

Apresentação Oral

SALA 2 – EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DEVE SER ENTREGUE AOS AVALIADORES, NO DIA DA APRESENTAÇÃO DO ARTIGO.

Google meet: <https://meet.google.com/uvy-fpjk-xxs>

PROFESSORES AVALIADORES: Luis Francisco Bueno Sfera e Matheus dos Santos

5. TREINAMENTO DE AGILIDADE PARA O FUTSAL

Kevin Gabriel da Costa Vasconcelos; Thiago Rodrigo da Silva

RESUMO

O futsal como muitos conhecem é um esporte bem objetivo e super prático e ágil e como o esporte já é algo bem ágil então a função do goleiro é ter os sentidos avançados e já estar preparado para qualquer tipo de jogada contendo isso em mente; com isso foi trabalhado treinos de aceleração tempo de reação mudanças de direção tudo isso aplicado tanto para o goleiro normal quanto para goleiro linha tendo isso em mente foi criado um modelo de treino contendo informações para melhorar o desempenho do goleiro, tendo em mente sobre qual o jogador seria mais importante dentro das 4 linhas da quadra. Tendo isso em mente, todas posições são essenciais, mas há uma em exceção que é a primordial que é o famoso goleiro” sabendo que o goleiro seria o ponto de referência bem importante dentro da quadra de areia colocamos variações de exercícios incluídos dentro do seu treinamento desde o iniciante até o avançado onde ocorreram melhoras de desempenho ocasionadas dentro do treino, contendo treinos de (tempo de reação, ajuste no posicionamento, reposição de bola.) Mas em um jogo qual seria o melhor tipo de goleiro para colocar o famoso goleiro linha? Goleiro normal? Ou tirar um goleiro na hora do ataque e substituir por um outro jogador? Dentro deste assunto entra vários tipos de perguntas mas as principais são: que tipo de jogo é?, o tipo que é o time adversário? Se eles são muito fechados existem muitas variações para conter um certo tipo, mas o mais fundamental seria o goleiro linha pois além de já ter habilidade com as mãos ainda sabe sair trabalhando com pés, então ele leva mais vantagens comparadas aos outros jogadores podemos até, com o goleiro linha, utilizar formações como por exemplo 2.2.1 que é o mais utilizado com goleiros linha.

PALAVRAS-CHAVE: futsal; goleiro linha; agilidade; desempenho.

6. A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO DE ALUNOS OBESOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Flávio Henrique Rebonatto Tavares; Gustavo Pereira Roceli; Reynaldo Neves; Luis Francisco Bueno Sfera

RESUMO

O presente artigo discute a definição do transtorno do espectro autista (TEA) bem como as leis específicas para autistas e leis exclusivas de indivíduos com deficiência no que tange sua inserção nas redes regulares de ensino. No artigo apresentamos a definição da obesidade, sua relação com indivíduos autistas e o papel das atividades físicas no combate da obesidade e demais fatores relacionados às patologias específicas dos autistas, e por fim propomos atividades físicas, que podem ser utilizadas por profissionais da educação física dentro e fora do âmbito escolar. O objetivo do artigo é propor diversas atividades físicas que auxiliem indivíduos autistas no seu desenvolvimento e no

combate á obesidade, pois, essa patologia é mais comum em autistas do que em pessoas sem autismo. O método em questão se baseia na pesquisa bibliográfica, utilizando bibliografias já existentes para a solução do problema desse artigo, no caso, a obesidade em indivíduos com autismo.

PALAVRAS-CHAVES: autismo; atividade física para autistas; obesidade e autismo; educação especial.

7. OS BENEFÍCIOS DO PILATES DURANTE A GESTAÇÃO

Eliezer Ferreira de Medeiros Neto; Tiago Mazaia da Silva; André Luis de Melo Gonçalves

RESUMO

O presente artigo aborda os benefícios do Pilates durante a gestação, com o objetivo de promover o bem-estar materno e a saúde fetal. Por meio de uma revisão bibliográfica, são explorados os efeitos físicos e emocionais do Pilates na saúde das gestantes. O método Pilates, conhecido por seu foco no fortalecimento da musculatura profunda e na consciência corporal, demonstra-se eficaz no alívio de dores lombares e pélvicas, melhora da postura, estabilidade e equilíbrio muscular. Além disso, o Pilates promove um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades de respiração profunda e consciente, redução do estresse e ansiedade, proporcionando bem-estar emocional durante a gestação. Recomenda-se a prática do Pilates durante a gestação com a devida orientação de profissionais qualificados, adaptando-se os exercícios às necessidades individuais de cada gestante. Ao fortalecer o corpo, melhorar a postura, promover a respiração consciente e reduzir o estresse, o Pilates proporciona uma experiência mais confortável e equilibrada durante a gestação. Portanto, recomenda-se que as gestantes considerem o Pilates como uma opção segura e eficaz para cuidar de sua saúde física e emocional durante esse período especial, buscando sempre a orientação de profissionais especializados para garantir uma prática adequada e adaptada às suas necessidades individuais.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates; gestação; bem-estar materno; saúde fetal; exercício físico.

8. ANÁLISE QUANTITATIVA DO EFEITO DO TREINAMENTO DO CROSS TRAINING NA QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS DE 25 A 50 ANOS DE IDADE

Gabriel Queiroz Garcia; André Luis de Melo Gonçalves

RESUMO

A análise do efeito do treinamento de Cross Training na qualidade de vida dos seus praticantes foi feita com indivíduos de 25 a 50 anos de idade, assim foi criado um questionário na plataforma Google Forms para a análise, e assim foi realizada em um box de Cross Training em Três Lagoas, Mato Grosso do Sul, os alunos da box foram abordados no começo das suas aulas no dia 30/05/2023, nos horários de 11:00, 16:00, 17:00, 18:00 e 19:00 horas do horário de MS, enviado no WhatsApp um aplicativo de bate-papo, aonde os alunos da box de Cross Training estão inseridos, o link do formulário e assim os alunos entravam nele respondiam as perguntas e enviavam elas, assim ficando salvo na plataforma do Google Forms, os questionários foram respondidos entre os dias 30/05/2023 terça-feira e 31/05/2023 quarta-feira. E assim conseguimos analisar os benefícios referente a saúde mental e física que o treinamento do Cross Training causa nas pessoas, e uma melhora significativa foi evidenciada nos seus praticantes, como melhora de ansiedade, estresse, autoestima, peso corporal e dores articulares, assim evidenciando as melhoras que a prática do treinamento trás para a qualidade de vida das pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento; exercício; saúde; praticantes; prática.