

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE ESTUDOS EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS - NEPEF**

**RESUMOS APRESENTADOS NA II JORNADA
INTERNACIONAL DE ESTUDOS DO MOVIMENTO
HUMANO – JIEMOH**

LAVRAS, 2014

EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE	4
Isabella Spuri Silvestrini, Giancarla Botelho dos Santos, Fernando Roberto de Oliveira.....	4
IDENTIFICAÇÃO DE DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES NA REGIÃO LOMBOPÉLVICA EM JOGADORES DE FUTSAL.....	5
Gustavo Lara Mourão Araújo; Hellen Aparecida de Carvalho; Alex de Oliveira Ribeiro; Alessandra de Castro Souza	5
CARACTERÍSTICAS DA INICIAÇÃO ESPORTIVA EM ATLETISMO NA REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO: A OPINIÃO DE TREINADORES RESPONSÁVEIS POR SEU DESENVOLVIMENTO	6
Eduardo Vinícius Mota e Silva ^{1 2} , Cíntia do Nascimento Sales de Lima ² , Sara Quenzer Matthiesen ¹	6
ARREMESSO DO PESO: AVALIAÇÃO DE UM MÉTODO PARA ANÁLISE CINEMÁTICA 2D	7
Flórence Rosana Faganello Gemente ¹ , Julyne Santos Barbosa ² , Gabriel Silveira Mota ³ , Thays Couto Fernandes Guedes ⁴ , Mário Hebling Campos ⁵	7
EFEITOS DO TREINAMENTO DE JOGOS REDUZIDOS EM IGUALDADE NUMÉRCIA NA AGILIDADE NO FUTEBOL	8
Guilherme Pascoal Mereu ¹ , Victor Hugo de Siqueira Montalvão ¹ , Fábio Vieira Lacerda ¹ , Alexandre de Souza e Silva ¹	8
EFEITOS DO TREINAMENTO DE JOGOS REDUZIDOS EM IGUALDADE NUMÉRCIA NO TESTE ACATENÇÃO CONCENTRADA NO FUTEBOL.....	9
Victor Hugo de Siqueira Montalvão ¹ , Guilherme Pascoal Mereu ¹ , Alexandre de Souza e Silva ¹ , Fábio Vieira Lacerda ¹	9
CORRELAÇÃO ENTRE INSATISFAÇÃO COM MASSA CORPORAL E A IDADE DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA	10
Carlos Roberto Ramos da Rosa Junior ¹ , Nathália Campos Silva ² e Maria Elisa Caputo Ferreira ¹	10
ATUAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E FREQUÊNCIA DE INSATISFAÇÃO COM A MASSA CORPORAL EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	11
Nathália Campos da Silva ¹ , Carlos Roberto Ramos da Rosa Junior ² e Maria Elisa Caputo Ferreira ¹	11
PERFIL ANTROPOMÉTRICO E APTIDÃO FÍSICA DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO UNIVERSITÁRIOS.....	12

Ana Thays Silva Vital ¹ , Fabiano Marcondes Sales ² , Giancarla Aparecida Botelho Santos ²	12
EFEITO DA POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO PICO DE ATIVAÇÃO MUSCULAR DO TRÍCEPS BRAQUIAL NA TAREFA DE EXTENSÃO DE COTOVELO EM HOMENS FISICAMENTE ATIVOS	13
Túlio Bernardo Macedo Alfano Moura ¹ , Alessandra Beggiato Porto ¹ , Alexandre Jehan Marcori ¹ , Victor Hugo Alves Okazaki ¹	13
EFEITO DA POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO TORQUE MÁXIMO ISOMÉTRICO EM ADULTOS FISICAMENTE ATIVOS	14
Alessandra Beggiato Porto ¹ , Túlio Bernardo Macedo Alfano Moura ¹ , Alexandre Jehan Marcori ¹ , Victor Hugo Alves Okazaki ¹	14
AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE, CONSUMO DE ÁLCOOL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM SERVIDORAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS.....	15
Higor Vinícius Rodrigues Spineli Silva; Pâmela de Souza Dias; Renan Monticelli Cardoso; Marilene Gonçalves Queiroz; Fernando Roberto de Oliveira.	15
MARCADORES SALIVARES E PSE DA SESSÃO EM ATLETAS DE ATLETISMO DURANTE <i>CAMPING</i> DE TREINAMENTO.....	16
Bruno Pereira Melo ¹ , Francisco de assis manoel ¹ , Ramon Cruz ² , Fernando R. De-Oliveira ³ , Solange Marta Franzói de Moraes ¹	16
A AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM SESSÕES DE AVALIAÇÃO E TREINAMENTO DE JOVENS DO ATLETISMO	17
Francisco de assis manoel ¹ , Bruno Pereira Melo ¹ , Ramon Cruz ² , Cristóvão A. R. S.Vilela ³ , Fernando Donizete Pereira ³ , Fernando R. De-Oliveira ³	17
<i>TRIMPS</i>, MONOTONIA E <i>STRAIN</i> EM SESSÕES DE TREINAMENTO NAS DIVERSAS CATEGORIAS DO ATLETISMO	18
Gislaine Cristina de Souza; Ana Carla Santos Mariano; Carla Caroline de Souza; Ramom Cruz; Fernando Roberto de Oliveira.....	18
MATURAÇÃO SEXUAL E PERFORMANCE DE JOVENS ATLETAS DE ATLETISMO	19
Cristovão Antônio dos Reis de Souza Vilela ¹ , Francisco de assis manoel ² , Fernando Roberto De-Oliveira ¹	19
AUTO PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE LAVRAS-MG.....	20
Marilene Gonçalves Queiroz; Danilo Leonel Alves; Fernando Roberto de Oliveira.....	20

EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

ISABELLA SPURI SILVESTRINI, GIANCARLA BOTELHO DOS SANTOS, FERNANDO ROBERTO DE OLIVEIRA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS, LAVRAS, MG, BRASIL.

ISASPURI@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A avaliação da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) possibilita quantificar a participação do sistema nervoso autônomo simpático parassimpático. Clinicamente esta relaciona-se com o prognóstico e risco de morte súbita em diversas afecções no homem, entre elas a obesidade. **OBJETIVO:** interesse é analisar se o treinamento concorrente é capaz de modificar a regulação autonômica cardíaca. **METODOLOGIA:** participaram do estudo 11 indivíduos com excesso peso (5 mulheres e 6 homens). A idade média foi de 36 ± 11 anos e o nível de atividade física variou entre sedentário e moderado. Os voluntários foram submetidos a um treinamento aeróbio e de resistência de força, realizado 3 vezes na semana com duração média de 120 minutos sessão e durante 6 semanas. Foi analisado o comportamento da frequência cardíaca (FC) e VFC em repouso antes e após a intervenção. O treinamento de força consistiu em realizar 3 séries de 15-20 repetições onde a intensidade foi analisada de acordo com o número específico de repetições máximas RM's. O treinamento aeróbio teve duração de 40 minutos, cujo a intensidade foi controlada através da escala de Borg entre 12-14. A FC e VFC foram monitoradas por um Frequencímetro da marca polar® S800i e foram registradas antes e após as 6 semanas de intervenção. Foi utilizado o Teste de normalidade Shapiro Wilk. Para as amostras não pareadas, foi utilizado o teste de Wilcoxon e para as amostras pareadas foi utilizado o teste t student. Foi utilizada estatística adotando $p < 0,05$. **RESULTADOS:** não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes nos valores de SD2, no entanto, observou-se um aumento significativo de SD1 e VO2 de pico e uma redução significativa da FC de pico e da FC de repouso. **CONCLUSÃO:** dessa forma, sugere-se que o treinamento concorrente realizado em um período de 12 semanas, influencia positivamente a regulação autonômica cardíaca de indivíduos com sobrepeso e obesidade, podendo reduzir a incidência de doenças cardiovasculares tão presentes nesta população.

IDENTIFICAÇÃO DE DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES NA REGIÃO LOMBOPÉLVICA EM JOGADORES DE FUTSAL.

GUSTAVO LARA MOURÃO ARAÚJO; HELLEN APARECIDA DE CARVALHO; ALEX DE OLIVEIRA RIBEIRO; ALESSANDRA DE CASTRO SOUZA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS – UNILAVRAS; LAVRAS, MG, BRASIL.

GUSTAVO-FISIOTERAPIA@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: Os desequilíbrios musculares se apresentam como consequências de alterações no recrutamento de determinados grupos musculares, sejam elas por fraqueza ou dominância de uma musculatura sinergista. A presença de desequilíbrios musculares pode vir acarretar uma série de alterações, principalmente em relação à eficácia mecânica do movimento. **OBJETIVO:** O objetivo foi Investigar a incidência de instabilidade muscular da região lombopélvica em praticantes de futebol de salão. **METODOLOGIA:** Foram selecionados 51 voluntários divididos em dois grupos sendo 25 sedentários e 26 praticantes de futebol de salão, de ambos os gêneros com faixa etária entre 18 e 25 anos de idade. Foram aplicados quatro testes para avaliação da presença de desequilíbrios musculares na região lombopélvica em ambos os grupos, sendo eles: Teste Glúteo Máximo x Isquiotibiais (GM x IQT); Teste Glúteo máximo x Paravertebrais (GM x PVT); Teste Glúteos máximo e médio x Tensor da Fáscia Lata (GL x TFL) e Teste Abdominais x Flexores de quadril (ABD x FQ). A análise estatística das variáveis foi realizada através do teste de qui-quadrado (5%). **RESULTADO:** No teste GM x IQT observou-se uma predominância de ativação do GM sobre os IQT no grupo de atletas em relação ao grupo controle ($p=0,000024$). Nos testes GM x PVT ($p=0,000001$), teste GL x TFL ($p=0,003235$), e ABD x FQ ($p=0,000016$), os resultados revelaram predominância de equilíbrio muscular no grupo de atletas quando comparado ao grupo controle. **CONCLUSÃO:** Sedentarismo parece contribuir para o aparecimento do desequilíbrio da musculatura lombopélvica. Com base nos resultados, faz-se necessária uma intervenção nessa população para proporcionar um reequilíbrio. Em contra partida o estudo também encontrou que em praticantes de futebol de salão existe um equilíbrio da musculatura lombopélvica.

CARACTERÍSTICAS DA INICIAÇÃO ESPORTIVA EM ATLETISMO NA REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO: A OPINIÃO DE TREINADORES RESPONSÁVEIS POR SEU DESENVOLVIMENTO

EDUARDO VINÍCIUS MOTA E SILVA^{1,2}, CÍNTIA DO NASCIMENTO SALES DE LIMA², SARA QUENZER MATTHIESEN¹

GEPPA (GRUPO DE ESTUDOS E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS EM ATLETISMO) -
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA¹, RIO CLARO, SP, BRASIL;

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE²; BARUERI, SP, BRASIL.

PROFEDUARDOMOTA@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A iniciação esportiva deve ser considerada uma etapa muito importante na vida dos indivíduos que as procuram. No atletismo, esta etapa deve auxiliar o desenvolvimento da criança através da vivência do conjunto de provas da modalidade que, por si só, envolvem diversas habilidades motoras. Entretanto, faltam, no Brasil, estudos que busquem descrever e avaliar como este trabalho vem sendo desenvolvido. **OBJETIVO:** Este estudo tem como objetivo verificar como vem sendo desenvolvida a iniciação em atletismo na opinião dos treinadores responsáveis pelas categorias de base da modalidade, bem como sua opinião sobre o reconhecimento de seu trabalho. **METODOLOGIA:** Para isto, realizou-se uma pesquisa descritiva através da aplicação de um questionário elaborado pelos próprios autores, que buscou obter as seguintes informações: caracterização da amostra, finalidades do processo de treinamento, metodologias de ensino e treinamento empregadas na iniciação à modalidade e reconhecimento do trabalho desenvolvido. A amostra foi composta por 15 treinadores responsáveis pela iniciação esportiva em Atletismo, atuantes na Região metropolitana de São Paulo. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos demonstraram que os professores de iniciação trabalham mais com corridas de velocidade/resistência e saltos, sendo que somente alguns trabalham com a marcha atlética. Na visão dos treinadores, a importância do seu trabalho é formar bons cidadãos e levar a diversificação para o alto rendimento utilizando como estratégias: minicompetições, brincadeiras e jogos. Acreditam, em sua maioria, que seu trabalho é parcialmente reconhecido. **CONCLUSÃO:** o processo de iniciação ao Atletismo, com base no discurso da amostra investigada, ao mesmo tempo em que busca a formação de atletas de alto-rendimento tem como preocupação preparar bons cidadãos e busca para isto diversificar as estratégias de ensino bem como os conteúdos desenvolvidos. Apesar disso, estes profissionais creem que seu trabalho não é devidamente reconhecido.

ARREMESSO DO PESO: AVALIAÇÃO DE UM MÉTODO PARA ANÁLISE CINEMÁTICA 2D

FLÓRENCE ROSANA FAGANELLO GEMENTE¹, JULYNE SANTOS BARBOSA², GABRIEL SILVEIRA MOTA³, THAYS COUTO FERNANDES GUEDES⁴, MÁRIO HEBLING CAMPOS⁵.

LABORATÓRIO DE AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO HUMANO/FEF/UEG

FLORENCEFAGANELLO@YAHOO.COM.BR

INTRODUÇÃO: A Biomecânica é uma área do conhecimento que vem sendo utilizada com o objetivo de melhorar o desempenho de atletas em competições. Dentre as diversas possibilidades de análises da cinemática do movimento temos a 3D e a 2D. A 3D, geralmente apresenta maior complexidade, precisão e possibilidade de detalhamento das características do movimento. Contudo, dependendo do tipo de movimento e variáveis que se pretende analisar, com análise 2D pode-se obter dados úteis com tecnologia menos dispendiosa e menor custo operacional. Este trabalho é parte de um projeto que visa o desenvolvimento de um sistema de análise cinemática do movimento humano denominado Dynamic Sport. Esse sistema é baseado em videogrametria convencional para rastreamento e reconstrução 3D e 2D do movimento esportivo. **OBJETIVO:** Avaliar a eficiência de uma metodologia simplificada 2D de análise cinemática da técnica no arremesso de peso, em relação a 3D. **MÉTODO:** Foram utilizadas 3 filmadoras digitais (com 30Hz) para registrar um movimento de arremesso de peso com a técnica O'Brien de um voluntário (107 kg, 2,00 m e 22 anos). No Dynamic Sport, as coordenadas tela do implemento foram identificadas manualmente, quadro a quadro nas imagens das três filmadoras. Após, foram obtidas tanto a posição 3D, utilizando-se três câmeras, quanto a posição 2D (no plano sagital), com apenas uma câmera, através do método DLT. A variável escolhida para comparar os dois métodos foi a velocidade do peso. **RESULTADOS:** Encontramos, na análise 3D, um valor máximo de 7,9 m/s, enquanto na análise 2D o valor máximo foi de 8,2 m/s. Os valores mínimos de velocidades foram 2,5m/s na análise 2D e 2,8m/s na análise 3D. Comparando as velocidades em todos os instantes medidos, observamos que a diferença absoluta entre as medidas de velocidade do peso obtidas com análise 3D e 2D foi em média de $0,21 \pm 0,23$ m/s, o que representa apenas 2,6% da velocidade máxima do implemento. **CONCLUSÃO:** A conclusão que obtivemos foi que dependendo da variável desejada, a análise 2D apesar de mais simples e menos detalhada, nos fornece um resultado tão bom quanto uma análise em 3D, propiciando assim uma possibilidade de metodologia simples para o estudo cinemático do arremesso do peso e uma economia tanto no custo operacional quanto no financeiro.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE JOGOS REDUZIDOS EM IGUALDADE NUMÉRICA NA AGILIDADE NO FUTEBOL

GUILHERME PASCOAL MEREU¹, VICTOR HUGO DE SIQUEIRA MONTALVÃO¹, FÁBIO VIEIRA LACERDA¹, ALEXANDRE DE SOUZA E SILVA¹

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ – FEPI¹; ITAJUBÁ, MG, BRASIL.

GUILHERME.MEREU@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: O futebol é um esporte extremamente complexo que exige a interação de diversos fatores. Sendo assim, uma metodologia de treino que atenda à essa demanda se faz necessária, e dentro dessa perspectiva, os jogos reduzidos vêm sendo cada vez mais usados como métodos de treino. Por ser muito imprevisível, o futebol exige de seus praticantes uma gama de capacidades específicas, como por exemplo, a agilidade. No entanto, poucos estudos investigaram a relação dos jogos reduzidos com a agilidade em situação de igualdade numérica. **OBJETIVO:** Objetivo deste estudo foi analisar os efeitos dos jogos reduzidos em igualdade numérica na agilidade no futebol. **METODOLOGIA:** A amostra da pesquisa primária quase experimental de caráter quantitativo e longitudinal contou com 10 indivíduos do sexo masculino, com média de idade de 16,4 ($\pm 1,5$) anos. Os critérios de inclusão foram indivíduos com bom condicionamento físico, com interesse em participar do estudo e praticantes de futebol há no mínimo 3 anos, que treinavam aproximadamente 8 horas semanais e competiam em âmbito municipal. Os critérios de exclusão foram indivíduos que apresentaram histórico de cardiopatia ou lesões osteo-musculares. O treinamento de jogos reduzidos era realizado 2 vezes na semana com duração de, aproximadamente, 30 minutos. A agilidade foi mensurada pelo teste adaptado de *Little e Willians*, registrando-se os valores obtidos logo após o teste. Os indivíduos foram avaliados na primeira e na última semana de treinamento. A análise estatística foi feita pelo programa SPSS *Statistcs*® 20.0, onde foi verificada a normalidade dos dados, e em seguida, realizado o teste *T de student pareado*, sendo adotado para todas as situações o nível de significância de ($p < 0,05$). **RESULTADOS:** Os resultados obtidos demonstraram que a agilidade apresentou diferença significativa ($p < 0,001$) comparando-se as médias do pré (14,5 \pm 0,8 segundos) e pós-teste (13,38 \pm 0,3 segundos). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os jogos reduzidos em situação de igualdade numérica melhoram agilidade em jogadores de futebol.

Apoio: FAPEMIG

EFEITOS DO TREINAMENTO DE JOGOS REDUZIDOS EM IGUALDADE NUMÉRICA NO TESTE AC- ATENÇÃO CONCENTRADA NO FUTEBOL

VICTOR HUGO DE SIQUEIRA MONTALVÃO¹, GUILHERME PASCOAL MEREU¹,
ALEXANDRE DE SOUZA E SILVA¹, FÁBIO VIEIRA LACERDA¹

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ – FEPI¹; ITAJUBÁ, MG, BRASIL.

VDESIQUEIRAMONTALVAO@YAHOO.COM.BR

INTRODUÇÃO: O futebol é um esporte altamente imprevisível e complexo uma vez que compreende a interação de fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Assim, buscando atender a estes aspectos, fez-se necessário modificar os métodos de treinamento específico e, dentro dessas propostas, os Jogos Reduzidos se mostram altamente eficientes permitindo a simulação de movimentos que ocorrem durante uma partida, gerando várias adaptações nos aspectos perceptuais e psicológicos. Algumas pesquisas relataram um aumento da habilidade psicológica quando se trabalha em inferioridade numérica. No entanto, temos poucos estudos que analisam os efeitos dos jogos reduzidos em igualdade numérica no teste AC-Atenção Concentrada.

OBJETIVO: O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos dos jogos reduzidos em igualdade numérica no teste AC-Atenção Concentrada no futebol.

METODOLOGIA: A amostra da pesquisa primária quase experimental de caráter quantitativo e longitudinal contou com 10 indivíduos do sexo masculino, com média de idade de 16,4 ($\pm 1,5$) anos. Os critérios de inclusão foram praticantes de futebol há no mínimo 3 anos, que treinavam aproximadamente 8 horas semanais e competiam em âmbito municipal. Os critérios de exclusão foram indivíduos que apresentaram histórico de cardiopatia ou lesões osteomusculares. O treinamento de jogos reduzidos era realizado duas vezes na semana com duração de, aproximadamente, 30 minutos. O teste AC-Atenção Concentrada foi realizado logo após as sessões de treinamento, buscando analisar o nível atencional após uma situação de fadiga. Os indivíduos foram avaliados na primeira e na última semana de treinamento. A análise estatística foi feita pelo programa SPSS *Statistcs*® 20.0, onde foi verificada a normalidade dos dados, e em seguida, realizado o teste *T de student pareado*, sendo adotado para todas as situações o nível de significância de ($p < 0,05$).

RESULTADOS: Os resultados obtidos demonstraram que a atenção dos atletas, mensurada pelo teste AC-Atenção Concentrada, apresentou diferença significativa ($p < 0,001$) comparando-se as médias do pré ($50,67 \pm 11,8\%$ de acertos) e pós-teste ($59,51 \pm 12,6\%$ de acertos). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os jogos reduzidos em situação de igualdade numérica pode melhorar a atenção dos atletas de futebol.

Apoio: FAPEMIG

CORRELAÇÃO ENTRE INSATISFAÇÃO COM MASSA CORPORAL E A IDADE DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

CARLOS ROBERTO RAMOS DA ROSA JUNIOR¹, NATHÁLIA CAMPOS SILVA² E MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA¹.

LABORATÓRIO DE ESTUDOS DO CORPO (LABESC)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

CARLOS RAMOS JR. EDFISICA@GMAIL.COM

INTRODUÇÃO: É possível observar, na literatura, a ausência de correlação entre o nível de satisfação com a imagem corporal e a idade de indivíduos praticantes de diferentes tipos de atividade física (COELHO et al., 2012). Neste sentido, Tiggerman (2004) afirma que a satisfação com a imagem corporal tende a se tornar estável, não exercendo tanta influência com o passar dos anos. A diferença entre a massa corporal atual e a massa corporal idealizada para si mesmo constitui-se uma das formas de avaliar o componente atitudinal da imagem corporal (CASH; PRUZINSKY, 2002). **OBJETIVO:** Associar o nível de satisfação com massa corporal e a idade de profissionais de educação física atuantes em academias de ginástica. **METODOLOGIA:** Foram selecionados por conveniência uma amostra de 43 profissionais, dentre aqueles atuantes em diferentes academias de ginástica de Teresópolis/RJ. Para calcular a insatisfação com a massa corporal, utilizou-se a diferença entre a massa corporal atual autorreferida e a massa corporal idealizada para si mesmo pelo indivíduo (CASH; PRUZINSKY, 2002). Para calcular a idade dos profissionais, utilizou-se a diferença entre o período desta investigação (março de 2014) e o ano de nascimento dos indivíduos da amostra. O teste de normalidade de *Kolmogorv-Smirnov* demonstrou que os dados se caracterizavam como não-paramétricos, indicando assim o teste de associação de *Spearman-Rank* para testar a correlação entre as variáveis. Os dados foram analisados através do SPSS 21.0 for Mac. **RESULTADOS:** A amostra apresentou média de idade de $30,9 \pm 6$ anos, massa corporal atual autorreferida de $80,8 \pm 11,3$ kg e massa corporal idealizada para si mesmo de $79,6 \pm 9,6$ kg, sendo que 90,7% ($n = 39$) dos indivíduos encontravam-se insatisfeitos com a massa corporal atual. Foi verificada a existência de correlação fraca e negativa entre a insatisfação com a massa corporal e a idade da amostra investigada ($r_{spearman} = -0,107$; $p = 0,493$). **CONCLUSÃO:** Os resultados indicam que quanto maior a idade do indivíduo, menor é a insatisfação com a massa corporal na amostra investigada. Esse dado corrobora com a tendência de estabilização da imagem corporal com o passar da idade dos indivíduos, ao menos no que diz respeito ao nível de satisfação com a massa corporal apresentado pelos mesmos.

Apoio: ¹CAPES e ²FAPEMIG.

ATUAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E FREQUÊNCIA DE INSATISFAÇÃO COM A MASSA CORPORAL EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NATHÁLIA CAMPOS DA SILVA¹, CARLOS ROBERTO RAMOS DA ROSA JUNIOR² E MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA¹.

LABORATÓRIO DE ESTUDOS DO CORPO (LABESC) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

JUIZ DE FORA – MG, BRASIL

E-MAIL: NATHYFAEFID@GMAIL.COM

INTRODUÇÃO: É possível observar uma crescente preocupação e cuidado com a construção de uma forma ideal de corpo entre os profissionais de educação física atuantes nas academias de ginástica (VILHENA et al., 2012). Para esses profissionais parece que a maneira como próprio o corpo se apresenta assume significados de competência técnica, autocuidado de si e marketing profissional (PALMA; ASSIS, 2005). Tais fatores podem contribuir para que profissionais de educação física apresentem insatisfação com a massa corporal atual, tanto no desejo de reduzir quanto aumentar a mesma. **OBJETIVO:** Analisar a frequência de insatisfação com a massa corporal de profissionais de educação física atuantes de maneira exclusiva ou não em academias de ginástica. **METODOLOGIA:** A amostra composta por 43 indivíduos do sexo masculino (idade = $30,9 \pm 6$ anos; massa corporal atual = $80,8 \pm 11,3$ kg; e estatura $176 \pm 0,72$ cm) atuantes em diferentes academias de ginástica da cidade de Teresópolis/RJ foi selecionada por conveniência. Os indivíduos foram questionados a respeito de quais áreas da educação física exerciam funções profissionais no momento da pesquisa (março de 2014). Para cálculo da insatisfação com a massa corporal, utilizou-se a diferença entre a massa corporal atual autorreferida e a massa corporal idealizada para si mesmo (CASH; PRUZINSKY, 2002). Os cálculos da média, desvio-padrão e frequências das variáveis foram realizados no SPSS 21.0 para Mac. **RESULTADOS:** Dentre os indivíduos da amostra 51,2% ($n = 22$) atuavam exclusivamente em academias de ginástica, dos quais 90,9% ($n = 20$) encontravam-se insatisfeitos com a massa corporal atual. Dos 48,8% ($n = 21$) indivíduos da amostra que atuavam em outras áreas da educação física além das academias de ginástica, 90,4% ($n = 19$) dos profissionais encontravam-se insatisfeitos com a massa corporal atual. **CONCLUSÃO:** Os resultados desta investigação demonstram que a inserção e o desenvolvimento das atividades laborais no ambiente das academias de ginástica parecem contribuir para a insatisfação com a massa corporal em profissionais de educação física independente da sua atuação ser exclusiva ou não neste mercado de trabalho. Esses resultados podem ser reflexos dos valores e significados que o corpo do profissional de educação física assume dentro das academias de ginástica.

Apoio: ¹FAPEMIG e ²CAPES.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E APTIDÃO FÍSICA DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO UNIVERSITÁRIOS

ANA THAYS SILVA VITAL¹, FABIANO MARCONDES SALES², GIANCARLA APARECIDA BOTELHO SANTOS².

^{1;2} UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS, MG.

¹THAYS.VIDAL@GMAIL.COM

INTRODUÇÃO: O futebol americano advém de uma versão do Rugby. É um esporte coletivo com maior popularidade nos Estados Unidos. É um esporte acíclico e intervalado em que a preparação física deve ser baseada em um nível elevado dos sistemas aeróbio e anaeróbio além da aptidão física força, agilidade e outros. **OBJETIVO:** O presente estudo objetivou analisar o perfil antropométrico e as variáveis da aptidão física de atletas universitários de Futebol Americano, verificando a agilidade e a força. **METODOLOGIA:** Participaram da pesquisa 17 atletas da equipe de Futebol Americano da Universidade Federal de Lavras, MG. Foram coletados dados das dobras cutâneas de tríceps, panturrilha e abdome, sendo calculado o valor do percentual de gordura através da equação proposta por Lohman (1981). Os testes utilizados para a avaliação da agilidade e da força de membros inferiores foram o teste de agilidade do quadrado e o teste de impulsão vertical, respectivamente. **RESULTADOS:** A média da massa corporal total foi de 75 ± 13 kg, a média do percentual de gordura estimado foi de $16,3 \pm 6\%$, a média do teste de agilidade do quadrado foi de $5,63 \pm 0,5$ segundos e a média de altura do salto de impulsão vertical foi de 56 ± 12 cm. **CONCLUSÃO:** Traçando o perfil antropométrico e de aptidão física desses jogadores, mesmo que universitários, é possível uma melhor planificação do treinamento, sendo mais específicos nas capacidades exigidas pela modalidade e visando melhor performance em competições. Esses dados podem vir a ser relevantes para comparação em estudos futuros em que venham a ser necessários para se alcançar melhoras nessas variáveis para um melhor desempenho esportivo na modalidade.

EFEITO DA POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO PICO DE ATIVAÇÃO MUSCULAR DO TRÍCEPS BRAQUIAL NA TAREFA DE EXTENSÃO DE COTOVELO EM HOMENS FISICAMENTE ATIVOS

TÚLIO BERNARDO MACEDO ALFANO MOURA¹, ALESSANDRA BEGGIATO PORTO¹,
ALEXANDRE JEHAN MARCORI¹, VICTOR HUGO ALVES OKAZAKI¹.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA¹; LONDRINA, PR, BRASIL.

TULIOBERNARDO@GMAIL.COM

INTRODUÇÃO: Têm-se sugerido que a realização de exercícios de força acompanhados de exercícios aeróbicos podem aumentar o desempenho muscular para atividade seguinte que requeira potência. Esta melhora é decorrente de um processo chamado potencialização pós-ativação (PPA), desencadeado por um aumento do número de pontes cruzadas na contração muscular. **OBJETIVO:** Analisar o efeito da PPA no pico de ativação muscular do tríceps braquial na tarefa de extensão de cotovelo em homens fisicamente ativos. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo, 19 homens com idade entre 18 e 35 anos, classificados como fisicamente ativos pela versão curta do IPAQ. Os participantes realizaram a tarefa de extensão de cotovelo, na qual realizavam uma contração voluntária isométrica máxima durante 10 segundos com 4 diferentes tipos de aquecimento, sendo: a) Sem Aquecimento (SA), b) Contração isométrica (CI) de 7 segundos, c) CI de 10 segundos e d) CI de 12 segundos como aquecimento. Foi adotado um intervalo de 4 minutos entre o aquecimento e a tarefa e de 48 horas entre cada tipo de aquecimento. Foi analisado o pico de ativação muscular, representado pela RMS, da porção medial e lateral do tríceps braquial no aparelho de eletromiografia (*Myosystem 1400A*). Os dados foram normalizados a partir do pico de ativação obtido na condição SA. **RESULTADOS:** A ANOVA de *Friedman* não encontrou efeito entre as condições na ativação da porção lateral do tríceps ($X^2_{3,15}=7,61$; $P=0,054$), não indicando efeito da PPA. No entanto, foi verificado efeito na ativação da porção medial ($X^2_{3,15}=24,78$; $P<0,01$), na qual o aquecimento com CI de 10 segundos ($Md=112,2$; $Q_1=102$; $Q_3=114,1$) apresentou maior ativação comparado ao AS ($Md=100$; $Q_1=100$; $Q_3=100$) ($Z=2,29$; $P=0,02$). O efeito encontrado em apenas uma porção do tríceps pode ser explicado pela falta de padronização na colocação dos eletrodos e pela instabilidade no sinal da EMG. Além disso, os eletrodos não registram a atividade elétrica de todo o volume muscular. **CONCLUSÃO:** Apenas a porção medial do tríceps foi suscetível ao efeito da PPA. Assim, sugere-se novos estudos que controlem as variações do sinal da EMG, como os tipos de normalização e padronização das marcações dos eletrodos.

Apoio: CAPES, MEC/SESu

EFEITO DA POTENCIALIZAÇÃO PÓS-ATIVAÇÃO NO TORQUE MÁXIMO ISOMÉTRICO EM ADULTOS FISICAMENTE ATIVOS

ALESSANDRA BEGGIATO PORTO¹, TÚLIO BERNARDO MACEDO ALFANO MOURA¹,
ALEXANDRE JEHAN MARCORI¹, VICTOR HUGO ALVES OKAZAKI¹.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA¹; LONDRINA, PR, BRASIL.

PORTO_ALE@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A potencialização pós-ativação (PPA) é caracterizada pela melhora do desempenho muscular após a realização de exercícios de força como atividade condicionante (AC) para atividades principais que exijam potência e força muscular. Tal processo é decorrente da fosforilação da miosina regulatória de cadeia leve e pode ser desencadeada a partir de contrações isométricas (CI) e dinâmicas máximas ou próximas da máxima. **OBJETIVO:** Analisar o efeito da PPA a partir de contrações isométricas no torque máximo isométrico em adultos fisicamente ativos. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo, 15 homens com idade entre 18 e 35 anos, classificados como fisicamente ativos pela versão curta do IPAQ. Os indivíduos realizaram a tarefa de extensão do cotovelo, a qual consistia em realizar uma contração voluntária isométrica máxima (CVIM) de 10 segundos. Foram aplicadas diferentes durações de AC, sendo quatro condições, a saber: a) Sem AC, b) CI de 7 segundos, c) CI de 10 segundos e d) CI de 12 segundos. Na tarefa, os indivíduos ficaram sentados e o ângulo do cotovelo e do ombro ficaram em 90°. Foi adotado um intervalo mínimo de 48 horas entre as condições. **RESULTADOS:** A ANOVA de *Friedman* encontrou efeito entre as condições no torque máximo isométrico ($X^2_{3,15}=8,12$; $P=0,04$). A CI de 7 segundos ($Md=65,73$; $Q_1=55,80$; $Q_3=76,59$) como AC gerou maior torque do que a condição Sem AC ($Md=59,16$; $Q_1=47,18$; $Q_3=71,19$) ($Z=2,32$; $P<0,02$) indicando efeito da PPA. Por serem realizadas com durações maiores, as outras condições experimentais podem ter gerado fadiga nos participantes, inibindo o efeito da PPA no torque isométrico. Além disso, o nível de treinamento dos participantes pode ter influenciado a ocorrência da PPA nas outras condições, uma vez que tal processo é mais suscetível em atletas. **CONCLUSÃO:** A CI de 7 segundos foi uma AC eficaz para aumentar o desempenho na tarefa de extensão de cotovelo. No entanto, sugere-se a realização de novos estudos que explorem diferentes tipos de durações no aquecimento em atividades que requeiram força e potência muscular.

Apoio: CAPES e MEC/SESu.

AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE, CONSUMO DE ÁLCOOL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM SERVIDORAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

HIGOR VINÍCIUS RODRIGUES SPINELLI SILVA; PÂMELA DE SOUZA DIAS; RENAN MONTICELLI CARDOSO; MARILENE GONÇALVES QUEIROZ; FERNANDO ROBERTO DE OLIVEIRA.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS – MG

H-SPNELLI@HOTMAIL.COM

OBJETIVO: O objetivo do presente estudo foi analisar a autopercepção de saúde associada ao nível de atividade física e sua relação com o consumo de álcool em mulheres no serviço público dentro da Universidade Federal de Lavras. **METODOLOGIA:** Foram avaliadas 48 servidoras da UFLA, ($42,63 \pm 10,14$ anos; $31,1 \pm 5,8\%$ G), sendo todas participantes do projeto UFLA-Saúde, selecionadas de forma aleatória de uma lista disponibilizada pela própria universidade com dados de todos seus servidores. Esta é uma pesquisa descritiva do tipo *Ex Post Facto*, com abordagem associativa. Foram realizadas medidas antropométricas e preenchimento de questionários de Nível de Atividade Física (NAF), Autopercepção da Saúde e de Identificação de Problemas com o Consumo de Álcool (AUDIT). Para análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico SPSS Statistics® versão 20.0 e o teste de Qui-Quadrado de Pearson para verificação de associação entre as variáveis coletadas, assumindo um nível de significância $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Não foram encontradas associações significativas entre as variáveis analisadas (NAF X idade; NAF x Autopercepção de saúde; NAF X Consumo de álcool; Autopercepção de saúde X idade; Autopercepção de saúde X consumo de álcool; Idade x Consumo de álcool), sendo que quando comparadas à idade, os indivíduos com idade superior à 49 anos foram as que tiveram maior nível de atividade física, talvez pelo fato de já praticarem atividade física no projeto de ginástica do Sindicato dos Servidores da UFLA, essa faixa etária foi também a faixa que teve o maior consumo de álcool. 83,3% da amostra foi classificada como “Suficientemente Ativa”, 45,83% consomem álcool em baixo nível ou abstinência, 31,25% fazem uso de risco, 79,18% se consideram em perfeito estado de saúde. **CONCLUSÃO:** Não houveram associações significativas no estudo, porém, uma leve associação ($p=0,053$) foi encontrada na comparação do nível de atividade física com consumo de álcool, podendo afirmar que quanto maior o nível de atividade física, maior é o consumo de álcool. Este achado pode ser explicado pelo excesso de trabalho dos servidores públicos nos dias atuais e nas formas de lazer para suprir o estresse do trabalho sendo realizadas com um alto consumo de bebidas alcoólicas. Talvez fosse o caso de a universidade investir em políticas de lazer mais saudáveis de forma a garantir práticas de atividades recreacionais e/ou esportivas sem consumo de bebidas, garantindo assim uma melhor qualidade de vida para seus servidores. Novos estudos com uma amostra mais homogênea entre suficientemente ativos e insuficientemente ativos devem ser realizados para se firmar os achados neste estudo.

MARCADORES SALIVARES E PSE DA SESSÃO EM ATLETAS DE ATLETISMO DURANTE *CAMPING* DE TREINAMENTO

BRUNO PEREIRA MELO¹, FRANCISCO DE ASSIS MANOEL¹, RAMON CRUZ², FERNANDO R. DE-OLIVEIRA³, SOLANGE MARTA FRANZÓI DE MORAES¹.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ¹; UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA²; UNIVERSIDADE DE LAVRAS³; MARINGÁ-PR, BRASIL.

BRUNOMELO-89@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) da sessão é uma variável de fácil acesso e aplicável na avaliação da carga interna de treinamento. A medida de marcadores salivares é empregada para o monitoramento fisiológico de atletas em diversos treinamentos. **OBJETIVO:** Avaliar os marcadores salivares de proteínas totais (PT) e osmolaridade em atletas de atletismo e identificar a carga interna de treinamento durante um *camping* de treinamento. **METODOLOGIA:** 55 atletas de ambos os sexos (17,8 ± 3,5 anos) foram avaliados durante 8 sessões de treinamento de atletismo no *camping* e divididos em 4 grupos de acordo com suas provas (saltadores n=23, fundistas n=16, lançadores n=7 e velocistas n=9). Amostras de saliva foram recolhidas antes e após o *camping* através de tubos próprios de Salivettes (SARSTEDT®). A osmolaridade salivar foi avaliada através de osmômetro VAPRO® (Wescor 5520) e a concentração de PT identificadas pelo método de Bradford. A carga interna de treino foi avaliada pela multiplicação da PSE (30 min após o treino) pela duração total (min) da sessão. A monotonia entre os treinos foi calculada através da média das cargas (8 sessões) dividido pelo desvio padrão. A medida de *training strain* foi obtida pela multiplicação da monotonia pelo somatório das cargas. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, com teste de Wilcoxon para a comparação das possíveis diferenças entre os resultados. A correlação das variáveis foi realizada por Spearman, adotando $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Foram encontradas diferenças significativas na osmolaridade dos grupos: saltadores 55,6 ± 14,3 vs 66,7 ± 18,6 Osm ($p=0,002$) e velocistas 48,4 ± 6,6 vs 60,9 ± 15,4 Osm ($p=0,021$). As proteínas totais apresentaram valores sem diferenças significativas de 0,45 ± 0,2 vs 0,54 ± 0,3 (saltadores), 0,41 ± 0,1 vs 0,43 ± 0,3 (fundistas), 0,35 ± 0,1 vs 0,46 ± 0,2 (lançadores) e 0,41 ± 0,1 vs 0,55 ± 0,3 mg.ml⁻¹ (velocistas). Foi encontrada correlação negativa ($\rho=-0,503$) entre PT e monotonia no grupo de fundistas e correlação ($\rho=0,683$) entre a osmolaridade e monotonia no grupo velocistas. **CONCLUSÃO:** O *camping* de treinamento proporcionou alterações em marcadores salivares de osmolaridade e proteínas totais. A correlação entre os marcadores salivares com a carga interna de treinamento parecem estar relacionadas com o tipo de treino em diferentes provas do atletismo.

A AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM SESSÕES DE AVALIAÇÃO E TREINAMENTO DE JOVENS DO ATLETISMO

FRANCISCO DE ASSIS MANOEL¹, BRUNO PEREIRA MELO¹, RAMON CRUZ², CRISTÓVÃO A. R. S.VILELA³, FERNANDO DONIZETE PEREIRA³, FERNANDO R. DE-OLIVEIRA³.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ¹; UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA²; UNIVERSIDADE DE LAVRAS³; MARINGÁ-PR, BRASIL.

MANOEL-FA@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) é uma variável eficaz na avaliação física e no controle de cargas de treinamento de atletas. Na literatura há uma lacuna de estudos da relação entre a PSE e valores de variáveis objetivas em jovens praticantes de esportes. **OBJETIVO:** Verificar a relação entre a PSE e a FC em testes de avaliação aeróbia e em diferentes sessões de treinamento de jovens atletas do atletismo. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 13 jovens atletas de ambos os sexos, 6 homens e 7 mulheres (15,9 ± 1,09 anos), com atletas de nível nacional e internacional nas suas categorias, com $VO_{2m\acute{a}x} = 55.9 \pm 8.1 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$. Os jovens foram submetidos a um teste progressivo em pista (TPP) – VAMEVAL (Pico de Velocidade de 16,0 ± 2,3 km.h⁻¹) e acompanhados durante nove diferentes sessões de treinamentos, localizados no período competitivo e compostos por corridas contínua e intermitente (TCOR) e outros treinamentos (OT): saltos (alternados e saltos sobre caixotes), barreiras, levantamento de peso, pliometria, velocidade, treinos técnicos de cada prova e força de lançamento. A carga interna de treino foi avaliada pela multiplicação da PSE (30 min após o treino) pela duração total (min) da sessão. A monotonia entre os treinos foi calculada através da média das cargas (8 sessões) dividido pelo desvio padrão. A medida de *training strain* foi obtida pela multiplicação da monotonia pelo somatório das cargas. Para análise os jovens foram divididos em dois grupos: meio fundistas e fundistas (G1), saltadores e velocistas (G2). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, depois aplicada o coeficiente de correlação simples de Pearson para verificar o nível de associação entre as variáveis. **RESULTADOS:** Foram encontradas associações significativas entre a PSE e FC para os dois grupos: G1 TPP (r=0,87), COR (r=0,67) e OT (r=0,37) e para G2 TPP (r=0,73), COR (r=0,68) e OT (r=0,42). **CONCLUSÃO:** A PSE é uma variável de baixo custo, simples e confiável para o monitoramento das cargas de treinamento, principalmente, os treinos de corrida em jovens do atletismo.

TRIMPS, MONOTONIA E STRAIN EM SESSÕES DE TREINAMENTO NAS DIVERSAS CATEGORIAS DO ATLETISMO

GISLAINE CRISTINA DE SOUZA; ANA CARLA SANTOS MARIANO; CARLA CAROLINE DE SOUZA; RAMOM CRUZ; FERNANDO ROBERTO DE OLIVEIRA.

LABORATÓRIO DE ESTUDOS DO MOVIMENTO HUMANO.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS – UFLA – LAVRAS, MG.

GICSOUZA@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: O treinamento de atletas deve respeitar princípios pedagógicos que estimulem o adequado desenvolvimento do corpo que está em crescimento. Em um modelo teórico simples espera-se que a quantidade de impulsos (*TRIMPS*), monotonia e *Strain* dos treinamentos sejam maiores em grupos mais velhos de atletas que aqueles de atletas mais jovens. **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi comparar as variáveis empregadas no controle das cargas de treinos de jovens atletas de atletismo de diferentes categorias de idade. **METODOLOGIA:** Foram avaliados 36 atletas de nível nacional e internacional da equipe de atletismo, que foram subdivididos em 3 grupos: G1- juvenis e adultos ($19,4 \pm 1,8$ anos); G2 - Menores ($16,0 \pm 0,8$ anos) e G3- pré-mirins e mirins ($13,6 \pm 1,2$ anos). Para a determinação dos *TRIMPS*, Monotonia e *Strain* foi empregada a escala de percepção subjetiva de esforço CR10 de Borg (1982) modificada por Foster *et. al.* (2001), utilizando os valores diários relatados pelos atletas e o tempo de treinamento de cada dia de treino. Para verificar a distribuição da amostra foi adotado o teste de Shapiro-Wilk. Para comparação dos valores entre os grupos foi empregada a teste para amostra não paramétricas Kruskal Wallis ($P < 0,05$). **RESULTADOS:** Foram encontrados os seguintes valores para as variáveis analisadas para G1, G2 e G3, respectivamente, *TRIMPS*: $804,1 \pm 182,4$ UA; $765,5 \pm 189,1$ UA; $643,1 \pm 154,3$ UA; Monotonia: $1,9 \pm 0,4$; $2,0 \pm 0,5$; $2,0 \pm 0,6$ e *Strain* $10250,6 \pm 3925,3$; $9527,5 \pm 4166,3$; $9121,8 \pm 4035,3$. **CONCLUSÃO:** Apesar da tendência de maiores valores de *TRIMPS* e *Strain* dos atletas mais velhos (G1) quando comparados com os mais novos (G3), não foi encontrada diferença significativa nas comparações entre os grupos avaliados, sugerindo consistência da magnitude de estresse funcional que os atletas estão submetidos, apesar de diferentes objetivos e características das cargas externas de cada grupo.

MATURAÇÃO SEXUAL E PERFORMANCE DE JOVENS ATLETAS DE ATLETISMO

CRISTOVÃO ANTÔNIO DOS REIS DE SOUZA VILELA¹, FRANCISCO DE ASSIS MANOEL²,
FERNANDO ROBERTO DE-OLIVEIRA¹.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS¹; LAVRAS-MG, BRASIL.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ²; MARINGÁ-PR, BRASIL.

EFCRISTOVAO@YAHOO.COM.BR

INTRODUÇÃO: A maturação sexual pode ser conceituada como um período de transformações físicas e fisiológicas de forma sequencial e ordenada, e, em cada indivíduo, ela vai ocorrer de maneira diversificada, podendo influenciar diretamente e indiretamente no rendimento esportivo. **OBJETIVO:** Identificar o nível da maturação sexual e a influência desta na performance de mulheres jovens atletas do atletismo em testes pré e após um período de treinamento específico para modalidade. **METODOLOGIA:** A amostra foi do tipo intencional não-probabilística, composta por 21 jovens divididas após a avaliação maturacional em: Púberes (P) (n=12 - 13,6 ± 1,5 anos; 155,9 ± 6,6 cm; 44,0 ± 8,7 Kg) Pós púberes (PB) (n=9 - 14,9 ± 1,1 anos; 163,5 ± 4,6 cm; 54,7 ± 3,4 Kg). As jovens foram submetidas a avaliações (pré e após um período de cinco meses) composta pelos testes anaeróbios: salto em contra movimento (CMJ), Squat Jump (SJ) e resultado final de um teste intermitente de 300m. Foram aplicados os testes de Shapiro-wilk para verificação da normalidade e o teste *T Student* ou Mann-Whitney ($p < 0,05$). **RESULTADOS:** Para as avaliações pré, os grupos apresentaram diferença significativa apenas para o teste 300m (P= 9,8 ± 2,6 e PB= 13,7 ± 2,4). Nas avaliações pós, houve diferença significativa para todos os testes CMJ (P= 25 ± 4,1 e PB= 25,7 ± 3,5), o SJ (P= 21,8 ± 4,7 e PB= 24,3 ± 3,5) e o teste de 300m (P= 10,6 ± 2,5 e PB= 12,4 ± 2,1), com o grupo pós-púberes apresentando um desempenho melhor nos testes. **CONCLUSÃO:** Em mulheres a maturação sexual é um fator determinante da performance quando comparado pré e após período de cinco meses em treinamento.

AUTO PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE LAVRAS-MG.

MARILENE GONÇALVES QUEIROZ; DANILO LEONEL ALVES; FERNANDO ROBERTO DE OLIVEIRA.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS – LAVRAS – MG - BRASIL

MARILENEEDU20@HOTMAIL.COM

INTRODUÇÃO: A imagem corporal é um conceito multidimensional que compreende os processos fisiológicos, cognitivos, psicológicos, emocionais e sociais em constante troca mútua. Há diferenças marcantes bem estabelecidas entre meninos e meninas adolescentes quanto aos aspectos de ideal de beleza e massa corporal. Enquanto nas moças o ideal de beleza está amplamente vinculado à magreza, nos rapazes esse ideal está voltado para a quantidade de músculo. **OBJETIVO:** O objetivo foi avaliar a auto percepção da imagem corporal, o nível de atividade física e atitudes alimentares em praticantes de musculação, além da preferência do biótipo corporal do gênero oposto. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 40 mulheres ($37,61 \pm 10,6$ anos, $59,01 \pm 10,7$ Kg, 159 ± 8 cm, $23,28 \pm 5,92\%$ G) e trinta e seis homens ($29,06 \pm 16,3$ anos; $170,3 \pm 1,6$ cm; $71,0 \pm 3,9$ Kg; $19,6 \pm 2,2 \%$ G) todos praticantes de musculação. Os participantes foram avaliados nas academias em que praticavam aulas de musculação a pelo menos três meses. Foi realizado avaliações antropométricas (massa corporal; estatura (m); %G pelo protocolo de JACKSON ET AL., 1980). A percepção da imagem corporal foi avaliada a partir do emprego das figuras de silhueta corporal (STUNKARD & SORENSEN, 1983). Para a determinação do Nível de Atividade Física (NAF) foi aplicado o Questionário de Nível de Atividade Física Habitual (PATE et al. 1995), com tradução e modificação por Nahas (2006). Para associação das variáveis foi utilizado o método de concordância de Spearman Rank. O poder do teste do estudo foi de 0,82. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e o dados tratados no software STATISTICA®. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi encontrado resultados significativos para a correlação da satisfação da imagem corporal com a massa corporal ($r = 0,60^*$), estatura ($r = 0,60^*$) e % G ($r = 0,50^*$) para ambos os sexos. Além de encontrar escores superiores para os aspectos de satisfação corporal, distúrbios da imagem corporal entre as mulheres ($2,5 \pm 0,9$ mulheres, $1,2 \pm 1,8$ homens), o que pode ser um indicio de que as mulheres estão mais propensas aos distúrbios da imagem corporal e de atitudes alimentares. **CONCLUSÃO:** Todos os participantes foram classificados como suficientemente ativos segundo o NAF e nenhum deles apresentou distúrbios de atitudes alimentares como anorexia nervosa e bulimia, sendo um indicio de que o publico avaliado estão preocupados com as questões de saúde e bem estar.