professor-aluno.

Palavras-Chave: Disciplina/Indisciplina, Perceção, Professores, Anos de Docência <.

E-mail: guilhermemonteiro29@hotmail.com

CO79 | Educação física, currículo e ferramentas tecnológicas: o uso responsável e eficiente olhando para o futuro

Autor Apresentador: Natália Kohatsu Quintilio

Grupo de Estudos Olímpicos da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Outros Autores: Sérgio Oliveira dos Santos 1; Katia Rubio 2.

1 Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil;

2 Grupo de Estudos Olímpicos da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Com a migração do ensino presencial para a educação remota emergencial (ERE) devido à pandemia do coronavírus, em São Caetano do Sul, SP, para que o currículo pudesse ser contemplado, foram produzidas Sequências Didáticas (SDs), as quais contemplavam conteúdos para o ensino fundamental I e II, de forma temática e a partir dos objetos de conhecimento e objetivos de aprendizado oriundos do currículo municipal. Especialmente para a Educação Física (EF), foi notório o avanço da sistematização do conhecimento e do uso da tecnologia em prol da disciplina. A orientação curricular da EF se dá a partir de cartografias, provenientes da ideia de rizoma de Deleuze e Guattari, estruturadas em 3 blocos de experiência: I - de caráter lúdico, agonístico, expressivo e sinérgico (jogos, esportes e brincadeiras); II - de caráter lúdico, sinérgico, estético e apreciativo (ginásticas, lutas, danças, atividades rítmicas e circenses) e III - Unidades de Estudo - para apropriação e potencialização do sentido da ação, transposição de linguagens, tomada de consciência e associação de valores. Desta forma, avistou-se a oportunidade de integrar as SDs às cartografias, disponibilizando material de orientação e estudo para potencializar as aulas de EF e, assim, revelar uma proposta de organização, apresentação e utilização do currículo em forma de cartografia mediada por recursos tecnológicos, sendo este o objetivo do trabalho. A metodologia é a investigação/ação e organiza-se em quatro etapas: 1) Vincular as SDs com as cartografias; 2) Tornar as cartografias digitalmente acessíveis para auxiliar na elaboração dos planos de ensino e referenciar a criação do percurso didático; 3) Integrar as SDs acessadas pelas cartografias às experiências das aulas desenvolvidas nas escolas; 4) Fomentar a cartografia com novas produções de SDs e relatos de experiências. A aceitação dos docentes é favorável com relação às cartografias e aos avanços das etapas 1 e 2 da metodologia. As etapas 3 e 4 seguem como desafios devido à ausência de tempo para a administração das SDs e das experiências realizadas em aula; pela dificuldade em propor atividades relacionadas ao Bloco II e pela necessidade de investimento em formação docente para que amplie-se a implementação curricular.

E-mail: nataliakq@alumni.usp.br

CO80 | Formação de treinadores, quais os novos caminhos a seguir?

Autor Apresentador: Gonçalo Carvalho

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, Portugal;

Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Rio Maior, Portugal.

Outros Autores: Pedro Sequeira 1,2; Nuno Loureiro 1,2.

1 Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, Portugal;

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Rio Maior, Portugal.

O presente artigo tem como figura central o treinador e procura perceber que conteúdos poderão ser mais relevantes na sua formação profissional, influenciando a sua ação.

Foram analisados 26 artigos publicados nos últimos 5 anos por autores de referência na temática.

A informação mais relevante reforça o papel da liderança e o valor das experiências sociais, dos ambientes positivos, das competências intra e interpessoais, da comunicação, da regulação emocional, da prática reflexiva e da análise de desempenho como determinantes na aprendizagem do treinador e subsequente sucesso dos seus atletas. (Bertram et al., 2017; Lopez et al., 2021; Newman et al., 2020; Redgate et al., 2020).

Também é abordada a emergência de “Coach Educators” (Garner et al., 2021) e de “Player development Coaches” (Santos et al., 2017), o que reforça a importância de fomentar o desenvolvimento pessoal e profissional dos treinadores (e atletas).

Estes dados recolhidos levam-nos a concluir que as boas práticas dos treinadores estão diretamente ligadas ao desenvolvimento de diferentes competências e em diferentes esferas, para além das estritamente técnicas ou específicas das modalidades, sempre indispensáveis.

Acreditamos que, para além das diferentes federações desportivas, a formação de treinadores pode ser extremamente efetiva sob a égide das instituições de ensino superior e de profissionais amplamente capacitados para proporcionar as influências e estímulos necessários na construção de percursos profissionais de excelência.

Palavras-chave: Treinador, modelos de formação, competências

E-mail: goncalocarvalho@esdrm.ipsantarem.pt

CO81 | MANBOL: O esporte da Amazônia

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil

Outros Autores: Andressa Vitória Ayres da Rocha 1; Beatrice Maria Lobato Da Silva 2; Mara Santiago de Abreu 3; Rayssa Elizabeth Gomes Dias 4; Mônica dos Anjos Costa Rezende 5.

1 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil;

2 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil;

3 GPEX, UFPA, Belém do Pará, Brasil;

4 GPEX, Belém do Pará, Brasil;

5 UFPA, Belém do Pará, Brasil.

Introdução: O Manbol é um esporte amazônico inspirado na fruta “manga” que foi criado pelo empresário Rui Hildebrando em 2004. Este também efetivou a criação da Confederação Brasileira de Manbol e é o maior promotor deste esporte a nível nacional e internacional. O manbol tem como finalidade efetuar o quantitativo de 12 pontos por cima da rede na quadra adversária utilizando duas bolas simultaneamente, tendo como regra as faltas graves, faltas leves e a neutralidade.

Objetivo: A pesquisa tem como objetivo apresentar a modalidade esportiva do Manbol, proporcionar um apanhado de informações gerais acerca da modalidade, sendo um esporte que está tendo uma grande repercussão na região norte do Brasil e também promover visibilidade do mesmo nos países lusófonos.

Metodologia: O trabalho recorre a uma pesquisa bibliográfica, na qual, segundo Fonseca (2002) esta é feita a partir do levantamento de referências teóricas, por meio de artigos científicos, publicações em revistas, livros ou até mesmo em websites. Sendo assim, o trabalho foi fundamentado em visitações de sites e publicações de revistas, para obter um embasamento acerca do esporte.

Discussão e conclusões: Esta nova modalidade, além de ser inovadora por ser jogada com duas bolas simultaneamente, tem também diversos aspectos positivos, tais como ser um esporte regional brasileiro, abrange qualquer público, pode ser praticado em diversos espaços, é uma grande ferramenta de socialização, é dinâmico e pode ser trabalhado nas escolas visando não só a recreação e o lazer, mas também a competição, para além de melhorar a condição motora e física. Mediante tal, pode-se considerar que o novo esporte Manbol vem ganhando vários adeptos por onde passa, principalmente na região amazônica a onde o mesmo foi criado. Vale ressaltar que a modalidade pode ser praticada em qualquer espaço (coberto, descoberto, grama, areia ou piso, etc.) e proporciona um bom condicionamento físico para quem o pratica. Ademais, podemos destacar que por ser uma modalidade nova, há uma escassez literária, na qual necessita de mais pesquisas relacionadas ao assunto.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

CO82 | Compreensão táctica e tomada de decisões em estudantes universitários: abordagem à utilização de modelos tácticos transversais

Autor Apresentador: Catarina Amorim

Universidade d Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra. Portugal

Outros Autores: Ignacio Refoyo Román 1; Abraham García Aliaga 1; Adrián Martín Castellanos 1; Moisés Marquina Nieto 1; Diego Muriarte Solana 1.

1 Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Departamento de Deportes. Madrid, España

Os desportos colectivos são desenvolvidos através de situações de jogo aberto que requerem capacidades motoras. Este desempenho motor será modificado em função da situação dos seus colegas de equipa, adversários e do próprio ambiente. A capacidade de tomar decisões correctas com base nestes elementos condicionais é fundamental para a compreensão e ensino do desporto de equipa, razão pela qual estudar se os estudantes do curso de Actividade Física e Ciências do Desporto partilham a mesma estrutura de decisão e compreensão contextual independentemente do desporto poderia facilitar a criação de metodologias transversais na aprendizagem de tácticas. O objectivo era estudar a inteligência táctica dos estudantes universitários em desportos de equipa (futebol, basquetebol e andebol) e comparar a sua compreensão táctica e tomada de decisões em diferentes situações de jogo. Dois questionários (PRE - POST) representando 21 perguntas sobre situações em desportos colectivos (1vs1;2vs1;2vs2;3vs2;3vs3) foram elaborados. No intervalo, foram realizadas duas sessões em que os estudantes foram expostos a este tipo de situação. Os questionários foram validados por quatro professores de disciplinas relacionadas com os desportos estudados, e avaliaram a tomada de decisões e a execução nas situações mencionadas. Um total de 44 estudantes participaram neste projecto. Foram utilizados diferentes testes estatísticos com base em dados sócio-demográficos e resultados de testes. Além disso, os estudantes fizeram diferentes mapas de decisão do jogador que tinha a bola individualmente e como grupo. Não foram observadas diferenças significativas nas comparações por resultado, desporto, género, experiência de acordo com o desporto anterior (individual, adversário, oposição colectiva ou colaborativa). Os mapas de decisão apresentaram algumas diferenças devido à lógica interna do desporto (por exemplo, o ressalto da bola ou a presença de um guarda-redes). Concluiu-se que existe uma inter-relação positiva entre os três desportos, uma vez que, em caso de obtenção de uma vantagem táctica momentânea sobre a defesa, a resposta mais clara é rematar à baliza/cesto. Na ausência de tal vantagem, concordam que deve ser criado espaço para proporcionar a vantagem táctica, ligando os jogadores através de passes, dribles ou mantendo a posse. Seriam necessárias mais amostras para se poder concluir com firmeza esta proposta.

E-mail: adrimartincast@gmail.com

CO83 | Consumo de suplementos desportivos em atletas de trail running

Autor Apresentador: César Leão

IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal

Outros Autores: Sérgio Matos 1,2; Bruno Silva 1,2; António Brandão 1,2; César Leão 1,2;

1 IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal;

2 SPRINT, Melgaço, Portugal.

Introdução: A utilização de suplementos desportivos (SD) é cada vez mais comum em atletas, variando entre 30% e 95%, dependendo do desporto praticado, sexo, idade, ou nível competitivo. Uma abordagem individualizada é essencial para que exista uma intervenção eficaz de apoio nutricional em atletas que participam em algum tipo de desporto. O presente estudo visou determinar a prevalência do uso de SD por atletas de trail running, descrevendo simultaneamente as razões para o uso desses respetivos suplementos.

Metodologia: Realizou-se um estudo descritivo de corte transversal. Um questionário previamente validado sobre a ingestão de suplementos pelos atletas foi adaptado, e combina questões relativas à ingestão de suplementos na época anterior. Um total de 193 atletas participaram neste estudo (154 homens e 39 mulheres), todos inscritos na Associação de Trail Running de Portugal. O critério de inclusão para poder participar no estudo foi: (i) ter pelo menos 18 anos de idade; (ii) questionário preenchido na íntegra; (iii) ter participado em pelo menos duas provas de trail na época desportiva de 2019.

Resultados: O tipo de SD ingerido foi classificado segundo o sistema de classificação instituído pelo Australian Institute of Sport. Observou-se que 85% da amostra utiliza pelo menos um suplemento desportivo. Apenas 15% não usaram qualquer tipo de suplemento em 2019. A principal razão relatada para tomar suplementos é para ter mais energia (58,18%). Redução da fadiga (50,3%) e melhoria do desempenho desportivo (40,61%) são também bastante mencionados. Hidratação (0,61%) e a melhoria da concentração no exercício (1,21%), são as razões menos mencionadas pelos atletas. Nos atletas que não utilizam SD, o facto de não terem necessidade do uso de suplementos (78,6%), e fazerem diariamente uma alimentação equilibrada (21,4%) são as razões mais relatadas para justificar a não toma de SD. Dos SD tomados pelos atletas, destacam-se as bebidas isotónicas (72,72%), as barras nutricionais desportivas (65,45%) e os géis desportivos (58,18%).

Discussão: Com este questionário demonstrou-se que uma grande percentagem de atletas de trail running utiliza SD, confirmando o observado em outras amostras de atletas. Foi também observar um elevado consumo de suplementos com uma baixa base científica para o seu consumo.

E-mail: joaolemosnutrition@gmail.com

CO84 | Estudo exploratório das relações de dependência entre ingestão de hidratos de carbono e desempenho locomotor de jovens futebolistas em treino e jogo

Autor Apresentador: César Leão

IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal; SPRINT, Melgaço, Portugal; FCPF, Paços de Ferreira, Portugal

Outros Autores: Filipe Manuel Clemente 1,2; João Lemos 1,3; Diogo Mota 3; Paulo Roriz 3,4; Miguel Camões 1,2; José Maria Cancela 5.

1 IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal;

2 SPRINT, Melgaço, Portugal;

3 FCPF, Paços de Ferreira, Portugal;

4 UMaia - CIDESD, Maia, Portugal;

5 Universidade de Vigo-Faculty of Sport Sciences, Pontevedra, Espanha.

Introdução: O presente estudo visa caracterizar a ingestão de hidratos de carbono (HC) ao longo de um microciclo em jovens futebolistas masculinos e a sua relação de dependência com o desempenho locomotor nos treinos e no jogo.

Metodologia: Quinze futebolistas (17,60±0,49 anos idade) de uma equipa envolvida na competição mais elevada do seu escalão em Portugal participaram neste estudo. Consideraram-se os seguintes critérios de elegibilidade: (i) participarem em todos os treinos; (ii) registarem o consumo alimentar durante o microciclo.

Os atletas registaram todos os alimentos e bebidas consumidos durante o microciclo que incluiu quatro treinos e um jogo oficial. Adicionalmente, foram monitorizados com um Sistema de Posicionamento Global (10 kHz, Vector X7, Catapult Sports), que permitiu quantificar a velocidade máxima (VM) e a distância percorrida entre os 4.4 e os 5.5 m.s⁻² e acima dos 5.5 m.s⁻¹ durante os treinos e jogo. Os treinos foram classificados em relação com a sua proximidade ao dia de jogo anterior (DJ+1, DJ+2, DJ+3, DJ+4) ou próximo jogo (DJ-3, DJ-2, DJ-1).

Resultados: O consumo de HC foi de 307,5±78,7 (DJ+1), 299,7±89,6 (DJ+2), 293,6±127,0 (DJ+3), 279,2±68,7 (DJ+4), 303±112,8 (DJ-3), 304,6±105,8 (DJ-2), 318,5±104,2 (DJ-1) e 320,2±121,8 (DJ). A VM atingida no DJ+2 correlacionou-se de forma grande e negativa com os HC consumidos nesse dia ($r=-0,521$; $p<0,046$). No dia DJ+4, a distância percorrida a 5,5 m/s e a VM atingida correlacionaram-se de forma grande e significativas com os HC consumidos no dia ($r=-0,611$; $p=0,016$; e $r=-0,737$; $p=0,002$, respetivamente). A distância percorrida acima de 5,5 m/s no DJ-3 apresentou uma correlação grande ($r=-0,610$; $p=0,027$) com os HC consumidos no dia anterior (DJ+4), mas não com os consumidos no próprio dia ($r=-0,370$; $p=0,213$). A distância percorrida entre os 4,4 e os 5,5 m/s no DJ-2 apresentou correlação grande e significativa ($r=-0,535$; $p=0,040$) com os HC consumidos no dia anterior (DJ-3) mas não com os consumidos no próprio dia ($r=-0,006$; $p=0,983$).

Discussão: A ingestão de HC ao longo do microciclo em atletas jovens de futebol não seguiu as recomendações oficiais. Foi possível observar correlações significativas, mas negativas, entre consumo de HC e VM e distâncias percorridas a alta intensidade.

E-mail: ces.leao@gmail.com

CO85 | Comparação de duas ferramentas de medição de pregas cutâneas na avaliação da massa gorda de jovens adultos

Autor Apresentador: César Leão

IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal; SPRINT, Melgaço, Portugal

Outros Autores: Filipe Manuel Clemente 1,2; Bruno Silva 1,2; Joel Pereira 1,2; Miguel Camões 1,2; José Maria Cancela 3.

1 IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal;

2 SPRINT, Melgaço, Portugal;

3 Universidade de Vigo-Faculty of Sport Sciences, Pontevedra, Espanha.

Introdução: Avaliar a composição corporal é fundamental para um planeamento ajustado ao desempenho desportivo, com a percentagem de massa gorda (%MG) como um dos seus principais determinantes. Neste sentido, existe a necessidade da utilização de métodos válidos e reprodutíveis, tendo por base instrumentos fiáveis e aproximados às melhores práticas laboratoriais. Este estudo procurou comparar a %MG analisada por dual-x-ray-absorptiometry (DXA) e estimada por equação a partir dos valores das pregas cutâneas aferidas com o recurso a dois equipamentos diferentes, comparando a fiabilidade dos dados recolhidos.

Métodos: 38 jovens adultos fisicamente ativos participaram neste estudo. Avaliou-se a estatura e massa corporal. Cumprindo as especificações do fabricante, avaliou-se a composição corporal por DXA. De seguida, um avaliador nível 2 pela International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) mediu as pregas cutâneas utilizando dois equipamentos distintos, devidamente calibrados (Harpenden e Lipowise), seguindo o protocolo ISAK. Finalmente, estimou-se a %MG recorrendo à equação de Eston et al. (2005).

Resultados: Considerando o DXA verificou-se uma %MG de $21,98 \pm 7,37\%$. Com o lipocalibrador Harpenden e Lipowise estimou-se uma %MG de respetivamente, $17,16 \pm 7,64\%$ e $17,34 \pm 7,69\%$. A comparação entre pares revelou diferenças estatisticamente significativas entre os valores obtidos pelo DXA e os valores estimados pelos lipocalibradores Harpenden ($p < 0,001$; $d = 0,634$) e Lipowise ($p < 0,001$; $d = 0,607$). Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os lipocalibradores ($p = 0,414$; $d = 0,024$). No teste de correlação intraclasse para o modo de concordância absoluta entre o valor obtido por DXA e os valores estimados por Harpenden e Lipowise encontramos, respetivamente, um valor de ICC=0,809 e de ICC=0,815. Na comparação entre lipocalibradores verificou-se um ICC=0,995. A correlação através do teste r de Pearson demonstrou uma relação de dependência quase perfeita entre os valores de DXA e os valores obtidos no Harpenden ($r = 0,976$; $p < 0,001$) e Lipowise ($r = 0,969$; $p < 0,001$), como entre lipocalibradores ($r = 0,995$; $p < 0,001$).

Conclusão: Verificaram-se diferenças significativas entre os valores de %MG obtidos pelo DXA e pela equação de Eston et al. (2005), embora a diferença entre os lipocalibradores seja de apenas $0,18 \pm 0,05\%$. Assim, e mesmo se verificando uma relação quase perfeita entre os valores obtidos, não se aconselhar uma utilização intercambiável entre os métodos.

E-mail: ces.leao@gmail.com

CO86 | O PACETECH na definição do ritmo de corrida durante o teste Vaivém

Autor Apresentador: Rui Miguel Silva

Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal

Outros Autores: João Passos 4; Sérgio Ivan Lopes 4,6; Filipe Manuel Clemente 1,3,5; Pedro Bezerra 1,3; Pedro Moreira 4; Luís Paulo Rodrigues 1,3.

1 Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal;

2 Faculdade de Ciências da Educación e do Deporte Universidad de Vigo, Pontevedra, Espanha;

3 Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), Viana do Castelo, Portugal;

4 ADiT-LAB, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal;

5 Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Lisboa, Portugal;

6 IT—Instituto de Telecomunicações, Campus Universitário de Santiago, Aveiro, Portugal.

Introdução: O teste Vaivém propõe a manutenção de um ritmo de corrida contínuo, a uma velocidade inicial pré-determinada e progressiva ao longo de toda a duração do teste. No entanto, a sua aplicação através do método de beep clássico (MBC) implica a autorregulação da corrida, limitando a manutenção da corrida de carácter contínuo.

Objetivo: Este projeto teve como objetivo o desenvolvimento de uma tecnologia baseada em luz para auxiliar a manutenção do ritmo de corrida durante o teste Vaivém.

Métodos: Foi desenvolvida uma interface configurada para receber dados de entrada de um ou mais usuários, enviar instruções para um controlador via Bluetooth e exibir dados. O PACETECH é composto por 7 partes fundamentais: (1) aplicação móvel para Android, (2) controlador, (3) fita luminosa baseada em díodos emissores luz (LEDs), (4) sistema de som, (5) comunicações “Bluetooth”, (6) serviços e armazenamento de dados na nuvem. Na aplicação móvel, o utilizador pode configurar os parâmetros estipulados para o desempenho, bem como inserir informações de peso e idade do avaliado.

Resultados: Um protótipo foi desenvolvido e inclui um microcontrolador Espressif® ESP-32 com CPU Xtensa LX6 dual-core de 32 bits Tensilica, 4 MB de memória e 520 KB de SRAM. Uma faixa de LED de 20 metros e um conector de áudio foram conectados ao microcontrolador. A faixa de LED contém 600 LEDs e o conector de áudio permite que uma coluna seja conectada ao microcontrolador para manipular o volume.

Conclusão: O desenvolvimento do PACETECH e aplicação móvel permitiu mitigar o erro humano através do registo automático do número de voltas e etapas completas durante o teste. A inclusão do sistema de LEDs auxilia o participante na noção do ritmo de corrida para que o esforço seja ajustado. No entanto, é necessária a condução de um procedimento de validação e fiabilidade do PACETECH. A recolha de dados para testar a validade e fiabilidade do PACETECH está já em curso, com crianças e idades entre os 10 e 15 anos.

E-mail: ruimiguelsilva@esdl.ipv.pt

CO87 | Alterações na carga de treino em períodos congestionados: Um estudo em jogadores de futebol profissional

Autor Apresentador: Rui Miguel Silva

Faculdade de Ciências da Educación e do Deporte, Universidade de Vigo, Pontevedra, Espanha

Outros Autores: Rui Miguel Silva 1,2,3; Filipe Manuel Clemente 2,3; Ana Filipa Silva 2,3,4; José María Cancela-Carral 1.

1 Faculdade de Ciências da Educación e do Deporte, Universidade de Vigo, Pontevedra, España;

2 Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal;

3 Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology – SPRINT, Viana do Castelo, Portugal;

4 The Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Vila Real, Portugal.

Introdução: Estudos anteriores evidenciaram alterações significativas da carga de treino em semanas congestionadas. No entanto, os estudos disponíveis consideraram apenas a carga de treino acumulada e não as alterações da carga de jogos em semanas congestionadas. É expectável que diferentes medidas de carga externa relativizadas ao minuto em jogo, variem significativamente em semanas congestionadas com três jogos.

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar as alterações de carga externa intra- e inter jogo, em períodos congestionados com três jogos na mesma semana.

Métodos: Este estudo seguiu um desenho de coorte observacional. Dezanove jogadores profissionais de futebol (idade: $25,3 \pm 3,3$ anos) de uma equipa da primeira divisão de Inglaterra participaram no estudo. Os jogadores foram monitorizados durante três semanas não consecutivas com três jogos oficiais. Para a quantificação da carga externa foi utilizado um sistema de posicionamento global (GPS). Foram consideradas a distância total (DT), corrida de alta velocidade (CAV), corrida de alta carga metabólica (CAM) e velocidade máxima (V_{máx.}) para posterior análise.

Resultados: A DT e CAM foram significativamente menores durante a segunda parte do jogo do que na primeira parte nas três semanas congestionadas (d: 1,12[0,59; 1,65]; d: 0,89 [0,43; 1,35]; $p < 0,05$, respetivamente). Foram também encontradas diferenças significativas entre jogos para a DT e CAM (d: 2,31[-2,66; 7,30]; d: 1,39[-1,75; 4,53]; $p < 0,05$, respetivamente). No entanto, não foram encontradas diferenças significativas entre a primeira e segunda parte do jogo, nem entre jogos, para a CAV e V_{máx.}

Conclusão: A DT e CAM apresentam alterações de relevo entre as duas partes do jogo e entre jogos em semanas congestionadas. As medidas de alta intensidade como a CAV e V_{máx.} permanecem inalteradas durante as duas partes do jogo e entre jogos em semanas congestionadas. Apesar da CAV e V_{máx.} permanecerem relativamente estáveis em semanas congestionadas, os treinadores deverão considerar a sua exposição de acordo com as necessidades de cada atleta com participação em pelo menos dois jogos na mesma semana.

E-mail: ruimiguelsilva@esdl.ipv.pt

CO88 | Variabilidade da frequência cardíaca de muito curta duração como avaliadora da carga interna em jovens nadadores

Autor Apresentador: João Rodrigues

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Outros Autores: André Vaz 1; Luís Rama 1,2.

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física, Coimbra, Portugal.

Introdução: Nos últimos anos a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) tem sido amplamente usada como objeto de monitorização da carga interna nos mais variados desportos. Diferentes métodos e formas de análise têm sido publicados com resultados heterógeneos. Com este estudo pretendemos 1) avaliar a fiabilidade das análises de muito curta duração (1 minuto) relativamente às análises de curta duração (5 minutos) e 2) avaliar a capacidade das análises de muito curta duração em demonstrar adaptações à carga de treino.

Metodologia: A amostra deste estudo foi composta por 11 jovens nadadores, 8 masculinos ($12,60 \pm 0,42$ anos) e 3 femininos ($12,40 \pm 0,29$ anos) de um mesmo clube e todos sob a orientação do mesmo treinador. Durante 21 sessões de treino foram recolhidos os dados para análise do domínio temporal da VFC (LnRMSSD), imediatamente antes (PRE) e depois (POS) de cada sessão. A carga de treino externa de cada atleta, em volume (VOL) e intensidade (unidades arbitrárias de carga: UAC), foi obtida através dos dados do treinador. Foi realizado o teste de Wilcoxon para as análises de comparação entre tempos de recolha e foi utilizado o coeficiente de Spearman para as análises de correlação entre a LnRMSSD e a carga de treino.

Resultados: A comparação entre o tempo de recolha de 1 minuto (LnRMSSD1) e 5 minutos (LnRMSSD5) não revelou diferenças estatisticamente significativas no período PRE. Relativamente à correlação entre carga de treino e VFC, o VOL não demonstrou valores significativos quando correlacionado à LnRMSSD1 POS, à LnRMSSD1 PRE do dia seguinte nem à diferença entre LnRMSSD1 POS e LnRMSSD1 PRE. Por sua vez, as UAC demonstraram valores significativos em todas as formas de análise: LnRMSSD1 POS ($-0,193$, $p=0,005$), LnRMSSD1 PRE do dia seguinte ($0,172$, $p=0,029$) e diferença entre LnRMSSD1 POS e LnRMSSD1 PRE ($-0,219$, $p=0,001$).

Conclusões: As recolhas em descanso de muito curta duração (LnRMSSD1) são fiáveis relativamente às recolhas de curta duração (LnRMSSD5) nesta população. A LnRMSSD1, em várias formas de análise, revela adaptações correlacionadas à intensidade do treino mas não ao volume do treino.

E-mail: jmrodrigues@live.com.pt

CO89 | Análise descritiva da eficiência do nado por meio de sua relação com a frequência de ciclos e pico de fluxo inspiratório

Autor Apresentador: Adrián Feria Madueño

Departamento de Educación Física y Deporte. Universidad de Sevilla

Introdução: O índice de ciclo (IC), que mede a capacidade de completar uma distância a uma determinada velocidade no menor número de braçadas (Costil et al., 1985), pode ser utilizado como um preditor de desempenho, uma vez que em nadadores de competição internacional é significativamente superior à dos nadadores de nível nacional (Sánchez e Arellano, 2002). À medida que a distância de natação aumenta, a eficiência torna-se mais importante, observando que o IC diminui.

Por outro lado, o treinamento muscular respiratório tem efeitos importantes no desempenho esportivo de nadadores, refletidos em parâmetros funcionais ventilatórios como o Índice de Força Inspiratória (S_INDEX) e o Fluxo Inspiratório Máximo (PIF).

Objetivo: Avaliar a eficiência do nado por meio de um teste de velocidade crítica e sua relação com o índice de ciclo e os parâmetros ventilatórios S-INDEX e PIF.

Método: A performance esportiva de 30 nadadores foi avaliada por meio de um Critical Swimming Speed Test, quantificando os valores cinemáticos do índice de ciclo (IC). Além disso, os parâmetros funcionais ventilatórios (S-INDEX e PIF) foram avaliados antes, durante e após a realização de um teste de velocidade crítica para as distâncias de 400m e 100m.

Resultados: Foi obtida uma correlação positiva entre os parâmetros ventilatórios de S_INDEX e PIF, e o índice de ciclo (eficiência) após o aquecimento (Spearman_S_INDEX= 0,471, Spearman_PIF= 0,464,; $p < 0,05$), após 100m (Spearman_S_INDEX= 0,373, Spearman_PIF= 0,367, $p < 0,05$), e após 25m.

Conclusiones: Además de la conexión positiva entre los parámetros ventilatorios de S_INDEX y PIF, y la Velocidad Crítica de Nado, nuestros resultados sugieren que los parámetros inspiratorios mayores se correlacionan con la eficiencia de nado, por lo que el entrenamiento muscular inspiratorio puede optimizarse como una herramienta para el rendimiento. Estudos longitudinais são necessários para esclarecer a dimensão desses resultados em distâncias e estilos específicos.

E-mail: aferia1@us.es

CO90 | O Fluxo Inspiratório Máximo como ferramenta para o controle das cargas de treino na natação

Autor Apresentador: Adrián Feria Madueño

Universidad de Sevilla

Introdução: Uma das implicações mais importantes da tecnologia de natação é o controle das cargas de treinamento. O controle do lactato, a videoanálise da técnica ou a avaliação de ações específicas como o salto vertical, têm servido nas últimas décadas como indicadores de adaptação às cargas em nadadores. No entanto, esses indicadores têm exigido um tempo maior de aplicação devido ao seu procedimento indireto e necessária análise de cada variável.

Objetivo: analisar se os valores da espirometria inspiratória podem servir como ferramenta de controle de carga em nadadores.

Método: O salto vertical (CMJ), o Índice de Força Inspiratória (S_INDEX) e o Fluxo Inspiratório Máximo (PIF) foram avaliados com uma carga de 3cm H₂O antes, durante e após a realização de um teste de desempenho de natação (Critical Swimming Speed Test: 400m e 100m).

Resultados: Foram encontradas correlações positivas entre o S_INDEX e a altura do salto após o aquecimento, após os 400m e no final dos 100m (Spearman=0,470, R²=0,280; Spearman=0,508, R²=0,392; Spearman=0,458, R²=0,359 p<0,05, respectivamente). Correlações positivas foram também encontradas entre o PIF e a altura do salto nos mesmos momentos avaliados (Spearman=0,461, R²=0,305; Spearman=0,493, R²=0,386; Spearman=0,454, R²=0,374, p<0,05).

Conclusões: Tanto o S-INDEX como o PIF podem ser uma ferramenta útil para o controle de carga dos nadadores, permitindo uma tomada de decisão mais imediata por parte dos treinadores.

E-mail: aferia1@us.es

CO91 | Análise descritiva do desempenho em nadadores utilizando tecnologia para avaliação funcional dos músculos respiratórios

Autor Apresentador: Germán Monterrubio

Centro de Estudios Universitarios Cardenal Spínola CEU, Bormujos, Sevilha, Espanha

Outros Autores: Adrián Feria 1; Nuno Batalha 2.

1 Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilha, Sevilha, Espanha;

2 Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora, Évora, Portugal.

Introdução: O treino muscular respiratório tem efeitos importantes no desempenho esportivo de nadadores, refletidos em parâmetros funcionais ventilatórios como o Índice de Força Inspiratória (S_INDEX) e o Fluxo Inspiratório Máximo (PIF).

Objetivo: avaliar a relação entre o desempenho físico de nadadores usando um teste submáximo e o S-INDEX e PIF.

Método: A performance de 30 nadadores foi avaliada por meio de um Critical Swimming Speed Test (400m e 100m à velocidade máxima). Além disso, parâmetros ventilatórios funcionais foram avaliados antes, durante e após a realização do teste físico.

Resultados: Foi obtida uma correlação positiva entre os parâmetros ventilatórios de S_INDEX e PIF, e a velocidade crítica de nado após o aquecimento (Spearman_S_INDEX=0,592, Spearman_PIF=0,591, R²=0,233; p<0,05), após 400m (Spearman_S_INDEX=0,658, Spearman_PIF=0,636, R²=0,280; p<0,05) e após os 100m (Spearman_S_INDEX=0,616, Spearman_PIF=0,610, R²=0,221; p<0,05).

Conclusões: Existe uma correlação direta entre parâmetros específicos da espirometria com fatores determinantes de desempenho em nadadores como a Velocidade Crítica de Natação. Nossos resultados sugerem que tanto a avaliação do S-INDEX quanto do PIF podem ser um indicador útil do nível de desempenho esportivo de nadadores, fornecendo aos treinadores ferramentas úteis e viáveis para usar durante o treinamento.

E-mail: gmonterrubio@ceuandalucia.es

CO92 | Previsão da velocidade máxima de jovens nadadoras com base em indicadores cinemáticos, de propulsão e de arrasto

Autor Apresentador: Mafalda Pamplona Pinto

Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

Outros Autores: Mafalda Pamplona Pinto 1,2; Jorge Estrela Morais 1,3; Henrique Pereira Neiva 1,2; Daniel Almeida Marinho 1,2.

1 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal;

2 Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

3 Departamento de Ciências do Desporto, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

O principal objetivo do presente estudo foi determinar os principais preditores da velocidade máxima de nado em jovens nadadoras com base num conjunto de variáveis cinemáticas, de arrasto e de propulsão. Catorze nadadoras de nível nacional/internacional (14.04 ± 1.11 anos, 57.31 ± 6.06 kg de massa corporal, 1.64 ± 0.07 m de altura, 1.68 ± 0.08 m de envergadura, 609.93 ± 79.97 pontos FINA na prova dos 100 m livres em piscina curta) participaram no estudo. A velocidade máxima de nado foi escolhida como a variável a ser predita. Todos os nadadores realizaram 100 m livres ao máximo com saída da parede em que foram analisados os seguintes indicadores: frequência de braçada (FG), distância por ciclo de braçada (DC), variação da velocidade de nado (dv), coeficiente de arrasto ativo (CDa), propulsão média de cada membro superior (Fmédia_dominante e Fmédia_não_dominante) e a média de ambos combinados (média do ciclo de braçada – Fmédia_CB). O procedimento de modelo linear hierárquico, foi utilizado para verificar os preditores de velocidade. O modelo final reteve como preditores significativos a propulsão média do ciclo de braçada e o coeficiente de arrasto ativo. Para cada aumento de unidade da Fmédia_CB (N), a velocidade de nado aumentou em $0.007 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ (IC95: 0.003 a 0.011; $p < 0.001$). Por outro lado, o CDa apresentou um efeito negativo onde com o aumento de uma unidade no CDa, a velocidade de nado diminuiu $0.334 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ (IC95: -0.477 a -0.191; $p < 0.001$). Assim, a combinação de propulsão e arrasto determina a velocidade máxima de nado das nadadoras. Portanto, treinadores e nadadores devem estar cientes de que a velocidade máxima de nado pode ser melhorada através da maximização da propulsão combinada com a minimização do arrasto numa abordagem concorrente.

E-mail: mafalda.maria.pinto@ubi.pt

CO93 | Avaliação do potencial WHO-5 na monitorização do treino em nadadores ao longo de um macrociclo

Autor Apresentador: João Viola

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: João Viola, Luís Rama.

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Introdução: Na monitorização do treino de alto rendimento emergem duas linhas principais de pesquisa e intervenção: uma centrada na análise das variáveis dependentes da performance e a outra nas independentes que influenciam ou condicionam o desempenho (Rohlf's, Carvalho, Rotta, 2004). Frequentemente é reportada a utilização de metodologias e instrumentos psicométricos (RPE, DALDA, RestQSport e outras escalas, tem merecido a atenção das ciências do desporto.

Objetivos: O objetivo foi analisar o comportamento de um marcador de perceção de bem-estar (WHO-5) na resposta a carga de treino.

Metodologia: A amostra do estudo foi composta por 11 nadadores (3 femininos e 8 masculinos), idade ($15,41 \pm 0,49$ anos), massa corporal ($52,53 \text{ kg} \pm 9,31$) e estatura ($161,33 \text{ cm} \pm 2,89$). Ao longo de 11 semanas foi aplicada diariamente, 20 minutos antes do início de cada sessão de treino, a versão portuguesa do questionário WHO-5 (de segunda a sábado).

Resultados: Embora com alguma variabilidade inter e intra individual, os valores médios da escala WHO-5 situaram-se nos 15 pontos da escala Likert. Na semana 8, coincidente com a participação em competição os valores sobem 6,5 % face a semana anterior. A análise correlativa do valor da perceção mostrou-se inversa e significativa para o volume ($r=-0,341$; $p < .001$) e ($r=-0,232$; $p < 0.010$) para a intensidade (Unidades Arbitrárias de Carga - UAC.).

Conclusões: O resultado deste estudo mostra que o WHO-5 constitui um instrumento de simples utilização e com potencial para a monitorizar a influência que a carga treino têm no bem-estar percebido dos atletas.

E-mail: joaoviola38@gmail.com

CO94 | Expedição em autonomia - Um contributo para a formação de Guias da Natureza na Universidade da Madeira

Autor Apresentador: António João Apolinário Pereira

Universidade da Madeira

Outros Autores: António Pereira 1; Fernando Correia 1, 2.

1 Universidade da Madeira, Funchal, Portugal;

2 Centro de Investigação em Ciências da Educação da Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.

A Expedição em Autonomia tem sido, desde 2012, parte integrante da componente avaliativa da Unidade Curricular Atividades Desportivas da Natureza do Curso Técnico Superior Profissional de Guias da Natureza da Universidade da Madeira.

Este artigo, integrado nos estudos do Doutoramento em Currículo e Inovação Pedagógica, pela mesma Universidade, tem como principal objetivo analisar e compreender a atividade desportiva expedição enquanto Ambiente de Aprendizagem Emergente (AAE). Para que tal fosse possível, foi necessário elaborar um enquadramento teórico que conceptualiza os AAE e todas as suas problemáticas inerentes à luz de conceituados autores de referência na área das ciências da educação e também das ciências do desporto.

Após a fundamentação teórica, focamo-nos na apresentação da Expedição por duas vias paralelas: 1 - enquanto atividade desportiva de adaptação ao meio e de grandes espaços, identificando diferentes propósitos e abordagens; 2 - enquanto AAE, relacionando-o com o estado da arte em ambientes de aprendizagem.

Com o intuito de aprofundar o conhecimento sobre a Expedição, recorreu-se a uma análise sob dois eixos. O primeiro, na ótica do docente que concebeu o conceito deste cenário, analisando quatro dimensões: a dimensão socio emocional, a dimensão do controlo da ação, a dimensão da interação social e a dimensão do processo criativo. O segundo eixo através de um formulário fundamentado nos trabalhos de Jonassen (2000) e Brunet (1992).

Como ilação principal, confirmou-se que os fundamentos nos quais a Expedição se baseia são de natureza construtivista crítica, o que corrobora a ideia de a Expedição ser um Ambiente de Aprendizagem Emergente, no entanto, face às marcas formativas de muitos participantes, não são exploradas ao máximo as potencialidades deste ambiente na sua fase de planeamento.

A secção que mais carece de enaltecer e explorar em futuros trabalhos é referente às capacidades e competências adquiridas no processo de expedição e a procura pela maximização das variáveis que consigam envolver os participantes e embebê-los no contexto criado para o efeito.

Com o trabalho aqui desenvolvido enaltece-se não só o caráter recreativo da Expedição, mas fundamentalmente as potencialidades deste tipo de atividades desportivas enquanto palco principal para projetos educativos em quaisquer ciclos de estudos.

E-mail: apolinario@staff.uma.pt

CO95 | Educação Física escolar brasileira: conteúdos da prática pedagógica na Rede Federal de ensino

Autor Apresentador: Franciane Maria Araldi

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Outros Autores: Alessandra Catarina Martins; Gelcemar Oliveira Farias; Alexandra Folle.

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Os conteúdos curriculares são definidos como um conjunto de conhecimentos pedagogicamente organizado que se relacionam com a cultura do estudante e devem incluir elementos da rotina diária, para que se tornem significativos. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) brasileira foi apresentada com o intuito de implementar um modelo curricular para as áreas de conhecimento da educação básica, dividindo os conteúdos da Educação Física escolar em seis unidades temáticas (brincadeiras e jogos; esportes; ginásticas; danças; lutas; e práticas corporais de aventura). Nesse sentido, o objetivo deste estudo é identificar os conteúdos priorizados, no ensino fundamental, pelos professores de Educação Física da rede federal de ensino, da cidade de Florianópolis (SC, Brasil). Participaram do estudo sete professores. A coleta das informações ocorreu por meio de entrevistas e a análise dos dados pelo software NVivo. As unidades temáticas trabalhadas pelos professores englobam os esportes de invasão (rugby, basquetebol, handebol, futebol), de rede/quadra dividida ou parede de rebote (de raquete, voleibol), de marca (atletismo) e de combate (karatê). São ensinados os conteúdos de dança, como maracatú e circulares, de ginástica geral, de conscientização corporal (conhecimento do corpo e yoga) e de condicionamento físico (saúde e qualidade de vida), de lutas, em geral, e do Brasil (capoeira), e de práticas corporais de aventura realizadas na terra (trekking, parkour, corrida de orientação). Os professores destacam que trabalham jogos e brincadeiras, como os jogos pré-desportivos (queimada, frisbee e dodgeball), da cultura indígena, da cultura africana, jogo popular e de tabuleiro, além dos brinquedos cantados. As informações obtidas revelaram questões pertinentes sobre as temáticas, evidenciando uma diversidade de conteúdos, distribuídos ao longo dos anos escolares, sem a ênfase ou quase exclusividade tradicionalmente visualizada nas escolas brasileiras, atrelada aos esportes coletivos. A importância da diversificação de conteúdos na disciplina relaciona-se ao fato de proporcionar maior aprendizagem e vivência aos estudantes. Conclui-se que os conteúdos previstos para a Educação Física escolar são implementados pelos professores da rede federal, que não limitam os conteúdos a suas preferências pessoais ou as dos estudantes, possibilitando experiências e explorações das diversas práticas corporais, seguindo em sua proposta curricular o que é previsto na BNCC.

E-mail: franciane.m.araldi@hotmail.com

CO96 | Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade universitário em educação física: pesquisa e Agenda 2030

Autor Apresentador: Teresa Valverde-Esteve

Universidad de Valencia

Outros Autores: Celina Salvador-Garcia 1; Teresa Valverde-Esteve 2; María Maravé-Vivas 1.

1 Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España;

2 Universidad de Valencia, Valencia, España.

Esta comunicação descreve um projeto de pesquisa focado em um programa de Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade a ser aplicado na Universitat Jaume I na área de educação física e esporte. O referido projeto visa desenhar, aplicar e analisar o seu impacto cujo objetivo é integrar a aprendizagem acadêmica e a prestação de serviços à comunidade a partir da formação inicial de professores. A avaliação do programa educacional incluirá, por um lado, os efeitos gerados nos estudantes universitários e sua qualidade educacional (objetivo específico 1). Por outro lado, examinará o impacto na comunidade social receptora do serviço, tendo em conta a diminuição das desigualdades sociais vividas (objetivo específico 2). Portanto, o projeto abordará dois objetivos específicos alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). O programa educativo de Aprendizagem Baseada em Projecto será aplicado na disciplina 'Desenvolvimento motor, saúde e crescimento', do Curso de Licenciatura em Educação Infantil, tendo como grupo de acolhimento vários grupos de crianças em risco de exclusão social por apresentarem diversidade funcional, cultural, raça, etc O grupo de participantes do estudo será constituído por universitários, familiares de grupos infantis e pessoas de entidades colaboradoras. Por um lado, será analisado o processo e a aprendizagem vivenciada pelos universitários, vinculados ao ODS 4. Por outro lado, será estudado o impacto gerado nas famílias do grupo infantil e entidades sociais, relacionado ao ODS 10. Quanto à parte metodológica, serão utilizados métodos mistos, de modo que o aspecto quantitativo seguirá um desenho quase-experimental pré-teste-pós-teste com um grupo controle. Além disso, a análise qualitativa será realizada a partir de uma abordagem interpretativa fenomenológica e terá como foco conhecer o impacto do Aprendizagem Baseada em Projecto a partir da percepção de estudantes universitários, famílias de grupos infantis e entidades sociais colaboradoras. Em suma, este projeto representará um passo em frente no desenho de procedimentos atualizados, sistematizados e estruturados para implementar a Aprendizagem Baseada em Projecto na formação inicial de professores, apostando na transferência social e na geração de conhecimento em plena sintonia com a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável.

E-mail: marave@uji.es

CO97 | Efeitos do Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade: jogos, expressão corporal e professores em formação

Autor Apresentador: Teresa Valverde-Esteve

Universidad de Valencia

Outros Autores: María Maravé-Vivas 1, Celina Salvador-García 1, Teresa Valverde-Esteve 2.

1 Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España;

2 Universidad de Valencia, Valencia, España.

O desenvolvimento do pensamento crítico e das competências e atitudes cívicas configuram-se como aprendizagens essenciais para enfrentar os desafios educativos e sociais que a sociedade enfrenta. Nesse sentido, a promoção da cidadania crítica configura-se como um desafio na educação superior e, por isso, as universidades desenvolvem diversas ações em seus planos estratégicos para alcançá-la. Os formadores de professores podem contribuir para isso a partir do seu ensino, implementando propostas metodológicas que assegurem não só a aprendizagem técnica, mas também o desenvolvimento integral dos alunos. As aprendizagens desenvolvidas na formação inicial de professores, etapa fundamental para os professores, irão influenciar a sua futura prática docente e daí a importância da escolha de estratégias metodológicas que viabilizem a sua aquisição. Neste enquadramento, contextualiza-se esta investigação, cujo objetivo foi analisar as aprendizagens desenvolvidas por professores em formação relacionados com a dimensão política após a participação num programa de Aprendizagem-Serviço através da disciplina «Fundamentos da Expressão Corporal; Jogos Motores na Educação Infantil» da Licenciatura em Educação Infantil Professora da Universitat Jaume I. Os participantes conceberam e implementaram jogos e sessões de expressão corporal com crianças em situação de risco e/ou com necessidades educativas especiais. A metodologia seguiu uma abordagem qualitativa e os instrumentos de coleta de dados foram os diários reflexivos que os alunos preencheram ao longo do projeto com base nas categorias de Gorham (2005) relacionadas ao aprendizado político: Pensamento político crítico, Interesse pela política, Deliberação e Impeachment. Os resultados mostram que os alunos participantes desenvolveram aprendizado relacionado a atitudes cívicas, maior engajamento cívico, pensamento político crítico e consciência de questões de justiça social. Para responder aos desafios atuais da educação, considera-se que esta aprendizagem é importante, sim, uma vez que o programa do Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade Aplicada pode ter sido uma opção adequada para desenvolver as aprendizagens dos futuros professores relacionadas com a perspectiva política e que promovam a equidade e justiça social.

E-mail: marave@uji.es

CO98 | Pesquisa do aprendizagem ativo no âmbito dos ODS no campo da educação física

Autor Apresentador: Teresa Valverde-Esteve

Universidad de Valencia, Valencia, España

Outros Autores: Teresa Valverde-Esteve 1; María Maravé-Vivas 2; Celina Salvador-Garcia 2.

1 Universidad de Valencia, Valencia, España;

2 Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.

Nas últimas décadas, tem havido um aumento devido ao interesse pelos processos e metodologias que influenciam a transmissão e aquisição de conteúdos nos alunos da Licenciatura em Educação Primária, Infantil e Secundária. Isso se deve à natureza cada vez mais holística do currículo, que vincula conhecimentos e habilidades acadêmicas e profissionais com a identidade pessoal e a cultura pública da comunidade. Por isso, é necessário oferecer respostas às demandas da sociedade atual, convidando à inclusão dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável como conteúdos transversais, além dos componentes social, emocional e cognitivo. O projeto de pesquisa CIGE/2021/019, subsidiado pelo Ministério da Inovação, Universidades, Ciência e Sociedade Digital, propõe a implementação de modelos pedagógicos ativos na formação de professores. O seu fundamento reside na necessidade de influir na troca de experiências de ensino em termos de 'saber' nos alunos dos Cursos Básicos e Infantis. Assim, a atual Lei Orgânica 3/2020, de 29 de dezembro, propõe a inclusão de espaços de troca, como as 'Situações de Aprendizagem', promovendo a aprendizagem de competências chave e específicas. Desta forma, inclui-se uma visão holística, que inclui uma abordagem crítica e inclusiva dos alunos. Algumas das situações propostas, tanto pela lei como pelo projeto que apresentamos, incluem experiências de Aprendizagem Baseada em Projecto para a Sociedade para alunos em formação de professores, bem como o ensino integrado através da língua estrangeira, em conteúdos relacionados com a disciplina de História da Física Educação ou outras combinações interdisciplinares. Através deste projeto, enfatiza-se os processos democráticos presentes no ensino-aprendizagem, reduzindo assim os estereótipos de gênero e o risco de exclusão em populações tradicionalmente vulneráveis. Os alunos aprendem a colaborar de forma organizada, desenvolvendo ideias de projetos de forma criativa, racional e democrática, que poderão realizar em seu futuro como professores. Através deste projeto, busca-se não só o desenvolvimento de projetos educativos ativos e participativos, mas também ensinar aos alunos as lentes a partir das quais observar a realidade e apoiar todos os elementos que interagem e se auto-organizam, para perseguir estratégias que promovem menções dinâmicas, oferecendo também uma teorização sólida que se conecta com todos os elementos que interagem entre si.

E-mail: marave@uji.es

CO99 | Mulheres Futebolistas no Brasil: constantes disputas por reconhecimento e atuação profissional

Autor Apresentador: Thaís Rodrigues de Almeida

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Outros Autores: Caroline Soares de Almeida 1, Carmen Silvia de Moraes Rial 2.

1 Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil;

2 Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

No Futebol praticado por mulheres no Brasil, observamos a constante busca por reconhecimento e valorização profissional. Além da modalidade ter ficado proibida por quase quarenta anos às brasileiras, nos demais cargos ou ocupações que permeiam o universo futebolístico como: a organização, direção, cargos técnicos e produção de conteúdos, ainda se constata substancial diferença numérica que segue privilegiando os homens. Apesar de atualmente estarmos em um contexto em que as mulheres obtiveram avanços no meio esportivo do futebol como: igualdade de prêmios e salários entre as seleções, aumento das árbitras nos quadros das federações, espaço de visibilidade em canais da televisão aberta a jogos, maior incentivo aos campeonatos, entre outros fatores, seguem ocorrendo comportamentos agressivos contrários a esse processo. Neste trabalho, tomamos como exemplo dos casos de assédio, xingamentos, agressões físicas, menosprezos o referencial de que em situações extremas, como as que vivemos durante a pandemia por Covid-19, mais uma vez a conduta profissional das mulheres futebolistas foi desvalorizada. O caso que analisamos ocorreu em junho de 2020, na ocasião, o presidente do Esporte Clube Vitória (BA), Paulo Carneiro, havia se negado a repassar o valor encaminhado pela Confederação Brasileira de Futebol às jogadoras do clube. A justificativa era que a verba, mesmo como auxílio às futebolistas, seria melhor empregada para sanar dívidas do futebol masculino. Paulo Carneiro ainda declarou que o incentivo ao futebol feminino era demagogia, o associando a uma “politicagem” comunista. A partir dos elementos apresentados, o objetivo desta proposta é discutir as representações de mulheres profissionais do futebol no decorrer do desenvolvimento desse esporte no país, assim como o reflexo dessa construção e desafios presentes na atualidade. Para tanto, sustentamos nossas análises no olhar antropológico para as práticas esportivas e na perspectiva dos estudos de gênero. Pontuamos que, apesar do futebol de mulheres ter obtido avanços e visibilidade, permanece enquanto um território de lutas e vigilância por reconhecimento, valorização e resistência, ante as diferentes formas de violência direcionadas às mulheres envolvidas neste universo.

E-mail: takaprofe@gmail.com

CO100 | Motricidades do Sul: Contra o Desperdício da Experiência

Autor Apresentador: Conrado Marques da Silva de Checchi

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, Brasil

Outros Autores: Luiz Gonçalves Junior

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, Brasil

Este trabalho visa apresentar o projeto de pesquisa de cooperação internacional “Motricidades do Sul: Contra o Desperdício da Experiência”, o qual envolve pesquisadores/as e estudantes de Argentina, Brasil, Chile, Colômbia, Espanha, Moçambique, Portugal e Uruguai. Em face a deslegitimação dos conhecimentos ao redor do mundo segundo as diferentes táticas de monopolização do ser e do saber operadas pela colonialidade, nos propomos a investigar as Motricidades do Sul, compreendendo-as como práticas sociais de jogos, lutas, danças, festas, cantos, histórias, rituais e criações artísticas com características próprias de um povo/comunidade situadas ao sul geográfico ou metafórico, que envolvem tradição e resistência de tais manifestações ao colonialismo e a dominação epistemológica. Tais experiências configuram-se tanto nas particularidades de suas práticas como no processo intencional cotidiano, conformando universos plurais numa perspectiva suleada, não dicotômica entre físico e mente, corpo e alma, pessoa e mundo, ser e natureza. Explicitamos que as Motricidades do Sul se apoiam na ciência da Motricidade Humana de Manuel Sérgio, nas Epistemologias do Sul de Boaventura de Sousa Santos e na Pedagogia Dialógica de Paulo Freire. O objetivo central do projeto é caracterizar e compreender as Motricidades do Sul, particularmente em comunidades africanas e latino-americanas (tais como: povos originários, autóctones ou indígenas, remanescentes de quilombolas, caiçaras, de bairros periféricos populares e de comunidades rurais), seja no contexto escolar ou não escolar, observando os processos educativos decorrentes das citadas manifestações. Como procedimentos básicos na coleta dos dados nos pautamos no registro sistemático de notas em diários de campo, entrevistas, questionários, nos inspirando em metodologias qualitativas como a Fenomenologia, a Pesquisa Participante, a Sistematização de Experiências e o Mapeamento Cultural. Como resultados, apresentamos algumas das investigações já realizadas no âmbito do projeto com o intuito de, para além das denúncias, realizar anúncios, explicitando motricidades emergentes destes povos que têm sido desperdiçadas pela ciência ocidental moderna, bem como cooperar no fortalecimento do diálogo sul-sul.

E-mail: conradomarq@gmail.com

CO101 | A Educação Física Escolar e as Representações de Gênero: Análise a partir da Rede Municipal de Ensino de São José (Santa Catarina – Brasil)

Autor Apresentador: Thaís Rodrigues de Almeida

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Neste trabalho propomos realizar uma análise sobre questões profundamente culturais e sociais, atreladas à educação de corpos de meninos e meninas no que tange à Educação Física no contexto escolar. Tais problemáticas provêm da análise crítico reflexiva de situações vivenciadas cotidianamente nos processos educativos, e refletem a preocupação em articular teorizações advindas das epistemologias feministas na busca por fomentar propostas e efetivas práticas pedagógicas numa visão transformadora acerca dessas temáticas. Observamos neste estudo, as questões de gênero envolvendo as múltiplas formas de socialização através das quais nossos educandos(as) aprendem e apreendem representações de feminilidades e masculinidades. Esta pesquisa, foi realizada através da observação e registro de práticas pedagógicas de professores de Educação Física na Rede Municipal de ensino de São José (Santa Catarina – Brasil), através da análise documental de planejamentos, planos de aulas e observação de aulas e práticas pedagógicas como jogos, aulas teóricas, incorporação de situações-problema, e entrevistas com docentes de Educação Física. As produções textuais e entrevistas, foram analisadas sob uma ótica foucaultiana ante os materiais escritos, os discursos e as subjetividades expressadas pelos/as docentes. Nossas análises apontam que concepções de atividades culturalmente restritas para meninos e meninas, assim como a valorização ou depreciação daqueles(as) que enquadram-se, ou não, nas representações normativas, ainda estão fortemente arraigadas na cultura escolar. Refletir sobre os discursos envolvendo gênero e sexualidade, denota adentrar num campo imerso em relações de poder, onde os silêncios e a negação destas temáticas na base das propostas curriculares têm muito a nos dizer enquanto lugar de disputas por representações. Destacamos ainda, a positiva recepção dos(as) docentes (as) e os resultados significativos no que tange à busca pela resignificação das suas práticas relacionando à perspectivas inclusivas e de equidade envolvendo discursos de gênero e sexualidade na Educação Física Escolar.

E-mail: takaprofe@gmail.com

CO102 | As relações de sócios inativos com um Clube Social e Esportivo do Pará

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEX; UFPA; Belém; Pará; Brasil

Outros Autores: Mônica dos Anjos Costa Rezende 1; Christian Pinheiro da Costa 2; Cassandra Santos dos Santos 3; Lucas Reis dos Santos 4.

1 FEF-UFPA; Belém, Pará, Brasil;

2 Professor Associado Aposentado da UFPA, Belém, Pará, Brasil;

3 FEF- UFPA, Belém, Pará, Brasil;

4 GPEX, UFPA; Belém, Pará, Brasil.

O grande motivador desta pesquisa se deve ao projeto “De volta para o ninho”, que consistia na definição de estratégias para resgatar sócios evadidos e, assim, contribuir com informações para a elaboração de um planejamento estratégico para o Clube. A pesquisa tem como objetivo subsidiar a direção do Clube Paraense na condução do projeto “De volta para o ninho”. Sendo assim, a pesquisa recorreu metodologicamente à elaboração e construção de um questionário (focado nas demandas do Clube), seguida pela aplicação do mesmo entre os dias 15/09/2022 e 01/11/2022, através do telefone do Clube. A Lista disponibilizada (retirada da base de dados) era composta por 311 elementos, sendo que apenas 24 colaboraram. Os dados foram transferidos para uma planilha Excel e foram tratados via percentagem e número de vezes. Vale ressaltar, entretanto, que após a análise descobriu-se que a maioria dos sócios inativos são do sexo masculino (75%), têm mais de 60 anos (50%), são casados (58,30%) e têm maioritariamente (mais de 50%) 2 ou 3 filhos, por conseguinte um público envelhecido e patriarcal. Ademais, a maioria foi sócio por menos de 10 anos ou mais de 30 anos (33,33% cada) e os principais motivos de associação ao Clube estão correlacionados a “Lazer” (33,33%), “Outros” (tais como frequentar o Clube desde a infância, ter trabalhado no Clube e proximidade da residência, contam com 29%), “Relacionamentos” (25%) e, por último, “Herança” (12,5%). Já entre os motivos para o afastamento, há a destacar “Questões Financeiras”, com 7 respostas, seguida por “Pandemia”, “Estrutura do Clube” e “Outros” (tais como não frequentar o Clube, ter se associado a outros Clubes sociais, idade avançada etc.), com 6 respostas cada, “Mudança de Estado”, com 4 respostas, e “Questões Administrativas”, com 2 respostas. Desta forma, acreditamos que o Clube precisa se adequar e mudar seu relacionamento com os associados inadimplentes, melhorar sua estrutura e trabalhar no sentido de resgatar sócios antigos ao mesmo tempo que se foca em atrair novos ao seu quadro de sócios mensalistas.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

CO103 | Representações Sociais no campo da Saúde: a percepção do profissional de Educação Física no atendimento da população LGBTQIA+

Autor Apresentador: Giselle Borsato Moreira

Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Brasil

Outros Autores: Carolina Paioli Tavares 1; Cláudia Moraes e Silva Pereira 1.

1 Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Brasil

Introdução: A Teoria das Representações Sociais (TRS) estimula a realização de novos estudos à medida que seus conceitos desvendam questionamentos a partir de sua fundamentação. Essa teoria se adequa a problematização apresentada nesse estudo que busca refletir sobre as questões de gênero e sexualidade no atendimento da população LGBTQIA+ no campo da Saúde. Compreender como o Profissional de Educação Física (PEF) reflete sobre a temática e encara as demandas deste público indica qual a distância este está de um atendimento equitativo, conforme o princípio do Sistema Único de Saúde (SUS).

Objetivos: Esse estudo objetivou identificar as possíveis informações do universo consensual e reificado sobre a temática da diversidade presentes nos PEF que podem ou não acarretar posicionamentos ou ações preconceituosas.

Metodologia: A amostra foi composta por 9 PEF atuantes no município de Ponta Grossa no Hospital Regional Universitário de Ponta Grossa (HURPG) e nos Núcleos de Atendimento à Saúde da Família (NASFs). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Preconceito contra Diversidade Sexual e de Gênero (EPDSG) (Costa, Bandeira e Nardi, 2015) e um questionário demográfico com questões sobre contato e cursos de capacitação a respeito das Campanhas da Saúde voltadas para a população LGBTQIA+. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UEPG sob o registro: 5.475.110.

Resultados: Os dados revelaram que 77% da amostra nunca participou de um curso de capacitação sobre as temáticas saúde e população LGBTQIA+. Destes, 44% justificaram a falta de oferta de cursos sobre o tema e 22% afirmaram ter desinteresse pelo assunto. Sobre o conhecimento de campanhas de saúde para essa população, 66% afirmaram desconhecer a existência de tais campanhas. Os dados da EPDSG foram cruzados com as informações referentes à capacitação ou conhecimento das campanhas de saúde e revelaram que a ausência da familiaridade com o tema contribuiu para maiores tendências de discriminação no atendimento da população LGBTQIA+.

Conclusão: A ausência da capacitação dos PEF que atuam na área da saúde sobre as temáticas de diversidade e sexualidade pode contribuir para posicionamentos preconceituosos durante o atendimento, distanciando-se assim de um atendimento equitativo, princípio que rege a política nacional de saúde.

E-mail: 21005247@uepg.br

CO104 | Cartografia social, lazer e esporte na natureza: Campinas/São Paulo

Autor Apresentador: Silvia Cristina Franco Amaral

Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

A pesquisa investiga as práticas esportivas na natureza no município de Campinas/SP por meio da análise dos planos diretores e de uma cartografia social dos espaços de natureza destinados à sociabilidade na mancha urbana do município. O pressuposto inicial é que o lugar de fruição das práticas corporais na cidade foi e deveria ser prioritariamente o espaço público. Contudo, com o avanço da modernidade, novas formas de viver a cidade e a sociabilidade foram ganhando força, imputando dilemas a estes espaços. Hoje o espaço público é identificado como lugar de tensões, violência e esvaziamento. Autores como Killian (1998) identificam a morte da vida pública na sociedade contemporânea, já que na cidade houve a expansão da exploração do solo pela iniciativa privada. Este fato vem produzindo a perda de vida comunitária, do tempo e dos espaços antes destinados à convivência, a vida associativa, tomando áreas de preservação ambiental e de uso misto, que tem impactado nos modos de ser cidadão e fruir a cidade, ou seja, na cidadania. Entretanto é possível perceber práticas esportivas na/da cidade que resistem a este esvaziamento e ainda imputam marcas identitárias aos espaços. Assim, os objetivos do estudo foram num primeiro momento estudar a evolução da morfologia urbana de Campinas e seus impactos nos espaços públicos destinados ou apropriados por meio do esporte (vamos olhar para os diferentes planos diretores desde o final do século 19 até os dias atuais). Também de construir uma cartografia social dos espaços de natureza, de uso misto, mais importantes da cidade de Campinas. Intencionamos compreender, planejar e transformar a realidade social por meio da apreensão coletiva e fotográfica destes locais, analisando e registrando a participação dos corpos e manifestações corporais em cada um dos locais analisados. Esta comunicação diz respeito a análise dos planos diretores e a evolução urbana e o lugar (ou não lugar) das práticas esportivas.

E-mail: scfa@unicamp.br

CO105 | A Aptidão Funcional e o Risco de Quedas em Pessoas Idosas

Autor Apresentador: Élvio Rúbio Gouveia

Universidade da Madeira/Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal

Outros Autores: Élvio Rúbio Gouveia 1; Adilson Marques 2; Bruna Gouveia 3; Marcelo Nascimento 4; Cíntia França 1; Francisco Martins 1; Diogo Martinho 5; Pedro Campos 1; Andreas Ilhe 6.

1 University of Madeira / Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal;

2 Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal;

3 Saint Joseph of Cluny Higher School of Nursing/Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal;

4 Department of Physical Education, Federal University of Vale do São Francisco, Brazil;

5 University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal;

6 Department of Psychology, University of Geneva.

Introdução: Quedas são eventos responsáveis pela perda de independência física e aumento da mortalidade entre os idosos. A origem das quedas é multifatorial, contudo, a aptidão funcional tem um impacto importante na sua prevenção.

Objetivo: Investigar, entre as componentes da aptidão funcional, qual a que melhor prediz a probabilidade de uma pessoa idosa apresentar um risco acrescido de queda.

Metodologia: Uma amostra de 801 idosos (400 mulheres), residentes na comunidade, autónomos, 69.8 (SD = 5.6) anos de idade, participaram neste estudo. O risco acrescido de queda foi calculado a partir da escala de equilíbrio Fullerton Advance, considerando o ponto de corte de 24/40 pontos. As componentes da aptidão funcional foram avaliadas através da bateria de testes Sénior Fitness Test. Uma análise de regressão logística foi conduzida para avaliar o impacto das componentes da aptidão funcional na probabilidade de as pessoas idosas apresentarem um risco aumentado de quedas.

Resultados: O modelo composto por seis variáveis (idade, género, força e flexibilidade dos membros inferiores, agilidade e equilíbrio dinâmico, e resistência aeróbia) foi estatisticamente significativo ($\chi^2(6, N = 801) = 302.38, p < .001$), indicando que o modelo foi capaz de distinguir idosos com risco acrescido de quedas. O modelo como um todo, explicou entre 32% (Cox & Snell R square) e 52% (Nagelkerke R squared) da variância do risco de quedas, e classificou corretamente 89% dos casos. No modelo como um todo, apenas três variáveis independentes contribuíram significativamente, sendo que o score do teste da agilidade e equilíbrio dinâmico foi o mais forte para o risco de queda aumentado (OR = 1.79; $p < .001$), seguindo-se a idade (OR = 1.06; $p = .008$) e a resistência aeróbia (OR = 1.0, $p = .003$).

Conclusão: As componentes da aptidão funcional, a idade e o género explicaram uma quantidade de variância no risco de quedas elevada. A agilidade e equilíbrio dinâmico, e a resistência aeróbia, se apresentaram como os preditores mais fortes do risco de queda. Estes dados suportam a implementação de programas de intervenção na comunidade focados na melhoria da aptidão funcional, sobretudo, em pessoas mais idosas.

E-mail: erubiog@uma.pt

CO106 | Prevalência de Fragilidade em Idosos: Resultados Preliminares do Projeto M&M – Maiores em Movimento

Autor Apresentador: Diogo Luís Marques

Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

Outros Autores: Henrique Pereira Neiva 1,2; Daniel Almeida Marinho 1,2; Célia Nunes 3,4; Mário Cardoso Marques 1, 2.

1 Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal;

3 Departamento de Matemática, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

4 Centro de Matemática e Aplicações, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Introdução: A síndrome da fragilidade caracteriza-se por um défice de força muscular e decréscimo da função fisiológica. Evidências do sul da Europa indicam uma prevalência de fragilidade de 69% e pré-fragilidade de 28% em idosos residentes em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI). Contudo, dados sobre a prevalência de fragilidade em idosos portugueses residentes em ERPI são escassos, significando que são necessários mais estudos.

Objetivos: Quantificar a prevalência de fragilidade e comparar os níveis de capacidade funcional de acordo com os diferentes estados de fragilidade em idosos residentes em ERPI.

Metodologia: Noventa e oito idosos (65 mulheres; 84.8 ± 9.0 anos; 1.51 ± 0.09 m; 65.0 ± 13.0 kg) residentes em ERPI participaram no estudo. Os critérios de Fried avaliaram os estados de fragilidade (frágil: 3-5 critérios; pré-frágil: 1-2 critérios; robusto: 0 critérios). A Short Physical Performance Battery (SPPB) avaliou a capacidade funcional (equilíbrio, caminhada, levantar da cadeira). A prevalência foi calculada através da divisão do número de casos pelo número total da amostra. A análise de variância simples (One-way ANOVA), com testes post hoc Bonferroni, foi utilizada para comparar as diferenças entre os estados de fragilidade nos resultados da SPPB.

Resultados: A prevalência de fragilidade, pré-fragilidade e robustez foi de 61%, 34% e 5%, respetivamente. As mulheres apresentaram maior prevalência de fragilidade (43% vs. 18%) e pré-fragilidade (21% vs. 12%) do que os homens e menor robustez (2% vs. 3%). Relativamente aos critérios de Fried, 86% dos indivíduos apresentaram fraqueza, 76% baixo nível de atividade física, 72% lentidão, 24% exaustão e 2% perda de peso não intencional. Testes post hoc indicaram diferenças nos resultados da SPPB entre indivíduos frágeis vs. pré-frágeis (2.2 ± 2.2 vs. 7.3 ± 3.2 ; $p < 0.001$), frágeis vs. robustos (2.2 ± 2.2 vs. 10.8 ± 0.8 ; $p < 0.001$) e pré-frágeis vs. robustos (7.3 ± 3.2 vs. 10.8 ± 0.8 ; $p = 0.02$).

Conclusões: Idosos portugueses residentes em ERPI apresentam uma prevalência de pré-fragilidade e fragilidade semelhante a idosos de outros países do sul da Europa. Além disso, os resultados sugerem que a SPPB permite discriminar entre idosos pré-frágeis, frágeis e robustos.

E-mail: diogo.marques@ubi.pt

CO107 | Utilização da força de preensão manual como indicador de diminuição de massa muscular apendicular em idosas

Autor Apresentador: Claudia Regina Cavaglieri

UNICAMP, Campinas, Brasil

Outros Autores: Davi Alves Santana 1; Pedro Godói Scolfaro 2; Cláudia Regina Cavaglieri 3.

1 Laboratório Fisiologia do Exercício, FEF/UNICAMP, Campinas Brasil

Introdução: Os principais protocolos utilizados para diagnosticar a sarcopenia incluem a avaliação da força de preensão manual (GS) e da massa magra apendicular (ASM). Apesar do avanço feito nos últimos anos, ainda não existe uma ferramenta diagnóstica considerada padrão ouro, uma vez que diferentes valores de corte têm sido sugeridos, especialmente relacionado à força de preensão manual.

Objetivo: Avaliar a utilização da força de preensão manual como indicador de massa muscular apendicular em idosas.

Métodos: Foram recrutadas trinta e cinco idosas (idade: $77,1 \pm 6,4$; IMC: $26,3 \pm 4,9$) para participar do estudo transversal. A massa magra apendicular foi verificada a partir do equipamento DXA Discovery QDR (Hologic, MA, EUA) e a força de preensão manual foi avaliada a partir de um dinamômetro isométrico (Jaymar, Bolingbrook, IL, EUA). Para avaliação da força, foi realizada uma sessão de familiarização pelo menos 48h antes do teste definitivo. Em cada dia, foi testada a força seis vezes, três vezes em cada mão, com intervalo de 1 min. O maior valor foi anotado.

Resultados: Os valores de GS, ASM /altura² e massa magra de membros superiores foram $23,79 \pm 3,64$ kg, $5,7 \pm 0,7$ kg/m² e $3,04 \pm 0,47$ kg, respectivamente. Foi observada uma correlação positiva significativa entre GS e ASM ($p < 0.001$; $r = 0.62$) e entre GS e massa magra de membros superiores ($p < 0.001$; $r = 0.70$). Contudo, os resultados não indicaram correlação significativa entre GS e o índice ASM /altura² ($p = 0.29$; $r = 0.18$). Para detectar uma ASM /altura² $< 5,5$ kg/m², um valor de corte de 20kg apresentou sensibilidade de 80% (área sob a curva [AUC]= 0,7).

Conclusões: A GS é um parâmetro importante no diagnóstico da sarcopenia, contudo, a sua utilização para indicar especificamente índice ASM /altura² e o valor de corte atualmente recomendado pelo European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP2) possivelmente precisarão ser revisados.

E-mail: cavaglieri@fef.unicamp.br

CO108 | Aspectos sociodemográficos e a presença de comprometimento cognitivo em idosos residentes de um município do Brasil

Autor Apresentador: Saulo Vasconcelos Rocha

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil

Outros Autores: Carolina Rego Chaves Dias 1; Saulo Vasconcelos Rocha 2; Jefferson Paixão Cardoso 3; Bruna Maria Palotino Ferreira 4; Ariani França Conceição 5; Clarice Alves dos Santos 6

1 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

2 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

3 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

4 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

5 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

6 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: O comprometimento cognitivo é uma condição que, em indivíduos idosos, pode manifestar-se com início e progressão variáveis, relacionando-se com as próprias perdas biológicas inerentes ao tempo e à cultura. Ademais, aspectos sociodemográficos podem interferir no desempenho cognitivo desses indivíduos, sendo fatores importantes na interpretação deste desfecho. **Objetivo:** avaliar a associação de aspectos sociodemográficos e a presença de comprometimento cognitivo em idosos residentes em um município do Brasil.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, com amostra constituída por 310 idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família (ESF), no município de Ibicuí (Bahia), selecionados aleatoriamente. Foram incluídas as variáveis: sexo, idade, escolaridade, situação conjugal e comprometimento cognitivo (Mini-Exame do Estado Mental). Na análise dos dados, foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e análise de regressão logística binária, utilizando-se o software STATA, versão 14.0®. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAEE: 22969013.0.0000.0055), com base na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados: A média de idade dos entrevistados foi de 71,62 ($\pm 8,16$) anos. A maioria dos entrevistados eram mulheres (56,45%), estavam na faixa etária entre 60-79 anos (83,87%) e referiram serem alfabetizados (56,13%). A prevalência global de comprometimento cognitivo foi de 4,19%. Indivíduos longevos (idade ≥ 80 anos) e não alfabetizados apresentaram maiores probabilidades de apresentar essa condição ($p < 0,05$).

Conclusões: Os resultados do presente estudo evidenciam a importância em se considerar os aspectos sociodemográficos, como a faixa etária e a escolaridade, como características relevantes de serem avaliadas no idoso, atrelada às suas condições biológicas para o desenvolvimento de comprometimento cognitivo. A implementação de intervenções nesta perspectiva pode auxiliar no acompanhamento destes indivíduos, sobretudo no contexto da ESF, contribuindo para a identificação precoce das limitações cognitivas, assim como para a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos.

E-mail: svrocha@uesb.edu.br

CO109 | Teste de sentar e levantar da cadeira como discriminador do comprometimento cognitivo em idosos

Autor Apresentador: Saulo Vasconcelos Rocha

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

Outros Autores: Carolina Rego Chaves Dias 1; Saulo Vasconcelos Rocha 2; Jefferson Paixão Cardoso 3; Bruna Maria Palotino Ferreira 4; Ariani França Conceição 5; Clarice Alves dos Santos 6.

1 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

2 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

3 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

4 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

5 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil;

6 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: A redução das funções físicas está intimamente relacionada ao envelhecimento e às alterações corporais, de modo a interferir na execução das atividades diárias.

Objetivos: determinar o poder preditivo do teste de sentar e levantar da cadeira e estabelecer seu ponto de corte como discriminador do comprometimento cognitivo em idosos.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, com amostra constituída por 310 idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família do município de Ibicuí (Bahia), selecionados aleatoriamente. Foram incluídas as variáveis: sexo, idade, escolaridade, comprometimento cognitivo (avaliado por meio do Mini-Exame do Estado Mental), além do teste de sentar e levantar da cadeira. Na análise dos dados, foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e a análise da curva Receiver Operating Characteristic (ROC). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAEE: 22969013.0.0000.0055), com base na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados: A média de idade dos entrevistados foi de 71,62 ($\pm 8,16$) anos, com predominância do sexo feminino (56,45%), indivíduos na faixa etária entre 60-79 anos (83,87%) e alfabetizados (56,13%). A prevalência de comprometimento cognitivo foi de 4,19%. O ponto de corte que melhor discriminou o comprometimento cognitivo foi menor ou igual a 8 repetições, com sensibilidade de 79,6% (IC95%=46,2-94,7) e especificidade de 61,6% (IC95%=55,8-67,2), com uma área total sob a curva ROC de 0,72.

Conclusões: Os resultados do presente estudo mostraram que o teste de sentar e levantar da cadeira apresentou aceitável capacidade discriminatória para a predição do comprometimento cognitivo em idosos. Esses achados confirmam a importância da avaliação do desempenho físico em idosos, por meio de indicadores de aptidão funcional, enquanto testes rápidos e de simples execução, contribuindo para a identificação precoce das limitações funcionais, podendo, inclusive, predizer outras condições de saúde que podem estar relacionadas, como o comprometimento cognitivo.

E-mail: svrocha@uesb.edu.br

CO110 | Avaliação em Educação Física: práticas experimentadas pelos alunos no ensino secundário português

Autor Apresentador: Paulo Renato Bernardes Nobre

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, CIDAF, Universidade de Coimbra, Portugal

Outros Autores: Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, CIDAF, Universidade de Coimbra, Portugal

Introdução: A avaliação das aprendizagens é um elemento do currículo determinante para a concretização das finalidades da Educação Física (EF). A literatura evidencia a necessidade de estratégias de avaliação alinhadas com um referencial (Chróinín & Cosgrave, 2013), problemas nos critérios utilizados, a necessidade de alteração da mentalidade avaliativa (Moura et al, 2021), o que sustenta, além dos professores, o estudo da perceção dos alunos sobre as práticas de avaliação em Educação Física.

Objetivos: Caracterizar a perceção dos alunos no final do ensino secundário sobre as práticas de avaliação das aprendizagens em EF.

Metodologia: Estudo exploratório, com questionário de aplicação direta - 20 itens categorizados (objeto, propósito, referencial, participação); escala de frequência de 4 pontos. Participaram 194 estudantes do 1º ano de licenciatura, 145 rapazes (75%) e 49 raparigas (25%), com idade média de 19 anos ($\pm 0,890$). Foram respeitados os procedimentos de privacidade e proteção de dados (RGPD). Operou-se análise estatística inferencial com testes de independência entre variáveis.

Resultados: A avaliação dos alunos incide sobre o comportamento e o seu esforço ($M=3,4$; $DP=,652$), em atividades de avaliação iguais para todos os alunos. Avaliar colegas permite a melhoria ($M=2,75$; $DP=,895$) e possibilita, a quem avalia, perceber o que fazer.

A participação dos alunos faz-se maioritariamente na autoavaliação, no final do período ou da matéria, dizendo a nota que merecem ($M=3,6$; $DP=,592$), com base em critérios fornecidos pelo professor ($M=3,71$; $DP=,865$).

O sexo feminino revela uma perceção de menor frequência das práticas avaliativas. Na categoria Participação, o teste de independência do qui-quadrado revelou uma associação entre o sexo e a perceção da avaliação como atividade apenas dos professores ($X^2(3) = 8.516$, $p = .036$). Na categoria Referencial, o teste revelou uma associação entre o sexo e a perceção sobre a discussão dos critérios ($X^2(3) = 10.711$, $p = .013$).

Conclusões: As práticas percecionadas indicam lacunas na ação avaliativa, no que se refere à mobilização de referenciais e à participação dos alunos no processo. As diferenças de perceções apresentadas, associadas ao sexo dos inquiridos, renovam o interesse na investigação sobre a forma como os alunos vivenciam a avaliação nas aulas de EF.

E-mail: prnobre@fcdef.uc.pt

CO111 | A autoavaliação como instrumento de aprendizagem dos alunos: uma experiência pedagógica na formação para a docência

Autor Apresentador: Mariana Carvalho Correia de Melo

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Mariana Carvalho Correia de Melo 1; Elsa Ribeiro-Silva 1.

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

Avaliar é um processo pedagógico que está relacionado com a aprendizagem e com o ensino e deve contribuir para ajudar tanto os professores como os alunos (Fernandes 2011). Calatayud (2008) argumenta que a avaliação deve estar ao serviço da aprendizagem, e, por isso, os alunos devem participar ativamente no processo de avaliação e na construção das suas aprendizagens, onde a autoavaliação se assume como uma estratégia formativa fundamental. Este estudo, inspirado num trabalho de López-Pastor e Cobo (1995) sobre a insatisfação (já à data) existente relativamente ao modelo tradicional de avaliação, foca-se na autoavaliação em Educação Física e com ele pretendemos perceber a competência de autoavaliação de alunos do ensino básico. Os dados foram recolhidos através da escrita de uma carta pelos alunos, endereçada à professora ou a algum dos seus colegas, onde, como estratégia de indução à reflexão, deveriam refletir sobre o seu interesse, desempenho, comportamento e aprendizagens conseguidas e por conseguir nas aulas de Educação Física. Procedeu-se a uma análise temática do conteúdo das 14 cartas resultantes, que contou com três etapas (Minayo, 2007): pré-análise, onde foi feita uma primeira leitura exploratória; exploração do material/codificação, correspondente à identificação das unidades de análise; e tratamento dos resultados obtidos, onde foram estabilizados e analisados os respetivos temas. Deste processo resultaram três grandes temas: i) “O que gostaria que fosse melhor”; ii) “Das aprendizagens conseguidas às por conseguir”; iii) “A Educação Física enquanto unidade curricular”. Apesar de revelarem diferentes níveis de aprofundamento de autoavaliação e diferentes capacidades de autorreflexão e autocrítica, os alunos mostraram ter consciência sobre o próprio desempenho, assim como competências de reflexão sobre ele, indo frequentemente para lá da simples descrição, mas sendo críticos e avançando com propostas concretas e realistas. Estes resultados vão ao encontro de Brown et al. (2015), quando afirmam que os alunos podem não saber autoclassificar-se, mas demonstraram capacidades notórias em autoavaliar-se, levando-nos a defender a importância de os professores confiarem e estimularem aquelas capacidades de autoavaliação, como forma de envolverem e responsabilizarem os alunos pelo respetivo processo de aprendizagem.

E-mail: mariana8melo@gmail.com

CO112 | A autoavaliação dos alunos: sua conceção e desenvolvimento por professores-estagiários de Educação Física

Autor Apresentador: Elsa Ribeiro-Silva

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

A avaliação, quando formativa, tem um papel fundamental na aprendizagem porque implica a intervenção dos avaliados - os alunos. Dentro desta, a autoavaliação é uma das formas mais ricas de avaliação, sendo um instrumento ao serviço de quem aprende e de quem ensina (Black & William, 2003). Já em 2007 Calatayud defendia ser fundamental aprofundar-se a formação em avaliação pedagógica dos futuros professores, para que deixassem de considerá-la como algo pontual, com a exclusiva finalidade de certificar. O mesmo veio recentemente a ser reafirmado pela International Association for Physical Education in Higher Education (2021), defendendo a necessidade do desenvolvimento duma literacia da avaliação nos professores, ensinando-os a implementar uma avaliação fiável, válida, autêntica, transparente e envolvente dos alunos.

Este estudo visou perceber a conceção de autoavaliação de professores-estagiários, os instrumentos utilizados e as repercussões nas aprendizagens dos respetivos alunos. Pretendendo-se “dar voz” aos inquiridos, optou-se por uma metodologia qualitativa, aplicando-se um questionário aberto, a 70 professores-estagiários de Educação Física, visando: i) conceito de autoavaliação; i) tipologia dos instrumentos (questionamento oral; questionário escrito de resposta fechada, etc.); ii) foco dos instrumentos (incidência da avaliação); iii) potencialidade dos instrumentos (valor/interesse dos dados obtidos). Após a análise temática do conteúdo das respostas, os resultados revelaram conceções divergentes e pouco claras de autoavaliação entre os professores-estagiários, surgindo aquela, quase sempre, no final dos períodos letivos, aquando da atribuição das notas, resumindo-se a um valor quantitativo proposto pelo aluno, mas sem consequência no valor que o professor-estagiário já lhe tinha reservado. Quanto aos instrumentos, raros foram os que apelaram à autorreflexão, visando quase sempre que os alunos anotassem a classificação que pensavam merecer. Esta forma de avaliar, não dando autonomia aos alunos e com ela a responsabilidade de refletirem sobre o já aprendido e o que falta aprender, legitima a desresponsabilização daqueles pela própria aprendizagem, sendo pouco consequente em termos educativos. Tal leva-nos a concordar com Black e William (2003) quando defendem que a aprendizagem da autoavaliação não deve descurar o seu aperfeiçoamento através de um processo que requer tempo, prática e intencionalidade, sendo, por isso, decisivo no processo de formação para a docência.

E-mail: elsasilva@fcdef.uc.pt

CO113 | Estudo descritivo da disponibilidade energética em jovens futebolistas ao longo de um microciclo de treinos

Autor Apresentador: César Leão

IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal; SPRINT, Melgaço, Portugal; FCPF, Paços de Ferreira, Portugal

Outros Autores: Filipe Manuel Clemente 1,2; João Lemos 1,3; Diogo Mota 3; Paulo Roriz 3,4; Miguel Camões 1,2; José Maria Cancela 5.

1 IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal;

2 SPRINT, Melgaço, Portugal;

3 FCPF, Paços de Ferreira, Portugal;

4 UMaia- CIDESD, Maia, Portugal, Portugal;

5 University of Vigo, Faculty of Educational Sciences and Sports Sciences, Pontevedra, Espanha.

Introdução: Um estado de baixa Disponibilidade Energética (DE) pode resultar numa alteração do estado de saúde e no rendimento dos atletas. Apesar do reconhecimento deste problema em atletas masculinos, a sua prevalência em atletas jovens jogadores de futebol não se encontra estudada em profundidade. O presente estudo visa caracterizar a DE ao longo de um microciclo em jovens futebolistas masculinos.

Metodologia: Realizou-se um estudo descritivo com amostragem por conveniência. Dezanove futebolistas (17,58±0,49 anos idade) de uma equipa envolvida na competição mais elevada do seu escalão em Portugal participaram neste estudo. Como critérios de elegibilidade: (i) participarem em todos os treinos do período observado; (ii) registarem o consumo alimentar em todo o microciclo.

Os atletas registaram todos os alimentos e bebidas consumidos durante o microciclo que incluiu quatro treinos e um jogo oficial. Adicionalmente, foram monitorizados com um Sistema Global de Posicionamento (1 kHz, Vector device, Catapult Sports), que permitiu estimar o gasto energético recorrendo à potência metabólica, nomeadamente ao parâmetro MetaEnergy. Finalmente, com a equação proposta por Loucks et al, calculou-se a DE para dias de treino e de jogo.

Procedeu-se à estatística descritiva (média±desvio-padrão) para comparar a ingestão e gasto energético por sessão e efetuou-se a mesma análise para a DE.

Resultados: A ingestão energética média em dias de treino e de jogo foi, respetivamente, 2304,23±616,40kcal e 2413,76±760,12kcal (diferença de 109,5kcal correspondendo a 4,8%). O gasto energético no exercício em dias de treino e de jogo foi, respetivamente, 472,0±134,23kcal e 741,82±356,44kcal (diferença de 269,8kcal correspondendo a 57,2%).

A DE para dias de treino foi de 27,78±10,97kcal/kg Massa Isenta de Gordura (MIG) e no dia de jogo foi de 24,01±9,24kcal/kg MIG. Apenas 10,3% dos atletas atingiram uma DE ótima em dias de treino e de jogo, com 58,1% dos atletas a apresentarem uma baixa DE.

Discussão: A baixa DE é prevalente entre atletas jovens do sexo masculino durante um microciclo típico numa equipa de futebol, com especial incidência no dia de jogo. Considerando uma DE adequada crítica para o desempenho máximo do atleta, a triagem ao longo da época e a intervenção nutricional adequada, quando necessária, são fortemente recomendadas.

E-mail: ces.leao@gmail.com

CO114 | Networks no hóquei em patins

Autor Apresentador: Vasco Vaz

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Tiago Sousa 1; Hugo Sarmiento 2; Gonçalo Dias 2; Liam D. Harper 3.

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

2 Unidade de Investigação em Desporto e Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

3 Divisão de Ciências do Esporte e do Exercício, Universidade de Huddersfield, Huddersfield, Reino Unido

O objetivo deste estudo foi descodificar a rede de interações resultante do comportamento coletivo de uma equipa profissional de hóquei em patins. A abordagem apresentada foi avaliada utilizando um conjunto de dados de cinco jogos de hóquei em patins, abrangendo 3272 interações ofensivas entre os jogadores da seleção portuguesa que participaram no Campeonato da Europa (Alcobendas 2014). O software NodeXL Excel Template® foi utilizado para desenvolver as networks. A probabilidade de interação entre jogadores foi calculada usando o método de probabilidades de frequência relativa. O maior número de interações ocorreu entre os jogadores 2 e 4 (163) sendo que estes também se destacaram como os jogadores com maior número de interações com os companheiros (563 e 553, respetivamente). No entanto, a maior probabilidade de interação foi entre os jogadores 3 e 5 (0,38). A zona central do meio-campo ofensivo (área 4C) foi onde se verificaram mais passes (327). O meio-campo foi a zona do campo mais utilizada pelos jogadores da seleção portuguesa para interagirem. Cada vez que o jogador com maior número de interações era substituído, outro jogador surgia como o elo preferencial para as interações dos companheiros. Esta é uma característica geral de um sistema complexo, como o hóquei em patins, onde os jogadores podem ser intercambiáveis nas suas funções.

Palavras chave: Interações; performance; coordenação interpessoal; análise de jogo; análise de desempenho.

E-mail: vascopsv@gmail.com

CO116 | Variabilidade da Frequência Cardíaca, previsão do limiar anaeróbio e controlo do treino

Autor Apresentador: José Afonso

FCDEF-CIDAF; (2) ADAI-LAETA

Outros Autores: José Afonso (1) (2); Filipa Sebastião (1); Carolina Dias (1); Manuel Gameiro da Silva (2), Amandio Cupido Santos (1) (2).

1)FCDEF-CIDAF; (2) ADAI-LAETA

A variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) tem vindo a ganhar popularidade no controlo e monitorização de treino. Mais recentemente, diversos autores têm demonstrado correlações significativas entre a variável DFA- α 1e os limiares ventilatórios, ainda assim, comparações entre DFA- α 1e o limiar anaeróbio láctico são escassas. O objetivo deste trabalho é a comparação entre os diversos valores de DFA- α 1e os valores de lactatemia mais usados na prescrição de treino.

Dez ciclistas com: idade 27.1 ± 2.64 anos; massa corporal 73.4 ± 6 ; estatura 176.7 ± 1.7 cm, realizaram testes progressivos com patamares de 4400m e recuperação de 1 minuto passiva, foi recolhida uma gota de sangue capilar para análise de lactato (Lactate Photometer 2, GmbH, Berlin), o LT, LT1, Dmáx, 2 mmol/l e 4mmol/l foram calculados e confirmados pela equipa de trabalho. Cada sujeito utilizou a sua própria bicicleta, sendo a potência registada usando uns pedais Assioma Favero. A VFC foi registada com um polar V800 e uma banda H10, os dados foram analisados através do software Kubios HRV Premium (v.3.4.3), batimentos anómalos foram corrigidos usando a correção automática deste software.

Foram analisadas diferenças entre os valores de potência calculados através da lactatemia e os valores de DFA- α 1. Foram também calculados valores de DFA- α 1através da potência obtida da lactatemia. As médias de potência foram: LT 260.3 ± 32.4 W; Dmáx 265 ± 35.7 W; LT1 235.1 ± 44.6 W; 2mmol/L 246.5 ± 38.5 W; 4mmol/L 293.31 ± 44.5 W. Os valores de potência obtidos através do cálculo de DFA- α 1foram: DFA- α 1 (1) 221.2 ± 36 W; DFA- α 1 (0.75) 260.4 ± 36.5 W; DFA- α 1 (0.65) 276.03 ± 36.96 W; DFA- α 1 (0.5) 299.53 ± 38.01 W. Relativamente à média das diferenças, entre LT e DFA- α 1 (0.75) foi de 0 ± 21.5 W; entre 2mmol/L e 0.75 foi de 6 ± 30 W; entre 4mmol/L e 0.5 foi de 6 ± 26.6 W, foram ainda encontradas correlações significativas entre as mesmas.

Foram calculados os valores de DFA- α 1para cada variável no teste de lactatemia: DFA- α 1para LT 0.77 ± 0.12 ; DFA- α 1para Dmáx 0.74 ± 0.16 ; DFA- α 1 para LT1 0.92 ± 0.13 ; DFA- α 1 para 2mmol/L 0.75 ± 0.17 ; DFA- α 1para 4mmol/L 0.56 ± 0.13 .

Os dados sugerem semelhanças entre o Lactate Threshold e valores de DFA- α 1a rondar os 0.75, porém mais dados serão necessários de forma a perceber se esta poderá ser usada de forma consistente para a prescrição de treino de atletas.

E-mail: josemiguelafonso@gmail.com

POSTERS

P01 | Dimorfismo sexual, composição corporal funcional na prova de Wingate em jogadores de Rugby adultos

Autor Apresentador: Figueiredo-da-Costa, Raquel

FCDEF-UC, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Raquel Costa 1,2; Diogo V. Martinho 1,2; Paulo Sousa-e-Silva 1,2; Daniela C Costa 1,2; João P. Duarte 1,2; José Miguel Baptista de Almeida 1; João Mateus 1; João Aguiar 1; Tomás Oliveira 2; João Pereira 2; João Valente-dos-Santos 2; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,2.

1 University of Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 University of Coimbra, CIDAF, Portugal.

Introdução: Os desempenhos na prova Wingate (WAnT) estão associados ao tamanho e composição corporal tanto em jovens atletas (Carvalho et al. 2011) como em adultos (Coelho-e-Silva et al. 2020). No entanto, está em falta na literatura os estudos que abordam a magnitude da associação entre WAnT, massa corporal e composição corporal comparando atletas por sexo, numa mesma modalidade.

Métodos: Após aprovação em comissão de ética (CE/FCDEF-UC/00102014), foram avaliados 83 jogadores de Rugby (femininos: n=30, 21.6±4.7 anos; masculinos: n=53, 19.5±3.2 anos). Para além do WAnT, as avaliações compreenderam estatura, massa corporal e pletismografia de ar deslocado (massa gorda e massa magra). Foram testadas as diferenças entre sexos pela prova t-student e produzidos modelos de regressão linear simples ($Y_i = aX_i + b$) para explicar as medidas funcionais ($Y_1 = WAnT-P$; $Y_2 = WAnT-M$) a partir da massa corporal (X_1), massa magra (X_2).

Resultados: Os jogadores masculinos são 13.9 cm mais altos (178.9±7.0 cm vs. 164.9±7.1 cm, $t=8.708$, $p<0.001$), 17.4 kg mais pesados (84.6±15.0 kg vs. 67.3±11.2 kg, $t=5.535$, $p<0.001$) incluindo 20.9 kg de massa magra (71.4±9.7 kg vs. 50.5±5.1 kg, $t=12.828$, $p<0.001$). Adicionalmente, os jogadores alcançam melhores resultados funcionais na expressão máxima (WAnT-P: 1146±192 Watt vs. 702±91 Watt, $t=14.265$, $p<0.001$) e na média dos 30s (WAnT-M: 749±97 Watt vs. 479±60 Watt, $t=15.690$, $p<0.001$). Tendo como variável dependente WAnT-M, os modelos apresentam ângulos de regressão substancialmente distintos quando estimados a partir da massa magra (masculinos: $a=7.451$, 95%CL: 5.589 to 9.312; femininos: $a=10.177$, 95%CL: 7.920, 12.434).

Discussão: O Rugby é uma modalidade com acentuado dimorfismo sexual em termos de tamanho e composição corporal. Adicionalmente, 1 kg de massa magra corresponde a 10.2 Watt na potência média (WAnT-M) entre as jogadoras, enquanto no sexo masculino representa um acréscimo de 7.5 Watt. Para a potência máxima (WAnT-P), o incremento de 1 kg de massa magra flutua entre 10.3 Watt e 13.7 Watt, respectivamente para jogadores e jogadoras, não sendo as diferenças significativas.

Conclusão: Os modelos de composição corporal funcional sugerem dimorfismo sexual na variação da massa magra e desempenhos na prova WAnT.

Carvalho et al. (2011). Eur J Applied Physiol, 111(5), 789–796.

Coelho-E-Silva et al. (2020). Medicina (Kaunas, Lithuania), 56(9), 480.

P02 | Densidade mineral óssea e composição corporal entre indivíduos que praticam desportos com impacto mecânico e sedentários

Autor Apresentador: Luís Pedro Vieira Ribeiro

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

Outros Autores: João Pedro Alexandre Pinheiro 1,2; Manuel João Coelho e Silva 3,4; Luís Pedro Vieira Ribeiro 1,4,5; Anabela de Magalhães Ribeiro 1,2,5.

1 Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal;

2 Centro Hospitalar Universitário do Algarve EPE;

3 Universidade de Coimbra, Faculdade de Desporto e Educação Física, Portugal;

4 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF), Universidade de Coimbra, Faculdade de Desporto e Educação Física, Portugal;

5 Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde (CESUAlg), Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal.

Introdução e Objetivo: O objetivo deste estudo é avaliar indicadores de saúde óssea associados à prática desportiva em indivíduos do sexo masculino usando DXA para medir o conteúdo mineral ósseo (CMO), densidade mineral óssea (DMO) e composição corporal para todo o corpo (CCT) e regiões específicas.

Materiais e Métodos: Realizou-se um estudo transversal que envolveu 65 adultos jovens portugueses do sexo masculino (18-35 anos), praticantes de futebol, basquetebol e crossfit. CMO e DMO, e CCT foram avaliadas usando absorciometria de raios-X de dupla energia. A correlação de Spearman foi utilizada para avaliar a associação linear entre variáveis ósseas e valores de composição corporal para todo o corpo e regiões específicas.

Resultados: Os desportistas apresentaram maiores valores de DMO para CCT (1.064 ± 0.121 g.cm⁻²) do que os indivíduos sedentários (0.753 ± 0.129 g.cm⁻²). Também foram observadas diferenças em regiões específicas, como no tronco, membros superiores e inferiores. A região femoral também apresentou valores maiores para os praticantes dos desportos de impacto mecânico (1.231 ± 0.125 g.cm⁻² vs. 1.115 ± 0.131 g.cm⁻²).

Conclusão: Os indivíduos que praticam desportos com impacto regularmente, apresentam melhores indicadores de saúde óssea em comparação com seus pares sedentários. Estas diferenças são observadas para a maioria dos locais específicos do esqueleto.

E-mail: lpribeiro@ualg.pt

P03 | Análise da Composição Corporal e Aptidão Física em Futebolistas Considerando o Escalão e Função em Campo

Autor Apresentador: Cíntia França

Department of Physical Education and Sport, University of Madeira

Outros Autores: Cíntia França 1,2,3; Diogo Martinho⁴, Helder Lopes 1,3; Hugo Sarmento⁴, Francisco Martins 1,2; Marcelo Nascimento 5; Andreas Ihle 6,7,8; Krzysztof Przednowek 9; Ricardo Henriques 10; Rui Mâncio 11; Élvio Rúbio Gouveia 1,2,7.

1 Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, 9020-105 Funchal, Portugal;

2 LARSYS, Interactive Technologies Institute, 9020-105 Funchal, Portugal;

3 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), 5000-081 Vila Real, Portugal;

4 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, 3040-248 Coimbra, Portugal;

5 Department of Physical Education, Federal University of Vale do São Francisco, Petrolina 56304-917, Brazil;

6 Department of Psychology, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland;

7 Center for the Interdisciplinary Study of Gerontology and Vulnerability, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland;

8 Swiss National Centre of Competence in Research LIVES—Overcoming Vulnerability: Life Course Perspectives, 1015 Lausanne, Switzerland;

9 Institute of Physical Culture Sciences, Medical College, University of Rzeszów, 35-959 Rzeszów, Poland 10 Club Sport Marítimo 11 Federação Portuguesa de Futebol.

No futebol, as características que permitem discriminar os escalões competitivos têm particular interesse nos modelos de desenvolvimento a longo prazo. Os objetivos do presente estudo foram: comparar iniciados, juvenis e juniores, e discriminar defesas, médios e avançados, considerando três fatores (tamanho, composição corporal e capacidades funcionais). As variáveis dependentes: estatura, massa corporal, composição corporal (InBody: massa não gorda, massa gorda, massa celular, água corporal total) e testes funcionais (índice reativo de força, velocidade, agilidade e prova aeróbia) foram analisadas em 95 futebolistas do sexo masculino. Utilizou-se a análise multivariada da variância (MANOVA) para agregar as variáveis dependentes (tamanho corporal: estatura, massa corporal; composição corporal: massa não gorda, massa gorda, massa celular, água corporal total; capacidades funcionais: índice reativo de força, velocidade, agilidade, prova aeróbia) e avaliar o seu efeito no grupo competitivo, tendo sido examinado previamente a homogeneidade das matrizes de covariância. Recorreu-se a uma análise similar (MANCOVA – controlando para a idade) para testar o efeito dos fatores mencionados anteriormente na posição em campo. Para confirmar a necessidade da MANOVA e analisar as diferenças entre grupos, recorreu-se à análise discriminante. Como expectável, tamanho corporal (Wilks Lambda=0.012, F=1903.40, p<0.001), composição corporal (Wilks Lambda=0.012, F=1903.40, p<0.001) e capacidades funcionais foram significativamente diferentes nos escalões competitivos (Wilks Lambda=0.001, F=17118.70, p<0.001), mas não permitiu distinguir os jogadores por grupo posicional. A combinação das variáveis dependentes foi significativa para a composição corporal (R² canónico=0.53, Wilks-Lambda=0.450, χ^2 =72.60, p<0.001) e capacidades funcionais (R² canónico=0.21, Wilks-Lambda=0.766, χ^2 = 24.17, p=0.002). Os gráficos da função discriminante mostraram que a composição corporal permitiu distinguir iniciados de juvenis e juniores, enquanto que, a utilização de bateria de testes com a avaliação de diferentes capacidades diferenciou iniciados e juniores. Em suma, a composição corporal parece ter um maior poder explicativo na distinção dos grupos competitivos, enquanto que a comparação de defesas, médios e avançados não foi explicada por nenhum dos fatores usados. Concluiu-se que a necessidade de conduzir estudos futuros considerando outra agregação de fatores, além do tamanho, composição corporal e capacidades funcionais.

E-mail: cintia.franca@staff.uma.pt

P04 | Dimorfismo sexual, composição corporal funcional na força avaliada por dinamometria isocinética em jogadores de Rugby adultos

Autor Apresentador: Figueiredo-da-Costa, Raquel

Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Raquel Costa 1,2; João P. Duarte 1,2; Paulo Sousa-e-Silva 1,2; Daniela C Costa 1,2; Diogo Martinho 1,2; Oscar Tavares 3; Joaquim Castanheira 2,3; Rui Soles-Gonçalves 3; Tomás Oliveira 2; João Pereira 2; João Valente-dos-Santos 2; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,2.

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 Universidade de Coimbra, CIDAF, Portugal;

3 Instituto Politécnico de Coimbra, ESTS, Portugal.

Introdução: Os desempenhos de força muscular avaliados por dinamometria isocinética estão associados à composição corporal em basquetebolistas (Tavares et al. 2011) e futebolistas (Duarte et al. 2020). O presente estudo examina o dimorfismo sexual no que se refere à magnitude da associação entre a força nas ações do joelho com a massa magra em jogadores de rugby,

Métodos: Após aprovação em comissão de ética (CE/FCDEF-UC/00102014), foram avaliados 71 jogadores (femininos: n=31, 21.6±4.6 anos; masculinos: n=40, 19.5±3.7 anos). As avaliações compreenderam estatura, massa corporal, pletismografia de ar deslocado e força isocinética dos extensores do joelho (EJ60cc) e flexores do joelho (FJ60cc) avaliada à velocidade de 60 graus/s, apenas para o tipo de contracção concêntrica. Foram testadas diferenças entre sexos e produzidos modelos de regressão linear simples ($Y_i = aX_i + b$) para explicar as medidas funcionais ($Y_1 = EJ60cc$; $Y_2 = FJ60cc$) a partir da massa magra (X).

Resultados: Os jogadores masculinos são 13.9 cm mais altos, 17.4 kg mais pesados e com +20.8 kg de massa magra (71.1±10.3 kg vs. 50.2±5.3 kg, $t=11.056$, $p<0.001$). Adicionalmente, os jogadores alcançam melhores resultados funcionais: EJ60cc (256±53 N.m vs. 153±31 N.m, $t=10.157$, $p<0.001$) e FJ60cc (184±46 N.m vs. 99±22 N.m, $t=10.108$, $p<0.001$). Tendo como variável dependente EJ60cc, os modelos apresentam ângulos de regressão marginalmente distintos (M: 3.584, 95%CL: 2.376 a 4.791; F: 2.989, 95%CL: 1.026 a 4.953). Os resultados foram similares para FJ60cc (M: 2.432, 95%CL: 1.723 a 3.140; F: 1.591, 95%CL: 0.505 a 2.677)

Discussão: O Rugby é uma modalidade com acentuado dimorfismo sexual em termos de tamanho e composição corporal, estimando-se que 1 kg de massa magra corresponde a 3.6 e 3.0 N.m de força pelos EJ60cc, respectivamente em jogadores e jogadoras. Valores correspondentes para os FJ60cc são: 2.4 e 1.6 N.m

Conclusão: O presente estudo produz modelos de composição corporal funcional que sugerem dimorfismo sexual no impacto da variação da massa magra na expressão da força dos extensores e flexores do joelho quando avaliada por dinamometria isocinética à velocidade de 60 graus/s.

Tavares et al. (2019). Einstein (Sao Paulo, Brazil), 111(5), 789–796, 17(3). Duarte et al. (2020). Annals of Human Biology, 45(5), 453–456.

E-mail: raquel.figueiredo.costa44@gmail.com

P06 | Percepção dos estudantes de Educação Física acerca do Estágio durante o Ensino Remoto

Autor Apresentador: Jose Airton Pontes Jr

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil

Outros Autores: Paulo Maia Ferreira Junior 1; Jose Airton Pontes Jr 1.

1 Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil

Durante a pandemia de COVID-19, o Estágio Curricular Supervisionado (ECS) se apresenta de forma precária, devido ao agravamento da crise econômica, a falta de preparação para o uso dos recursos tecnológicos, falta de condições de acesso dos estudantes, dentre outros fatores diretos e indiretos. Nessa perspectiva, o texto busca I) descrever a percepção dos estudantes de Educação Física de uma universidade pública estadual acerca do estágio supervisionado referente ao Ensino Médio durante a pandemia de Covid-19 e II) comparar os dados a partir do tipo de instituição em que o ECS foi realizado. Para tanto, fez-se uma pesquisa de caráter quantitativo, utilizando um questionário on-line com escalas de satisfação (indo de muito insatisfeito à muito satisfeito) para categorias relacionadas ao ECS. Participaram da pesquisa 18 estudantes de Educação Física de uma universidade pública do estado do Ceará que realizaram o estágio durante o ensino remoto. Com nível de satisfação máximo entre todos os estudantes, vale destacar as categorias 'relação com o professor supervisor da escola', 'relação com o professor orientador da universidade' e a 'relação com os colegas de disciplina'. No entanto, os estudantes que realizaram o ECS em instituições privadas se mostraram totalmente insatisfeitos nas categorias 'participação dos alunos durante as aulas' e 'aprendizado dos alunos', o que influenciou diretamente a percepção desses estagiários acerca da contribuição do ECS para a formação acadêmica. Nessas mesmas categorias, mais de 80% daqueles que realizaram o ECS em instituições públicas se mostraram satisfeitos, sendo de 93,75% o percentual daqueles que consideraram satisfatória a categoria 'contribuição do ECS para a formação acadêmica'. Os dados também indicam que o suporte dado pelos professores supervisores das escolas e o engajamento das turmas durante as aulas foram mais importantes para a formação e o aprendizado dos alunos do que a variedade de recursos tecnológicos disponíveis para uso. Dessa forma, considera-se que apesar da relação com os professores supervisores e orientadores ter sido satisfatória, outros fatores influenciaram negativamente a realização do ECS durante o ensino remoto, especialmente entre aqueles que o realizaram em instituições privadas.

E-mail: jose.airton@uece.br

P07 | Relação da Educação Física e as disciplinas da área de Linguagens no Desenvolvimento das Competências Socioemocionais

Autor Apresentador: Jose Airton Pontes Jr

Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil

Outros Autores: Luciano Nery Ferreira Filho 1; Jose Airton Pontes Jr 1.

1 Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil

As Escolas de Educação em Tempo Integral (EEMTI) possuem, em 2022, mais de 30% do parque escolar da rede pública estadual cearense. No currículo dessas escolas, há uma série de disciplinas que objetivam o desenvolvimento de competências socioemocionais. Além disso, os professores que ministram as disciplinas cognitivas possuem parte da sua carga horária no ensino das disciplinas socioemocionais, o que nos leva a indicação: qual a influência do ensino das disciplinas cognitivas no ensino das disciplinas socioemocionais? O estudo tem como objetivo geral identificar a influência do ensino da disciplina de educação física e da área de linguagens e códigos no desenvolvimento das competências socioemocionais. Foram realizadas entrevistas por meio de um roteiro semiestruturado com nove professores das EEMTI de diferentes áreas do conhecimento. O roteiro buscou, dentre outras informações, perceber como o ensino das disciplinas da Base Comum, em especial a Educação Física, da área de Linguagens e Códigos, influencia no desenvolvimento das competências socioemocionais. Os dados coletados, de natureza qualitativa, identificaram que os professores das disciplinas da área de Linguagens e Códigos percebem que o ensino de todas as disciplinas componentes dessa área (Língua Portuguesa, Língua Estrangeira, Educação Física e Artes), contribuem positivamente no ensino das disciplinas de natureza socioemocional. Em especial, a disciplina de Educação Física, pela metodologia de trabalho coletivo de forma teórica e prática própria da disciplina, ajuda na maior integração entre docentes e discentes, o que potencializa a aproximação necessária entre esses sujeitos no desenvolvimento das competências socioemocionais. O currículo das EEMTI traz o desafio do desenvolvimento das competências socioemocionais. A partir disso é importante ressaltar que os dados da pesquisa qualitativa revelou que o ensino das disciplinas da área de linguagens e códigos e em especial da disciplina de Educação Física contribuem positivamente para o desenvolvimento das competências socioemocionais em virtude de tal da primeira favorecer a aproximação entre professores e alunos. A pesquisa apresentada serve de caminho para um campo de pesquisa mais amplo que certamente dará respostas que aprimorarão o ensino das competências cognitivas e socioemocionais melhorando a aprendizagem dos alunos.

E-mail: jose.airton@uece.br

P08 | Percepção da constituição de saberes e prática docente no Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física

Autor Apresentador: Jose Airton Pontes Jr

Universidade Estadual do Ceará

Outros Autores: Alessandra de Oliveira Maciel 1; Jose Airton Pontes Jr 1.

1 Universidade Estadual do Ceará

Compreendemos que os saberes docentes são constituídos e aplicados pelos professores no cotidiano de sua profissão, ou seja, eles movem esses conhecimentos em um saber-fazer particular, desenvolvem ações pedagógicas, apoiando-se na experiência e na formação profissional, assim como no período do estágio. Nesse sentido, objetivamos nessa pesquisa avaliar a percepção dos participantes a respeito da importância da escola-campo para constituição de saberes e práticas docente. Assumimos como característica metodológica o estudo de caso de abordagem qualitativa. Para coleta de dados aplicamos um questionário a seis professores da disciplina de ECS em três universidades públicas cearenses, quatro estudantes e quatro professores supervisores (PS) da escola. Os resultados foram analisados com base na análise de conteúdo de Bardin (2011). Tivemos como aporte teórico Tardif (2014), Pimenta e Anastasiou (2014), Pimenta e Lima (2017). Os indicadores apontaram que é preciso ter uma visão mais qualitativa na seleção dessas escolas-campo, para que o futuro professor se aproxime da profissão docente e constitua seus saberes e reflita sobre sua prática. Acerca do papel da escola, os respondentes foram unânimes em afirmar que a escola tem responsabilidade na formação do estagiário, em especial, por conformar um ambiente de exercício da docência. Outro ponto que saltou durante as análises foi a pandemia de Covid

-19. Foi relatado que o período pandêmico exigiu dos professores que flexibilizassem suas ações e tiveram que incorporar conhecimentos acerca de tecnologias digitais. Um dos professores enfatizou que esse período influenciou, considerável e negativamente, na formação do estagiário e na atuação do professor supervisor. Metade dos professores não exerceu a função por não conseguir acompanhar os estagiários. Ainda informaram que uma das IES optou por não ofertar a disciplina Estágio no ano de 2021. Parece-nos que existe a necessidade de um plano mais articulado com a realidade do espaço escolar, onde compreender o estágio e, conseqüentemente, a escola, como ensejadores dessa relação, devem refletir criticamente sobre a ação pedagógica, de maneira a encadear e redimensionar as ações, olhando o ensino em sua multiplicidade.

E-mail: jose.airton@uece.br

P09 | A formação inicial de docentes na área da Educação Física Inclusiva em Moçambique: Uma abordagem metodológica mista

Autor Apresentador: Leonor Francisca Manuel Jose Picardo

Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: José Pedro Ferreira; Maria João Campos.

Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Introdução: Muitas têm sido as questões dirigidas às universidades Moçambicanas sobre a qualidade da formação nas práticas educativas inclusivas em geral e na área da Educação Física em particular. Um dos aspetos mais debatidos tem a ver com os modelos curriculares utilizados e a sua implementação a nível na formação inicial dos professores nos cursos de licenciatura, incluindo a Educação Física Escolar. Várias são as opiniões que, na maior parte dos casos estes não garantem aos futuros professores uma apropriação de saberes e competências práticas necessárias à docência e a uma educação que se pretende inclusiva.

Objetivos: Compreender a eventual necessidade de reformular o modelo curricular de formação e os currículos dos cursos de EF, nas Universidades moçambicanas, e sugerir a introdução de novos conteúdos e o desenvolvimento de novas competências, com a intenção de promover uma formação mais holista e adequada dos professores.

Métodos: Os participantes serão professores de EF profissionalizados de Moçambique, estudantes dos cursos de EF das diferentes Universidades Moçambicanas e docentes universitários, responsáveis pela leção na área da EF Inclusiva. O estudo será baseado numa abordagem metodológica mista (quantitativa e qualitativa) baseada nas diretrizes definidas pela Federação Europeia de Atividade Física Adaptada para a regulação da formação. Isso, através do recurso à análise documental dos diferentes currículos de formação docente, em cada uma das instituições formadoras, aplicação de questionários e realização de entrevistas em grupos focais, de modo a obter uma visão mais detalhada das ideias, dos motivos e das razões pelas quais os intervenientes questionam o modelo de formação vigente, bem como analisados e discutidos com os formadores as opções existentes e eventuais melhorias necessárias no modelo de formação.

Conclusões: A capacitação e a melhoria da formação dos profissionais de EF para uma abordagem inclusiva passa obrigatoriamente pela melhoria do conhecimento e das competências tidas como fundamentais para uma resposta educativa adequada às necessidades dos estudantes com deficiência, no âmbito da EF e do Desporto. Cabe às universidades concretizar as modificações formativas necessárias para que se alcance tal objetivo com sucesso.

E-mail: leonorp3112@gmail.com

P11 | A percepção de treinadores de judo acerca da inclusão de pessoas com perturbações do neurodesenvolvimento

Autor Apresentador: Gaston Descamps

Universidade de Coimbra

Outros Autores: Maria João Carvalheiro Campos; Alain Guy Marie Massart.

Introdução: O judo para pessoas com deficiência tem vindo a ser desenvolvido nas vertentes recreativa - com objetivos de socialização, competitiva - através de diferentes federações e organizações, e terapêutica - para a promoção da saúde e (re)abilitação. Nesse sentido, é fundamental auscultar as percepções dos treinadores acerca da inclusão de pessoas com deficiência nas suas aulas de judo.

Objetivos: Pretende-se entrevistar treinadores de judo com diferentes níveis de experiência no ensino de judo a praticantes com perturbações do desenvolvimento e averiguar as suas percepções acerca dos fatores ou circunstâncias que facilitariam ou permitiriam a inclusão nas suas aulas.

Métodos: Foram realizadas entrevistas a 21 professores de judo, de três países, França (7), Eslovénia (7) e Portugal (7), 7 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Subdividiu-se os participantes em 5 grupos, em função da experiência, da categoria 1: treinadores sem experiência a categoria 5: treinadores de judo inclusivo com muita experiência.

Resultados: A análise dos resultados sobre os fatores positivos, no sentido de facilitar a inclusão de um/a participante com perturbações do neurodesenvolvimento na sua aula de judo, revela que os treinadores (14 deles) para se sentirem mais confiantes necessitariam de ter ajuda extra durante a aula, ou um/a segundo/a treinador/a ou a presença de um adulto próximo do participante (membro da família ou educador especializado); ter um grupo reduzido, adequado e preparado para acolher um novo membro (para 9 treinadores), e de obter mais formação específica na área da inclusão, através da participação em cursos e seminários e tendo acesso a literatura apropriada (para 8 treinadores).

Conclusões: Tendo em conta a análise das entrevistas, conclui-se que a percepção dos treinadores de judo face à inclusão apesar de positiva, acarreta alguns desafios. Fatores como ajuda extra no decorrer do treino, a existência de um grupo acolhedor e a formação específica parecem revelar-se como sendo facilitadores para uma efetiva inclusão nas aulas de judo. Estes fatores-chave serão estudados no futuro numa investigação quantitativa, graças à criação de um novo instrumento de avaliação, baseado na Teoria do Comportamento Planeado, de forma a obter informação relevante sobre a percepção de treinadores de judo face à inclusão de pessoas com perturbações do neurodesenvolvimento.

E-mail: gaston@mail.pf

P12 | Declínio funcional e prática de exercícios físicos entre pessoas idosas durante a pandemia por Covid-19

Autor Apresentador: Marisete Peralta Safons

Universidade de Brasília, Brasília, Brasil

Outros Autores: Fabiana Medeiros de Almeida Silva; Marisete Peralta Safons.

Universidade de Brasília

Introdução: O declínio funcional representa o principal determinante de desfechos negativos na saúde de pessoas idosas, como o desenvolvimento de outras incapacidades e piora funcional, institucionalização, hospitalização e morte. Apesar da prática regular de exercícios físicos ser recomendada por beneficiar a funcionalidade global, seu baixo nível é altamente prevalente entre pessoas idosas e pode ter aumentado durante o distanciamento físico decorrente da pandemia por covid-19.

Objetivo: Identificar a prevalência de declínio funcional e analisar a associação com a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas durante a pandemia por covid-19.

Métodos: Foi realizada uma pesquisa epidemiológica, do tipo screening, com delineamento transversal e amostra representativa do Distrito Federal, Brasil. Os dados foram coletados através de um questionário eletrônico. O declínio funcional foi estabelecido pelo Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20). Para análise dos dados foram utilizados procedimentos descritivos (distribuição de frequência) e de associação (regressão logística binária bruta e ajustada), com $p \leq 0,005$.

Resultados: Foram analisados os dados de 1.363 pessoas idosas (66,0% do sexo feminino e 34,0% do sexo masculino), com idade a partir de 60 anos, sendo mais frequente entre 60 e 74 anos de idade (82,2%), com nível superior de escolaridade (50,1%), que não moravam sozinhos (76,6%), com autopercepção de saúde excelente/muito boa/boa (75,5%). Verificou-se maior proporção de pessoas idosas praticantes de exercícios físicos antes do distanciamento físico (69,8%; IC95% 67,4-72,2) e não praticantes durante esse período (53,4%; IC95% 50,8-56,0). A prevalência de declínio funcional foi de 57,7% (IC95% 55,1-60,3). Na análise de associação, o declínio funcional foi associado à ausência de exercícios físicos (≤ 2x/semana e ≤ 30 minutos), tanto entre aqueles que não praticavam antes (OR=1,69; [1,32-2,17]; $p=0,000$) quanto aqueles que não praticavam durante (OR= 2,31; [1,84-2,90]; $p=0,000$) o distanciamento físico.

Conclusões: A prevalência de declínio funcional na amostra investigada mostrou-se elevada, sendo associada à ausência de exercícios físicos. Os achados sinalizam a relevância e potencial da prática de exercícios físicos para pessoas idosas na contribuição para a melhoria funcional e condições de saúde. Portanto, são necessárias estratégias de manutenção de hábitos ativos, mesmo em períodos de distanciamento físico como imposto pela pandemia por covid-19.

E-mail: mari7@unb.br

P13 | Autopercepção da qualidade de vida e indicadores de risco para a saúde em idosos, que relação?

Autor Apresentador: Pedro Bezerra

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Outros Autores: J.M. Cancela-Carral; Bruno Silva; Adriana Lopez Rodrigues; Ana Silva.

Universidade de Vigo

Introdução: A qualidade de vida tem vindo a ser associada a parâmetros de saúde como Índice de Massa Corporal (IMC) e Rácio perímetro Abdominal/Anca (RAA). Esta evidência é particularmente importante na população mais idosa. Contudo, fatores como o nível de escolaridade podem ter um contributo determinante na consciencialização da autopercepção da qualidade de vida e estado de saúde.

Objetivo: Perceber a influência do nível de escolaridade na autopercepção da qualidade de vida e risco de saúde dos mais velhos, em 6 países europeus.

Metodologia: 489 indivíduos (69,75±5,51 anos; 127 homens, 362 mulheres) de Portugal (n=70), Espanha (n=87), Itália (n=107), Bulgária (n=61), Hungria (n=63) e Eslovénia (n=5), participaram neste estudo. Foram recolhidos dados sociodemográficos, aplicado o EQ-5D-5L e calculado o IMC e RAA segundo protocolos definidos na literatura. Análise descritiva, ANOVA-ONE WAY, coeficiente de correlação Rho Spearman e post-hoc TukeyB teste foram aplicados, quando apropriado. A significância estatística foi definida como $p < 0,05$.

Resultados: Em todos os países, 80% dos participantes tem escolaridade abaixo do ensino universitário, exceto a Hungria que reporta 517% com licenciatura ou superior. Diferenças significativas entre os países foram encontradas em todas as dimensões, sendo que a Hungria o país que mais diverge dos outros. Nos participantes com escolaridade inferior ao ensino superior, o IMC e o RAA apresentam correlação significativa e positiva com as dimensões “cuidados pessoais”, “atividades habituais” e negativa com “estado de saúde hoje”. O IMC revela ainda correlações positivas com “mobilidade” e “dor”. Em indivíduos licenciados, o RAA apresenta correlação negativa com “estado de saúde hoje” e o IMC correlações positivas com “mobilidade” “atividades habituais” e “dor”. Mestrados e doutorados demonstraram o RAA com correlação positiva com “atividades habituais” e IMC com correlação negativa com “estado de saúde hoje”.

Conclusões: o IMC parece um ser mais sensível às dimensões da qualidade vida que o RAA. Esta evidência torna-se mais importante quanto demonstra correlação negativa com a dimensão “estado de saúde hoje”, independentemente do país ou escolaridade. Contrariamente ao expectável, com o aumento do nível de escolaridade a relação entre indicadores e autopercepção do estado de saúde vai-se tornado residual.

E-mail: pbezerra@esdl.ipv.pt

P14 | Efeito do treino com bandas elásticas no risco de queda, composição corporal e cognição em Idosos

Autor Apresentador: Rafael Nogueira Rodrigues

Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF, UID/PDT/04213/2020), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

Outros Autores: Rafael Nogueira Rodrigues 1; Eduardo Carballeira 2; Juan Lopes Sanchez-Sánchez 3; Alvaro Casas Herrero 4; Adriana Caldo-Silva 1; Fernanda Silva 1; Cidalina Abreu 5; Guilherme Eustaquio Furtado 6; Ana Maria Teixeira 1.

1 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF, UID/PDT/04213/2020), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal;

2 Grupo de Pesquisa em Gerontologia e Geriatria, Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Corunha, 15179 A Corunha, Espanha;

3 Grupo de Pesquisa MOVE-IT, Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação, Universidade de Cádiz, 11519 Cádiz, Espanha;

4 Universidade Pública de Navarra (UPNA), Pamplona, Espanha;

5 Unidade de Investigação em Ciências da Saúde (UICISA:E) - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Portugal;

6 Instituto de Pesquisa Aplicada, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal.

Introdução: A inatividade física poderá potenciar a perda no desempenho e massa muscular, levando a um aumento do número e do risco de quedas na população idosa. Ainda assim, é aceite que programas regulares de exercício podem beneficiar os idosos, prevenindo e reduzindo a velocidade da perda muscular e da evolução do declínio cognitivo e das comorbidades relacionadas com o envelhecimento, contribuindo e, possivelmente, diminuindo o risco de quedas. No entanto, o processo de risco de queda envolve múltiplas causas, pelo que deve ser feita uma avaliação multifatorial.

Objetivo: investigar os efeitos de uma intervenção de treino-destreino de 24 semanas com base no treino de resistência com bandas elásticas (EBRT) no risco de queda e no estado cognitivo em idosos com comprometimento cognitivo leve. Métodos: Os participantes (≥ 70 anos) foram divididos em dois grupos: i) grupo EBRT (n = 20) e grupo controlo (sem tratamento, n = 22). Perfil cognitivo, composição corporal, potência muscular e triagem multifatorial de risco de queda foram avaliados concomitantemente em três períodos de tempo diferentes: baseline (T1), após 16 semanas de intervenção (T2) e após as oito semanas subsequentes (destreino/washout, T3).

Resultados: No baseline, foram encontradas correlações significativas entre potência muscular, massa livre de gordura e estado cognitivo com 3 avaliações de risco de queda, tornando-os bons preditores/indicadores de risco de queda. Melhorias da força muscular, composição corporal, perfil cognitivo e status de risco de queda foram encontrados para o EBRTG após o período de intervenção de exercício. Após a fase de destreino, também foram observados efeitos protetores do exercício.

Conclusão: No geral, o estudo mostrou que o EBRT desencadeou alterações significativas na avaliação do risco de queda dos participantes, melhorando a potência muscular, a composição corporal e o estado cognitivo, o que pode proporcionar independência e maior qualidade de vida a essa população.

E-mail: rafael.nogueira@unesp.br

P15 | Correlação entre idade cronológica, maturação e potência de curto prazo em jogadores de futebol juvenil

Autor Apresentador: João Bruno

1 University of Coimbra, FCDEF, Portugal

Outros Autores: Vitor Severino 1; João P. Duarte 1,2; Ricardo Rebelo-Gonçalves 2; Diogo V. Martinho 1,2; Hugo Sarmiento 1,2; António J Figueiredo 1,2; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,2.

1 University of Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 University of Coimbra, CIDAF, Portugal.

Introdução: Este estudo examinou a inter-relação entre idade cronológica, maturação e estimativa da composição corporal para a explicar a variância inter-individual numa prova maximal curta duração através do teste Wingate (WAnT).

Métodos: A amostra foi composta por 89 jovens futebolistas com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos. Foi medida a estatura, massa corporal, circunferências e comprimentos necessários para estimar o volume da coxa. A maturação somática foi dada por estatura dada como % da estatura matura predita. Esta última variável foi expressa em score-z com base e médias e desvios padrão específicos para o sexo e idade. Os desempenhos na prova WAnT incluíram o valor máximo (WAnT-P) e a média em 30 segundos (WAnT-M).

Resultados: A idade cronológica apresentou uma correlação com WAnT-P ($r=0.558$) e também com WAnT-M ($r=0.519$). Por sua vez, a %PMSz-score apresentou coeficientes de correlação variada simples mais fortes com as mesmas medidas de desempenho, a saber: WAnT-P ($r=0.677$) e WAnT-M ($r=0.703$).

Discussão: Os futebolistas do escalão de iniciados, correspondente às idades do presente estudo, em média, tendem a ser avançados quando avaliados por um indicador de maturação somático, sendo mais altos e mais pesados do que a população em geral. Acresce que, ser maturacionalmente avançado corresponde a uma capacidade acrescida para alcançar melhores desempenhos no protocolo de avaliação da via anaeróbia avaliada em ciclo ergómetro.

Conclusão: Os anos coincidentes com a máxima velocidade de crescimento da estatura sobrepõem-se à transição do futebol 7x7 para o 11x11. Dentro do mesmo escalão de iniciados, isto é, aos 13-14 anos, os grupos etários diferem significativamente no WAnT-P e WAnT-M. Finalmente, a maturação biológica pareceu explicar uma quantidade substancial de variância inter-individual, tanto nos valores máximos como na média da potência mecânica durante 30 segundos no ciclo ergómetro.

E-mail: joao_bruno97@hotmail.com

P16 | Reprodutibilidade intra-observador na determinação da idade esquelética dos 30 ossos da mão e pulso de acordo com o método Greulich-Pyle.

Autor Apresentador: Jorge Mauricio Celis

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal;

2 Universidade Santo Tomás GICAEDS, Bogotá, Colômbia.

Outros Autores: Diogo Martinho 1,3; Paulo Sousa-e-Silva 1,3; Daniela Costa 1,3; Tomas Oliveira 3; João Gonçalves- Santos 3; Oscar M. Tavares 4; Ricardo R. Cayolla 5; Pedro Duarte-Mendes 6; Gillian K Myburgh 7; Sean P. Cumming 8; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,3.

1 Universidade de Coimbra, FCDEF;

3 Universidade de Coimbra, CIDAF, Portugal;

4 Instituto Politécnico de Coimbra, ESTS, Portugal;

5 Universidade Portucalense, REMIT, Porto, Portugal;

6 Instituto Politécnico de Castelo Branco, ESE, Castelo Branco, Portugal;

7 Fulham FC, London, Londres, Reino Unido;

8 University de Bath, Reino Unido.

Introdução: A idade óssea é medida critério na avaliação da maturação biológica. O método Greulich & Pyle (1959) tende a ser considerado impressionista. O presente estudo examina a reprodutibilidade da estimativa da idade esquelética (IE) em cada um dos 30 ossos do punho e mão esquerda. Complementarmente, aprecia a flutuação da idade óssea (IO) numa amostra de adolescentes masculinos.

Métodos: Após aprovação em Comissão de Ética (CE/FCDEF-UC/00122014) foram avaliados tenistas masculinos (n=97; 12.8□1.8 anos; 158.6□13.7 cm; 48.6□13.5 kg). As imagens do pulso e mão esquerda foram analisadas pelo primeiro autor com o intervalo de um mês. Foram comparadas as médias intra- individuais para cada um dos ossos (IE). Foram comparadas as IO, entre momentos, como sendo a média das IE dos ossos pré-maturos, ou alternativamente a mediana das IE.

Resultados: Foram encontradas diferenças intra-individuais significativas para IE específicas dos 30 ossos. Quanto a IO global dos tenistas foi calculada como sendo a média do conjunto de IE, a estatística descritiva variou 12.97□2.14 anos e 12.90□2.14 anos, respetivamente nos momentos 1 e 2 (ICC: 0.994, 95%CL: 0.991, 0.996). Calculando a IO individual como a mediana de IE de ossos pré-maturos, os resultados foram 12.98□2.19 anos, no primeiro momento, 12.89□2.17 anos no segundo momento (ICC: 0.989, 95%CL: 0.984, 0.993).

Discussão: O observador é uma fonte de erro na avaliação da IE pelo método GP. Apesar de estatisticamente significativa nalguns ossos, sobretudo do carpo e metacarpo, o impacto da perícia do examinador na IO parece negligenciável. Recomenda-se que sejam tidas em consideração as IE referentes aos ossos pré-maturos. A opção anterior implica uma redução do número de ossos, tornando-se preferível proceder ao cálculo da IO como sendo a mediana.

Conclusão: O treino de observadores deve apontar para 100. A decisão sobre a IE deve ser criteriosa e, na dúvida entre dois estádios de desenvolvimento, sugere-se sistematicamente o inferior. A avaliação deve ocorrer por osso e não por sujeito. O cálculo final deve incidir sobre as IE de ossos pré-maturos. A IO deve corresponder à mediana de IE.

E-mail: maito419@gmail.com

P17 | Velocidade do serviço e força dos membros superiores com estado de maturação em tenistas colombianas

Autor Apresentador: Jorge Mauricio Celis

Universidade de Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal. Universidad Santo Tomás GICAEDS, Bogotá, Colômbia

Outros Autores: Diogo Martinho 1,3; Laura V Samudio 2; Felipe R. Garavito P. 2; Isabel A. Sánchez-Rojas 2; Manuel J. Coelho-e-Silva 1,3.

1 Universidade de Coimbra, FCDEF, Portugal;

2 Universidad Santo Tomás GICAEDS, Bogotá, Colômbia;

3 Universidade de Coimbra, CIDAF, Portugal.

Introdução: O serviço no ténis é a execução técnica mais importante da prática deste desporto, estando associado ao nível coordenativo e de força dos membros superiores. Adicionalmente, a variabilidade antropométrica e funcional em jovens tenistas tem sido controlada pela avaliação da maturação biológica.

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi descrever o resultado da velocidade do serviço e da força dos membros superiores de tenistas do sexo feminino segundo o estado de maturação.

Métodos: A amostra foi composta por tenistas colombianas (9.0-12.9 anos). A idade óssea foi determinada através método Tanner-Whitehouse versão 2 e considerou a análise do rádio, ulna e ossos dos dedos (TW2 RUS). A estatura e a massa corporal foram medidas e a percentagem de massa gorda determinada por uma equação que considera duas pregas de gordura subcutânea (Slaughter et al., 1988). A velocidade de serviço (VS) foi avaliada recorrendo ao radar smart coach RS1100 e lançamento da bola medicinal 2kg (LBM) executado com três técnicas diferentes (por cima da cabeça, direita e esquerda). Na análise estatística foi testado o poder explicativo da estatura, massa corporal, idade óssea e lançamento da bola na variável dependente (velocidade de serviço). O t-test foi usado para comparar os participantes por categoria maturacional: normomatuross (n=35) e avançados (n=32).

Resultados: Nas correlações da VS, encontramos os seguintes valores: estatura $r = 0.427$ $p < 0.001$, massa corporal $r = 0.334$ $p < 0.01$, idade óssea $r = 0.296$ $p < 0.05$, LBMD $r = 0.568$ $p < 0.001$, LBME $r = 0.495$ $p < 0.001$, LBMS $r = 0.510$ $p < 0.001$. Para as diferenças por categoria maturacional: VS $t = 0.276$ $p < 0.784$, LBMS $t = 2.604$ $p < 0.012$, LBMD $t = 1.924$ $p < 0.059$ LBME $t = 2.020$ $p < 0.048$.

Conclusões: No presente estudo, a velocidade do serviço apresentou uma associação larga com a força avaliada nos testes de LBM de 2kg. O estado de maturação compreende parte da explicação da força, mas não na velocidade do serviço, possivelmente pelo alto nível de coordenação motora que este gesto exige.

E-mail: maito419@gmail.com

P18 | Terá a Idade Relativa Influência na Assinatura do Primeiro Contrato em Futebolistas Profissionais da 1ª LIGA

Autor Apresentador: Daniel Malhadeiro Dias

*University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF);
Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal.*

Outros Autores: João Pedro Marques Duarte 1; Vítor Alexandre Marreco de Gouveia 2; Hugo Miguel Borges Sarmiento 3.

*University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF);
Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal.*

Introdução: De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol um contrato de formação é celebrado entre uma entidade formadora certificada e um formando com idade compreendida entre os 14 e os 18 anos de idade. O clube obriga-se a prestar formação adequada ao desenvolvimento das capacidades técnicas e físicas e ainda à aquisição de conhecimentos necessários à prática do futebol, ficando o formando obrigado a executar as tarefas inerentes a essa formação. Os atletas que nascem nos primeiros meses do ano têm geralmente diferenças de desenvolvimento cognitivo e físico em contraste com os seus pares nascidos nos últimos meses do mesmo ano. É por isso que as equipas competitivas tendem a selecionar jogadores nascidos no primeiro e segundo quartis (Q1: janeiro - março e Q2: abril - junho). **Objetivo:** Identificar e analisar a idade com que cada jogador inscrito na primeira liga portuguesa de futebol assinou o seu primeiro contrato profissional ou de formação relacionando estes dados com a sua nacionalidade e quartil de nascimento.

Metodologia: Foram considerados 515 jogadores profissionais inscritos na época 2022/2023 da 1ª liga portuguesa. As estatísticas descritivas foram calculadas para a totalidade da amostra (frequências; média \pm desvio-padrão), por nacionalidade, por quartis de nascimento e por grupos de idade. A associação entre o quartil de nascimento e a distribuição por idade foi investigada através do chi-quadrado.

Resultados: 60,4% dos jogadores analisados são estrangeiros e 39,6% são portugueses. Os jogadores apresentam a seguinte distribuição referente ao quartil de nascimento: Q1 = 151 (29,3%); Q2 = 136 (26,4%); Q3 = 125 (24,3%); BQ4 = 103 (20,0%). Para a totalidade da amostra a média de idades na assinatura do primeiro contrato é de $17,32 \pm 2,09$ anos.

Conclusões: Os jogadores portugueses assinam o seu primeiro contrato relativamente mais cedo do que os seus pares estrangeiros (i.e., $16,05 \pm 1,70$ vs. $18,17 \pm 1,89$), respetivamente. O quartil de nascimento influencia a idade de assinatura do primeiro contrato em jogadores profissionais de futebol ($\chi^2 = 36,845$, $p < 0,05$).

E-mail: d.malhadeiro@gmail.com

P19 | Idade óssea e massa óssea em peri-pubertários - um estudo correlacional

Autor Apresentador: Luís Pedro Vieira Ribeiro

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

Outros Autores: João Pedro Alexandre Pinheiro 1,2; Manuel João Coelho e Silva 3,4; Luís Pedro Vieira Ribeiro 1,4,5; Anabela de Magalhães Ribeiro 1,2,5.

1 Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal;

2 Centro Hospitalar Universitário do Algarve EPE;

3 Universidade de Coimbra, Faculdade de Desporto e Educação Física, Portugal;

4 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF), Universidade de Coimbra, Faculdade de Desporto e Educação Física, Portugal;

5 Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde (CESUAlg), Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve, Faro, Portugal.

Introdução e Objetivo: A puberdade é caracterizada por rápidas mudanças no sistema esquelético com 80-90% da massa óssea total adquirida no seu final, dependendo da localização do esqueleto. O objetivo deste estudo é esclarecer se a idade óssea pode prever a densidade mineral óssea total (DMO) e regional e o conteúdo mineral ósseo (CMO) em peri-pubertários do sexo masculino.

Materiais e Métodos: Realizou-se um estudo transversal que envolveu 115 peri-pubertários portugueses do sexo masculino (12-16 anos). Foram realizadas radiografias da mão esquerda para avaliar a maturação óssea usando o método Tanner-Whitehouse (TW3). A CMO e DMO, e composição corporal foram avaliadas usando a absorciometria de raios-X de dupla energia. A correlação de Spearman foi usada para avaliar a associação linear entre as variáveis de maturação óssea (ou seja, idade cronológica, idade óssea - TW3, idade óssea carpal-TW3, índice de maturidade e idade no pico de altura) e valores de CMO. A correlação de Pearson foi utilizada para avaliar a associação linear entre variáveis de maturação óssea e a DMO.

Resultados: Maior idade cronológica associou-se a maiores valores de CMO/DMO na região lombar ($\rho = 0.345$; $p < 0.001$) e membros superiores ($\rho = 0.264$; $p = 0.004$). A idade óssea determinada pelo método TW3 foi associada a maiores valores de CMO/DMO na região lombar, membros inferiores e superiores. Os valores de TW3 do carpo e o índice de maturidade apresentaram correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as medidas de CMO/DMO.

Conclusão: Maior idade óssea está positivamente correlacionada com maior CMO e DMO. A idade óssea também deve ser considerada ao avaliar a maturação e o crescimento em indivíduos peri-pubertários.

E-mail: lpribeiro@ualg.pt

P20 | Crescimento Somático e Estado Nutricional de Adolescentes da Cidade de Nampula, Norte de Moçambique

Autor Apresentador: Domingos Carlos Mirione

Núcleo de Investigação em Treino Desportivo e Exercício Físico da Universidade Rovuma, Nampula, Moçambique

Outros Autores: Juliana Júlio Muchiguere 1; Israel Cláudio Stélio José 1; Francisco Cosme Valentim 1; Nuria Garatachea Vallejo 2.

1 Núcleo de Investigação em Treino Desportivo e Exercício Físico da Universidade Rovuma, Nampula, Moçambique;

2 Departamento de Fisiatria y Enfermería, Universidad de Zaragoza.

Introdução: O crescimento somático é um dos principais indicadores de saúde e estado nutricional de adolescentes, tendo a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelecido valores de referência. No entanto, esses valores de referência não são específicos para cada país, razão pela qual muitos países estabelecem seus próprios valores de referência.

Objetivo: Estabelecer valores de referência de crescimento somático e estado nutricional de adolescentes da Cidade de Nampula, norte de Moçambique.

Metodologia: A amostra foi de 7342 adolescentes de 10 a 16 anos de idade, tendo sido o peso, a estatura e o índice de massa corporal (IMC) as variáveis aferidas. A análise dos dados baseou-se na estatística descritiva (média, desvio padrão e percentis) e inferencial (teste T de medidas independentes e ANOVA unidirecional) para análise das diferenças entre sexo e idade respectivamente. Os valores de corte para a idade e sexo foram estabelecidos em 3; 5; 10; 25; 50; 75; 90; 95 e 97 percentis.

Resultados: A média e desvio padrão de peso, estatura e IMC em masculino foi de 38,96±8,4kg, 148,11±9,8cm e 17,59±2,4kg/m² respectivamente e em feminino foi de 41,43±8,4kg, 148,26±7,9cm e 18,73±2,8kg/m² respectivamente. Em masculino o percentil 50 de peso, varia de 31kg a 50kg, a estatura de 136cm a 161,6cm e IMC de 17,2 kg/m² a 19kg/m². Em feminino o percentil 50 de peso varia de 32kg a 50kg, da estatura de 138,8cm a 150,0cm e do IMC de 16,7kg/m² a 21,4kg/m². Foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o sexo masculino e feminino em quase todas variáveis à exceção do peso aos 10 e 16 anos e IMC aos 16 anos. Na estatura o domínio do sexo feminino em relação ao sexo masculino inverte-se aos 14 anos. Em ambos os sexos e em quase todas as idades, o percentil 50 da estatura situou-se abaixo do estabelecido pela OMS.

Conclusão: Os adolescentes da Cidade de Nampula apresentam baixa estatura relativamente aos seus pares do mundo, o que sugere maior estresse ambiental. Os valores correspondentes aos percentis estabelecidos no presente estudo são úteis para avaliações de crescimento somático e estado nutricional de adolescentes da Cidade de Nampula.

E-mail: mmirione@yahoo.com.br

P21 | Orientação cognitiva dos futebolistas moçambicanos

Autor Apresentador: Paulo Tiberio Armando Saveca

Universidade Eduardo Mondlane - Escola Superior de Ciências do Desporto / Maputo - Moçambique

Outros Autores: Vicente Alfredo Tembe 1; José Jacinto Vasconcelos-Raposo 2.

1 Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Pedagógica de Maputo, Moçambique;

2 Escola de Ciências Humanas e Sociais, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.

Introdução: Para o sucesso desportivo, a motivação exerce um papel fundamental por ser um factor psicológico de grande relevância, abarcando a intensidade e a direcção do comportamento dos indivíduos.

Objectivos: O presente estudo teve como objetivo comparar por grupo etário, sexo, nível competitivo, posição de jogo e anos de prática de futebol dos futebolistas moçambicanos em função das orientações cognitivas para o ego e tarefa.

Metodologia: A amostra foi constituída por 443 praticantes de futebol pertencentes a 32 clubes, sendo 196 (44.2%) femininos e 247 (55.8%) masculinos, com idades compreendidas entre os 16 e os 37 anos. Para a realização do estudo foi aplicada a versão traduzida e validada para a língua portuguesa do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ.

Resultados: Os resultados evidenciam que os futebolistas obtiveram valores altos quanto à orientação cognitiva para a tarefa (4.01 ± 1.07) e moderadamente baixos quanto à orientação para o ego (2.72 ± 1.17).

Conclusões: Face aos resultados, conclui-se que o tipo da orientação cognitiva da prática desportiva é um factor importante que distingue os futebolistas moçambicanos. Há predominância de uma orientação cognitiva voltada para a tarefa nestes futebolistas, favorecendo a uma maior manifestação de atitudes desportivas indo de acordo com as evidências literárias em outros contextos de futebol.

Palavras-Chave: orientação cognitiva, futebolistas moçambicanos

E-mail: ptiberio_saveca@yahoo.com.br

P22 | Estudo das respostas cognitivas em árbitros no primeiro minuto de jogo

Autor Apresentador: Alfonso Castillo-Rodriguez

Universidad de Granada, Granada, España

Outros Autores: Alfonso Castillo-Rodríguez 1; Francisco Tomás González-Fernández 1; Wanesa Onetti-Onetti; Rui Sousa Mendes; Antonio J. Figueiredo 4.

1 Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España;

2 Facultad de Educación, Universidad Internacional de la Rioja, Logroño, España;

3 Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal;

4 Research Unit for Sport and Physical Activity, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, Portugal.

No futebol, as habilidades cognitivas são importantes para o desempenho do atleta, pois permitem que ele reaja com rapidez e precisão às demandas da competição. Nos últimos anos, as exigências físicas aumentaram substancialmente para poder competir em alto nível e, portanto, também as dos árbitros de futebol (SR). Neste contexto, a nível cognitivo, a vigilância, crucial para manter a atenção por longos períodos, é uma função determinante para aplicar as regras do jogo durante 90 minutos. Estudos anteriores demonstraram que a vigilância apresenta oscilações no processo atencional durante a execução de uma tarefa, que geralmente aumenta temporariamente. Esta pesquisa visa analisar os efeitos cognitivos, realizados através do tempo de reação em momentos diferenciados, condição com aquecimento (CCC), condição controle (CC) ou condição sem aquecimento (CSC). Oito árbitros semiprofissionais de futebol foram os participantes deste estudo. As características da composição corporal foram medidas e testes de Tarefas de Vigilância Psicomotora, conhecidos como PVT, foram realizados. iPhone 5s (iOS 12.4.5) foi utilizado para apresentar os estímulos PVT. O centro da tela do celular foi colocado a cerca de 50-80 cm (aprox.) da cabeça dos participantes ao nível dos olhos. O PVT consiste em apresentar uma tela cinza com um timer aparecendo no centro da tela. As respostas dos participantes foram gravadas pressionando a tela do aparelho. Os resultados mostraram que o desempenho da Tarefa de Vigilância Psicomotora é influenciado pela condição com tamanho de efeito muito grande ($p < 0,01$), sendo o tempo de reação mais rápido no CCC (318,22 ms \pm 27,12 ms). Em conclusão, a pesquisa atual constatou que realizar o PVT imediatamente após o aquecimento melhorou significativamente o tempo para produzir respostas, tornando os árbitros mais rápidos. Este estudo conseguiu analisar, de forma intra e interparticipante, que o aquecimento causa consequências positivas nas tarefas de atenção, cujas melhorias no tempo de reação foram evidenciadas em árbitros semiprofissionais.

E-mail: acastillo@ugr.es

P23 | Clima de sala de aula e motivação no aprendizado da técnica esportiva

Autor Apresentador: Alfonso Castillo Rodríguez

Universidad de Granada, Granada, España

Outros Autores: Wanesa Onetti-Onetti 1; Alfonso Castillo Rodríguez 2; Rui Sousa Mendes 3; José Luis Chinchilla- Minguet 4; Antonio J. Figueiredo 5.

1 Universidad Internacional de la Rioja (UNIR), Logroño, España;

2 Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España;

3 Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal;

4 Departamento de las Lenguas, las Artes y el Deporte. Universidad de Málaga, Málaga, España;

5 Research Unit for Sport and Physical Activity, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, Portugal.

O objetivo deste estudo foi analisar o clima de sala de aula (CA) e a motivação (MO) durante as aulas de Educação Física utilizando diferentes estilos de ensino para o ensino de elementos técnicos esportivos. Participaram duas turmas do último ano da escolaridade obrigatória, num total de 40 alunos espanhóis (20 rapazes e 20 raparigas) com uma idade média de 15,4 anos. Num grupo foi utilizado o estilo de ensino de atribuição de tarefas (AT) e noutra grupo, ensino recíproco (ER). Para a análise das variáveis CA e MO, no final de cada sessão foram preenchidos os respetivos questionários, previamente validados através do julgamento de 5 especialistas em Psicologia do Desporto. Um teste t foi realizado para amostras independentes. Os resultados mostraram que há maiores escores de MO após as aulas desenvolvidas pelo estilo AT e maiores escores de CA após as aulas do estilo ER ($p < 0,05$). Em conclusão, recomenda-se que os professores de Educação Física utilizem os estilos TA e ER para aumentar MO e CA no ensino de elementos técnicos no bloco de conteúdo de jogos e esportes, em prol do aumento da aprendizagem significativa e duradoura nos alunos.

E-mail: acastillo@ugr.es

P24 | As implicações da Hélice Quádrupla para o esporte e educação física

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEX, Universidade Federal do Pará, Belém, Pará

Outros Autores: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo 1; Felipe Amaral Barbosa 2; Mônica dos Anjos Costa Rezende 3.

1 GPEX, UFPA, Belém, Pará;

2 GPEX, Belém, Pará;

3 UFPA, Belém, Pará.

O presente estudo aborda as questões da Hélice Quádrupla (HQ) correlacionadas com o esporte e educação física em virtude da importância e escassez sobre esta temática. A ciência é um dos pilares para o desenvolvimento da sociedade do conhecimento, porém os investimentos na ciência parecem ser exclusivos de alguns países, tais como Estados Unidos, China, Japão e Europa. (MELÉNDEZ, 2018). O mundo está mais tecnológico, e a ciência e a inovação têm um papel importante. As universidades e Instituições tecnológicas são as principais fontes de formação de “agentes” que buscam alternativas para melhorar a vida da população. Para ocorrer a inovação é necessário que a ciência e a tecnologia estejam alinhadas a partir da integração público-privado. Mas para que isso aconteça é necessário que a educação empreendedora seja incorporada à formação estudantil. Esta é uma das condições críticas de sucesso no desenvolvimento da pesquisa, tecnologia e inovação. A Hélice Tríplice (HT) é um modelo caracterizado pela relação e interação entre três agentes (universidade, empresa e governo). Este surgiu para contrapor o modelo linear de inovação, que é um processo mais demorado. Por vulnerabilidades na HT surgiu a HQ proposta por CARAYANNIS e CAMPBELL. Esta está apoiada na percepção de como a “realidade pública” está sendo construída e comunicada pela mídia. À vista disso, a HQ acrescenta a sociedade civil organizada como agente de inovação. Nesta visão, a sociedade é construída pelas mídias e é influenciada pela cultura e valores. No mundo mais digital esse agente acaba ganhando mais importância no processo de inovação através das mídias sociais. Para a Educação Física e Esporte, o modelo HQ tem o potencial de promover desde pequenos a mega-projetos esportivos, que tais como a copa do mundo mobilizam o País no âmbito político, social, cultural, esportivo e econômico. Logo, é uma oportunidade para cientistas colocarem em prática novos estudos, cabendo às empresas executarem-nos. Por fim, os torcedores usuários e criadores de uma promoção do Super evento que vivem, compartilham o conteúdo em todos os lugares, compõem a quarta hélice.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

P25 | Evolução da Prática Desportiva no Concelho de Castro Daire

Autor Apresentador: Horácio António de Aiva Ribeiro

Agrupamento de Escolas de Castro Daire

Introdução: Acreditando que a atividade física determina, um papel fundamental na nossa sociedade, em geral, promovendo a saúde da população e o combate do consumo de substâncias nocivas ao organismo e alguns comportamentos de risco. Em particular, no concelho de Castro Daire, com as suas características de um concelho de interior, ganha ainda maior importância a forma como os decisores políticos fazem as suas escolhas. Nesse sentido vamos sistematizar alguns valores sobre a evolução da atividade física, estruturada, nos anos de 2001, 2011 e 2021.

Objetivos: Apresentar valores de prática desportiva no concelho de Castro Daire nos anos de 2001, 2011 e 2021.

Metodologia: Levantamento junto dos serviços de desporto dos dados de prática desportiva no concelho de Castro Daire, nos anos de 2001, 2011 e 2021.

Tabela 1 – Número de habitantes no concelho de Castro Daire (sensos 2001, 2011, 2021)

2001	2011	2021
16990	15339	13736

Tabela 2 – Número de associações, modalidades, praticantes, técnicos desportivos/professores, nos anos

2001, 2011, 2021, no Município de Castro Daire

2001	2011	2021	
Número de Associações	4	7	7
Modalidades federadas	1	4	6
Técnicos desportivos (Professores) SMD	0	3	10
Praticantes (federados)	120	220	360
Idades dos praticantes (anos)		14 aos 35	10 aos 60 6 aos 60

Conclusões: O serviço de desporto do Município de Castro Daire em 2001 não tinha qualquer técnico desportivo. Toda a atividade física era desenvolvida, sem qualquer coordenação, pelas associações existentes, de forma organizada, apenas na modalidade de futebol. Em 2021, SMD de Castro Daire tinha 10 técnicos, que coordenam toda a atividade desportiva, nas modalidades de futebol, futsal, natação, atletismo, BTT e ginástica. Neste período de tempo passamos de 120 para 360 praticantes.

E-mail: horacioribeiro@aecastrodaire.com

P26 | Categorias de Base e sua relevância para o Futebol

Autor Apresentador: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo

GPEX, FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil

Outros Autores: Carla Isabel Paula da Rocha de Araujo 1; Mônica dos Anjos Costa Rezende 2; Allan Pacheco da Cruz 3; Charles Rodrigo Miranda AINETTE 4; Delson Eduardo da Silva Mendes 5; Lucieli de Castro Elói 6.

1 GPEX, FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil;

2 FEF-UFPA, Belém, Pará, Brasil;

3 UEPA, Belém, Pará, Brasil;

4 UEPA, Belém, Pará, Brasil;

5 UEPA, Belém, Pará, Brasil;

6 GPEX, Belém, Pará, Brasil.

O futebol é atualmente o esporte mais praticado em todo mundo e arrasta multidões por onde passa, sendo a prática esportiva incorporada ao cotidiano do brasileiro, que leva milhares de jovens a buscar a formação de jogador como sonho de vida, caminho repleto de percalços não expostos pela mídia, onde segundo dados de Damo (2007), apenas 3% dos jogadores alcançam o êxito e recebem acima de R\$9.000 por mês, ficando em sua maioria (84%) com salários de até R\$1.000. A construção do jogador perpassa pelas categorias de base, responsáveis por formar os atletas para o futebol profissional, mas que muitas vezes desperdiçam talentos por conta da má gestão. Perante essa realidade, o presente artigo visou analisar qual a importância das categorias de base para o futebol brasileiro, por meio de uma pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo e exploratório. Como resultados, foi constatado que ao longo da história o futebol passou de uma prática recreativa e elitista para uma organização profissional-mercado e um meio de ascensão social, na qual as categorias de base são importantes para os clubes por fornecerem jogadores para os times e por oportunizarem a obtenção de renda, onde nesse processo de formação nas categorias de base brasileiras, os jogadores encontram diferenças entre as categorias de base de grandes e pequenos clubes, como a presença ou não de dificuldades perante continuação dos estudos, estrutura (Centro de treinamento, refeitório, alojamento, materiais para treino, etc.), existência de equipe multiprofissional qualificada, treinamento especializado, assistência à saúde, à alimentação e ao transporte, ajuda de custo e convivência familiar, onde toda essa assistência só acontece nos clubes de grande porte. Esses resultados mostram a necessidade de mais pesquisas que retratem e apontem soluções para a realidade encontrada, assim como uma melhor estruturação dos clubes e de um olhar mais atento a formação física e social do atleta para que o mesmo possa alcançar êxito em sua vida, permanecendo ou não como jogador profissional de futebol.

E-mail: carla_mpompilho@hotmail.com

P27 | Efeito do treinamento pliométrico no desenvolvimento da força explosiva em crianças

Autor Apresentador: Clemente Afonso Matsinhe

Clemente Afonso Matsinhe

Outros Autores: Carvalho Eduardo Mbebe

1 Universidade Pedagógica de Maputo, Clemente Afonso Matsinhe;

2 Carvalho Eduardo Mbebe.

Introdução: Em diversas actividades físicas e desportivas, a capacidade de gerar força torna-se imprescindível para a realização das tarefas motoras.

Objectivo: Com o propósito de buscar modelos de intervenção de treinamento que influenciam o desenvolvimento das capacidades biomotoras de forma específica a força explosiva, o presente estudo busca analisar o efeito do programa do treinamento pliométrico no desenvolvimento da força explosiva, em 8 semanas (24 sessões) em crianças e jovens púberes da iniciação desportiva.

Metodologia: Participaram do estudo 60 crianças púberes, de ambos os sexos, distribuídas em quatro grupos em função do sexo (2 de grupo de controlo e 2 do grupo experimental). A idade biológica foi avaliada na base dos critérios de autoavaliação maturacional de MORRIS & UDRY (1980) e pelo questionário de TANNER (1962). Ambos os grupos foram submetidos aos testes de antropometria no antes (pré-teste) e depois de aplicação do programa do treinamento pliométrico (pós-teste), de acordo com os protocolos de LOHMAN et al., (1998). As cargas de treino foram controladas de forma individual na base da escala de percepção subjectiva do esforço. A força explosiva dos membros inferiores (FEMI), foi avaliada nos dois momentos de observação de acordo com os protocolos de baterias de (BOSCO, 1982, TORRANDEL et al., 2003 e PROESP-BR, 2016), mediante os testes de Salto Horizontal teste RAST e Saltos verticais com o método de Counter Movement Jump Os dados foram analisados na base do programa estatístico SPSS, 21.0, com o nível de significância de 5%. Para além das estatísticas descritivas básicas (média e desvio padrão), foram aplicados os testes inferenciais de t-test de Student de medidas pareadas e ANOVA II.

Resultados: O crescimento somático não foi afectado pelo programa de treino (PT); foi notório efeito significativo do PT, sendo ($P < 0.05$) em todas variáveis da força no GE.

Conclusões: foi evidenciado o desenvolvimento da força explosiva através de aplicação do programa do treinamento pliométrico de 8 semanas em crianças e jovens púberes.

E-mail: drmatsinhe@gmail.com

P28 | Análise cinemática entre encestar e falhar no lançamento em suspensão no basquetebol

Autor Apresentador: André Caseiro

1 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Outros Autores: Márcio Goethel 2,3; Rui Mendes 4,5,6; Beatriz B. Gomes 1,6.

2 Laboratório de Biomecânica do Porto (LABIOMEPEP-UP) Universidade do Porto, Porto, Portugal;

3 Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal;

4 Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação, UNICID, Coimbra, Portugal;

5 Instituto Politécnico de Coimbra – IIA, Laboratório ROBOCORP, Coimbra, Portugal;

6 Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física CIDAF (uid dtp /042143/2020), Coimbra, Portugal.

Introdução: O sucesso ou insucesso do lançamento em suspensão no basquetebol é determinado, principalmente, pela velocidade, altura e ângulo de saída da bola. Estas são as variáveis que determinam a trajetória da bola. Para encestar a bola o jogador no lançamento tem de ajustar as variáveis referidas.

Objectivo: O objetivo deste estudo foi verificar as diferenças cinemáticas entre os lançamentos concretizados com sucesso e os lançamentos sem sucesso.

Metodologia: Participaram 8 atletas de basquetebol federados (idade média e desvio padrão), que realizaram 46 lançamentos os quais lançaram da linha dos 3 pontos, divididos entre lançamentos com sucesso (23) e sem sucesso (23). Os dados foram obtidos através de vídeo (120Hz) do plano sagital de movimento, e exportados utilizando o software Tracker onde foram calculadas as variáveis cinemáticas da bola no momento da saída, o que permitiu calcular a trajetória da bola.

Resultados: O ângulo de saída da bola apresenta diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os lançamentos com sucesso $51 \pm 4^\circ$, e os lançamentos sem sucesso $53 \pm 5^\circ$. Na análise dos lançamentos observa-se que o ângulo de saída da bola correlaciona-se com a altura máxima da trajetória ($r = 0,84$, $p < 0,01$) e a velocidade de saída da bola apresenta correlação com a distância da bola para alcançar o cesto ($r = 0,67$, $p < 0,01$). Apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis, verifica-se que nos lançamentos em que os jogadores não encestaram, a bola ficou a uma distância de

$0,64 \pm 0,25$ m de alcançar o cesto na trajetória em que seguia, o que representa uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,01$) com os lançamentos encestados.

Conclusões: A velocidade e a altura de saída da bola não apresentam diferenças estatisticamente significativas, contudo, com a alteração do ângulo de saída da bola seria necessário existir por parte dos jogadores um ajuste a estas variáveis. Concluímos que apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis de saída da bola, é a combinação destas variáveis que influencia a trajetória da bola e por conseguinte a eficácia no lançamento.

E-mail: afgcaseiro@gmail.com

P29 | Efeitos da poluição particulada na aptidão cardiorrespiratória de jovens futebolistas espanhóis

Autor Apresentador: Alfonso Castillo-Rodríguez *

1 Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada, Granada, España

Outros Autores: Francisco Tomás González-Fernández 1; Alfonso Castillo-Rodríguez 1*; Wanesa Onetti-Onetti 2, Rui Sousa Mendes 3; Filipe Clemente 4; Antonio J. Figueiredo 5.

1 Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada, Granada, España;

2 Facultad de Educación, Universidad Internacional de la Rioja, Logroño, España;

3 Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal;

4 Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, Viana do Castelo, Portugal;

5 Research Unit for Sport and Physical Activity, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, Portugal;

Introdução: Uma revisão da literatura revela que a poluição particulada geralmente afeta a sociedade e particularmente os atletas que praticam esportes em ambientes externos. Nesse sentido, a campanha “Ar Mais Limpo, Melhor Jogo” Iniciada pela UEFA em 2021 a poluição revela que a poluição particulada afeta a aptidão cardiorrespiratória e prejudica o desempenho geral dos jogadores de futebol.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo analisar as variações do consumo máximo de oxigênio (V02max) de jovens futebolistas de duas vilas distintas. O grupo experimental [(EG) localidade com poluição particulada e um grupo controle (GC)] localidade sem poluição particulada.

Métodos: Foi realizado um desenho longitudinal pré-pós medição do período de poluição ambiental. Os jovens jogadores de futebol foram designados por conveniência e divididos em dois grupos (GE vs GC). Um total de 92 jovens jogadores de futebol de duas aldeias semelhantes da província de Jaén (Espanha). Divididos em dois grupos, 46 situaram-se no GE (11,67±1,67 anos, 45,63±10,67 kg, 148,71±10,82 cm e 20,50±3,22 kg/m²); e 46 no GC (11,18±1,60 anos, 44,68±12,03 kg, 148,02±12,85 e 20,15±3,71 kg/m²). Jovens jogadores de futebol foram avaliados com o Yo-Yo Intermittent Recovery Test e foi obtido o V02max.

Resultados: O teste t de amostras pareadas foi usado para determinar as diferenças dentro do mesmo grupo (GE ou GC) como uma análise de medidas repetidas (pré-pós), bem como para estabelecer as diferenças entre os dois grupos na linha de base (pré) e na segunda medida (posto). O maior percentual de diferença entre pré-pós-teste foi revelado no GE, sendo significativo ao nível de 0,001 e apresentando a única correlação significativa (p=0,000) dentro das potenciais comparações. Os dados basais foram piores nos jogadores de futebol que moram na vila do GE, mostrando dados de VO2 máx mais baixos em comparação aos jogadores do GC ([t]2,589; p<0,05). No entanto, os valores pós-teste foram maiores nos jogadores do GE em relação ao GC ([t]-3,380; p<0,01).

Conclusões: Jovens jogadores de futebol no GE podem ser afetados no consumo máximo de oxigênio (V02max) de forma muito desfavorável caracterizada por alto nível de poluição particulada do que outras populações com melhores condições de ar.

E-mail: acastillo@ugr.es

P30 | Efeito Da Associação Da Quantidade De Sono E Atividade Física Na Tensão Arterial E IMC

Autor Apresentador: Ana Carvalhinho Silva

Universidade da Maia/CIDESD, Maia, Portugal

Outros Autores: Alexandre Machado 1; João Dias 1; Rui Fonseca 1; Nuno Lopes 1; Paulo Bravo 1; Rodrigo Ferreira 1; Miguel Araújo 1; Tiago Airosa 1; Maria João Lagoa 2; Luísa Aires 3; Gustavo Silva 2.

1 Universidade da Maia, Maia, Portugal;

2 Universidade da Maia/CIDESD, Maia, Portugal;

3 Universidade da Maia/CIAFEL, Maia/Porto, Portugal.

Introdução: Tanto a atividade física (AF) quanto o sono estão relacionados com a saúde cardiovascular em geral. Entretanto, a forma como estes fatores interagem na relação com indicadores de obesidade e de tensão arterial em idades pediátricas ainda é objeto de investigação.

Objetivos: Este estudo pretende analisar associações entre indicadores da duração do sono, níveis de tensão arterial sistólica (TAS) e diastólica (TAD), e índice de massa corporal (IMC) em crianças e adolescentes.

Metodologia: Neste estudo observacional transversal participaram 366 crianças e adolescentes (10-18 anos). Os valores da AF foram medidos através do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e o Índice de Atividade Física (IAF). Duração e qualidade do sono foram medidos através do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). A TAS e a TAD foram medidas através de um esfigmomanómetro portátil (M4 Intelli IT, OMRON). Na análise descritiva, foram usados os valores de média e desvios padrão e as diferenças entre grupos foram verificadas através do Teste t de Student para amostras independentes. As variáveis IMC, duração do sono (DS), AF e TAS foram recodificadas para variáveis categóricas binárias, conforme valores de referência internacionais. Associações entre as variáveis categóricas foram verificadas através do Teste de Qui-quadrado. A Análise de Variância (ANOVA) foi utilizada para analisar diferenças em comparações múltiplas para 3 ou mais grupos. Todas as análises estatísticas foram realizadas no SPSS com nível de significância estabelecido em 5% ($P < 0.05$).

Resultados: Os resultados mostram que 28.9% dos participantes com peso normal que dormem <8 horas e 48.1% dos participantes obesos que dormem <8 horas apresentam TAS elevada. As médias ajustadas sugerem que os indivíduos que são inativos e dormem 8h apresentam TAS baixa.

Conclusão: Em parte, IMC parece ter impacto nas horas de sono e nos níveis de pressão arterial, contudo a relação estabilidade é fraca ou inexistente. Juntos AF e horas de sono têm um impacto positivo na tensão arterial sistólica. Estudo foi financiado por fundos nacionais pela FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia sobre o projeto UIDB04045/2020.

E-mail: acarvalhinho@umaia.pt