

# II Mostra Científica do Curso de Educação Física



**UNIVassouras**

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MARICÁ

## II Mostra Científica do Curso de Educação Física

### **Organizadores**

Dr<sup>a</sup>. Andréa de Menezes Machado  
Me. Carlos Eduardo das Neves  
Dr<sup>a</sup>. Iara Karise dos Santos Mendes  
Dr. Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Dr. Sávio Luís Oliveira da Silva

**Editora da Universidade de Vassouras  
Vassouras/RJ  
2025**

© 2025 Universidade de Vassouras

**Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)**

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

**Reitor da Universidade de Vassouras**

Dr. Marco Antonio Soares de Souza

**Diretora Geral do Campus Maricá e Saquarema**

Denize Luiz Cardim

**Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica**

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

**Coordenadora do Curso de Educação Física Campus Maricá**

Dr Sávio Luís Oliveira da Silva

**Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras**

Prof. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

**Editora Executiva das Produções Técnicas**

Dr. Paloma Martins Mendonça

**Projeto Gráfico**

Mariana Moss

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5330>

An131a

Mostra Científica do Curso de Educação Física (2: 2025 : Vassouras, RJ)

Anais da II Mostra Científica do Curso de Educação Física /

Organização de Andréa de Menezes Machado, Carlos Eduardo das

Neves, Iara Karise dos Santos Mendes, Rafael Carvalho da Silva

Mocarzel, Sávio Luis Oliveira da Silva – Vassouras, RJ : Universidade  
de Vassouras, 2025.

1 recurso online (27 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-13-5

1. Educação Física - Congressos. 2. Ciências médicas. 3. Pesquisa. I.  
Machado, Andréa Menezes. II. Neves, Carlos Eduardo das. III. Mendes,  
Iara Karise dos Santos. IV. Mocarzel, Rafael Carvalho da Silva. V. Silva,  
Sávio Luis Oliveira da. VI. Universidade de Vassouras. VII. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

## **II Mostra Científica do Curso de Educação Física**

### **Organizadores**

Dr<sup>a</sup>. Andréa de Menezes Machado  
Me. Carlos Eduardo das Neves  
Dr<sup>a</sup>. Iara Karise dos Santos Mendes  
Dr. Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Dr. Sávio Luís Oliveira da Silva

### **Comitê Científico**

Dr<sup>a</sup>. Andrea de Menezes Machado  
Dr<sup>a</sup>. Iara Karise dos Santos Mendes  
Dr. João Dario Martins de Mattos  
Dr. Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Dr. Sávio Luís Oliveira da Silva  
Dr<sup>a</sup>. Sandra Bellas de Romariz Macedo  
Me. Bruna Medeiros Neves  
Me. Carolina Goulart Coelho  
Me. Hugo Vinícius de Oliveira Silva  
Me. Iuri dos Santos Galdino  
Me. Telma Antunes Dantas Ferreira

### **Equipe Avaliadora**

#### **Avaliadores internos - Universidade de Vassouras**

Me. Aline Silva da Cruz Scofano  
Me. Bruna Medeiros Neves  
Me. Carlos Eduardo das Neves  
Me. Carolina Goulart Coelho  
Dr<sup>a</sup> Iara Karise dos Santos Mendes  
Me. Iuri dos Santos Galdino  
Me. Jackson Nogueira Alves  
Me. Jefferson Lima da Silva  
Dr<sup>a</sup> Nayara Peixoto Silva  
Dr. Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Me. Rafael Valle Cancellla  
Dr<sup>a</sup> Sandra Bellas de Romariz Macedo  
Dr. Sávio Luís Oliveira da Silva  
Me. Telma Antunes Dantas Ferreira  
Dr<sup>a</sup> Vanessa da Silva Tavares Rodrigues

## **Apresentação**

Caro leitor,

É com enorme satisfação que apresentamos o Anais da II Mostra Científica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras, celebrado no dia 06 de julho de 2024 na cidade de Maricá / RJ. Este material fornece a compilação dos 19 resumos de trabalhos, apresentados sobre a modalidade pôster, que fizeram parte de nossa programação científica, objetivando a reflexão e discussão sobre diferentes assuntos relacionados à Educação Física.

Esperamos que este conteúdo possa contribuir como fonte de conhecimento, debate e pesquisa, juntamente com os trabalhos que estarão disponibilizados na íntegra, mediante a autorização dos autores, no repositório de nossa Instituição de Ensino.

Com a certeza de que podemos difundir qualidade e valores, desejamos uma ótima leitura.

*Comitê Científico da II Mostra Científica do Curso de Bacharelado em Educação Física da  
Universidade de Vassouras*

## **Dedicatória e homenagem póstuma**

Ao final do mês de abril do ano de 2025, o querido colega e amigo professor Cássio Coelho repentinamente retornou a Deus.

O nobre professor era um homem de voz calma, sorriso amável e de uma intelectualidade admirável. Exerceu a função de professor por 40 anos, tendo sido inclusive docente e membro de Núcleo Docente Estruturante em diversos cursos na Universidade de Vassouras (*campus Maricá*).

Seus legados educacionais e humanos se fazem inegáveis, assim como a saudade e carinho que sempre sentiremos por ele.

De forma humilde, modesta e singela, deixamos aqui nossa homenagem e nosso sentimento de gratidão ao nosso querido colega e amigo, Mestre Cássio.

*Corpo Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras (campus Maricá)*

## Epígrafe

*“Um professor é quase eterno, porque enquanto alguém se lembrar de mim, eu estarei vivo”*

Professor Cássio Coelho – in memoriam

## Sumário

Acessibilidade para deficientes Físicos em academias: um Diagnóstico Realizado no Município de Maricá - RJ .....	9
Desenvolvimento do autista através da Psicomotricidade .....	10
Treinamento dos Goleiros de Futebol: Benefícios e Consequências.....	11
Influência do exercício Físico na Conservação da Memória em Pessoas Com alzheimer .....	12
Os Benefícios do exercício aeróbio na Reabilitação Cardiopulmonar do Idoso no Pós Covid 19.....	13
Os Impactos Proporcionados Pelo exercício Físico aeróbico na Qualidade de Vida do Paciente Com Diabetes Tipo 2 .....	14
Os efeitos do Treinamento Pliométrico Contendo Salto Vertical em atletas de Voleibol: uma análise Compreensiva .....	15
Os Benefícios do Pilates para O equilíbrio em Idosos .....	16
Os Benefícios do Método Pilates na Gestação .....	17
Revisão Integrativa Sobre a Prática do Pilates em Idosas.....	18
O Impacto do Treinamento de Força no Tratamento da Hipertensão: uma Revisão narrativa da Literatura.....	19
Treinamento Físico e Mulheres na Menopausa:uma análise da Produção Científica .....	20
A Influência do Treinamento Resistido no Fechamento da Placa epifisária em adolescentes: um estudo de Revisão.....	21
O exercício Físico Como Tratamento Não Farmacológico da espondilite anquilosante .....	22
A Prática do Voleibol Sentado Como Ferramenta Inclusiva: uma Revisão de Literatura .....	23
O Movimento Charme: uma Revisão Sobre Sua História, Cultura e Relações Com a Juventude Negra ..	24
Treinamento Funcional para Idosos: uma Ferramenta para a Presença de Quedas e Melhora da Qualidade de Vida.....	25
Os Benefícios do Treino de Força na Obesidade .....	26
Os efeitos da Prática do exercício Físico em Mulheres Com Sobrepeso: estudo de Revisão .....	27



**ACESSIBILIDADE PARA DEFICIENTES FÍSICOS EM ACADEMIAS: UM  
DIAGNÓSTICO REALIZADO NO MUNICÍPIO DE MARICÁ - RJ**

**Maria Carrollina Nery Rodrigues<sup>1</sup>, Sávio Luís Oliveira da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

Este estudo objetivou a reflexão acerca da acessibilidade para deficientes físicos que utilizam cadeiras de rodas em academias na cidade de Maricá. A amostra foi composta por 23 academias participantes. Utilizou-se como instrumentos para a pesquisa de campo, um *checklist*, elaborado utilizando como referência a Associação Brasileira de Normas Técnicas 9050, terceira edição, de 11/09/2015. O diagnóstico acerca do estudo mostrou que nenhuma academia que participou do estudo no município de Maricá apresentou completa acessibilidade.

**Palavras-chave:** Acessibilidade; deficientes físicos e academias.

## **DESENVOLVIMENTO DO AUTISTA ATRAVÉS DA PSICOMOTRICIDADE**

**Caroline Barbosa<sup>1</sup>, Vithória Souza dos Santos<sup>1</sup>, Hugo Vinícius de Oliveira Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo aborda a temática do desenvolvimento da criança com Transtorno Espectro Autista através da Psicomotricidade, uma vez que ela é uma possibilidade de intervenção com crianças autistas, que fortalecem a interiorização da criança ao se movimentar em torno de si mesma e dificultam a relação desta com o mundo com psicomotricidade traz a melhora no padrão motor desenvolvendo melhora na marcha e no equilíbrio. O objetivo geral é compreender a como é o desenvolvimento através da psicomotricidade no Transtorno Espectro Autista. A metodologia é da pesquisa é bibliográfica, qualitativa, com embasamento científico, a fim de fazer um recorte através dos textos utilizados relacionando a teoria com a prática, debatendo os problemas e dilemas que surgem no cotidiano sobre o tema. Conclui-se que o desenvolvimento do autista através da psicomotricidade é uma abordagem que merece atenção e investimento. Com a devida equipe terapêutica qualificada e uma abordagem individualizada, é possível proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida e inclusão dos autistas, promovendo a sua autonomia e bem-estar.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento; Espectro Autista; Psicomotricidade; Coordenação Motora

**TREINAMENTO DOS GOLEIROS DE FUTEBOL: BENEFÍCIOS E CONSEQUÊNCIAS**

**Hoberdhan da Costa Preira<sup>1</sup>, Paulo Ferreira de Jesus<sup>1</sup>, Sandra Bellas de Romariz Macedo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo tem como tema o treinamento de goleiros de futebol, uma vez que esse atleta vem exercendo uma função de destaque no futebol moderno. A sua valorização profissional ainda é tímida no cenário mundial e nacional, mas vem avançando em equipes de alto rendimento, com a evolução dos treinamentos físicos, técnicos e táticos específicos para os goleiros. O objetivo do estudo é compreender os benefícios e as consequências dos treinamentos específicos utilizados atualmente na preparação dos goleiros de futebol de campo. A metodologia utiliza a pesquisa bibliográfica de cunho qualitativa, com embasamento científico em artigos de relevância da área. Conclui-se que o treinamento de goleiro de futebol é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento dos jogadores nessa posição. Com um planejamento adequado e o acompanhamento de profissionais competentes, o treinamento tem resultados positivos e contribui para o sucesso do goleiro dentro de campo.

**Palavras-chave:** Treinamento; Goleiros; Futebol.

## **INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA CONSERVAÇÃO DA MEMÓRIA EM PESSOAS COM ALZHEIMER**

**Angelo da Silva Moura<sup>1</sup>, Helio Oliveira de Andrade Junior<sup>1</sup>, Sávio Luís Oliveira da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

**Introdução:** A Doença de Alzheimer (DA) é um distúrbio neurodegenerativo e de outras funções cognitivas com prevalência no Brasil de 7,1% em pessoas com mais de 65 anos de idade. Há evidências substanciais de que a atividade física reduz o risco de quedas em idosos, além de ser uma alternativa eficaz para melhoria da sua qualidade de vida. **Objetivo:** investigar o efeito do exercício físico no funcionamento cognitivo quando praticado pelos pacientes com Alzheimer em seus diferentes níveis. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, conduzida através de consulta aos bancos de dados eletrônicos: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), BIREME e Biblioteca virtual de saúde (BVS MS), Scopus e *Web of Science* utilizando diferentes descritores “Doença de Alzheimer”, “Idoso”, “exercício físico” e “cognição”. Descritores como: “Exercício físico”, “Treino de força”, “Funcionamento cognitivo”, diretamente relacionadas com o objetivo de pesquisa. **Resultados:** a busca nas bases de dados, após observação dos critérios de inclusão e exclusão, resultou em nove artigos analisados sobre a temática. **Discussão:** foram observados resultados importantes relacionados aos efeitos do exercício físico na cognição de pessoas com DA, principalmente os exercícios aeróbios de alta intensidade. Exercícios de força, equilíbrio e flexibilidade aumentam o nível de autonomia de forma exponencial desses pacientes com a doença de Alzheimer, consequentemente diminuindo o número de internações hospitalares.

**Palavras-chave:** Doença de Alzheimer; Idoso; Exercício Físico; Cognição

## **OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR DO IDOSO NO PÓS COVID 19**

**Pablo Luiz Costa Antunes<sup>1</sup>, Andréa de Menezes Machado<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A pandemia do covid-19 gerou impactos e sequelas em muitos indivíduos, sobretudo no sistema cardiopulmonar. Neste cenário, diversas avaliações sobre a resposta do organismo ao exercício físico, principalmente o aeróbico, vêm sendo publicados na comunidade científica. O presente texto avalia as publicações relacionadas ao tema, procurando observar os benefícios para a recuperação pós-infecção dos pacientes idosos, que são os mais comumente vulneráveis às complicações. A pesquisa envolve uma revisão extensa da literatura, que abrange artigos científicos relacionados à reabilitação de pacientes idosos após a COVID-19. Os estudos indicaram que o exercício aeróbico desempenha um papel fundamental na reabilitação cardiopulmonar de idosos, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, reduzindo a fadiga e melhorando a qualidade de vida. Em síntese, conforme a publicação mais recente recomenda-se a prática de exercícios físicos, sobretudo os aeróbicos de baixa a média intensidade dependendo da gravidade do caso, como por exemplo a caminhada, pois promovem adaptações pulmonares e cardíacas benéficas para o corpo, estimulando a diminuição da taxa de lipídios (gordura) e aumentando a resposta do sistema imunológico.

**Palavras-chaves:** Reabilitação cardiopulmonar; Covid 19; Educação Física.

## **OS IMPACTOS PROPORCIONADOS PELO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO NA QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE COM DIABETES TIPO 2**

**Fabrizio Amador da Cunha<sup>1</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>2</sup>, Carlos Eduardo das Neves<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O respectivo estudo analisou na literatura os impactos do exercício aeróbico no controle do diabetes tipo 2, no que se refere à qualidade de vida dos pacientes com essa condição. Foram identificados diversos benefícios decorrentes da prática regular de exercícios aeróbicos, como a melhoria do controle glicêmico, o aumento da sensibilidade à insulina, a manutenção do peso corporal saudável, o fortalecimento da saúde cardiovascular e o aumento do bem-estar geral. Entende-se que o exercício físico aeróbico é considerado essencial no tratamento da diabetes, proporcionando uma abordagem não farmacológica complementar aos cuidados médicos convencionais. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativa, a partir da metodologia da revisão narrativa de literatura. O levantamento dos dados foi realizado nos sites da SciELO e Google Acadêmico nos meses de fevereiro a maio de 2024. Os resultados indicam que a prática de exercícios aeróbicos contribui não somente para o controle do diabetes, mas também para a melhora de diversos aspectos físicos, psicológicos e sociais, proporcionando ao paciente uma vida mais saudável. O estudo concluiu que os diversos efeitos positivos do exercício físico aeróbico demonstram sua importância como uma intervenção não farmacológica fundamental no tratamento do diabetes tipo 2. Além disso, capacita esse público no gerenciamento da sua condição de forma mais eficaz.

**Palavras-chave:** diabetes tipo 2; exercícios aeróbicos; qualidade de vida.

## OS EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO CONTENDO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL: UMA ANÁLISE COMPREENSIVA

Anderson Vicente Monteiro Dutra<sup>1</sup>, Jefferson Lima da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

**Introdução:** O treinamento pliométrico visa ao aumento da potência muscular por meio da ativação dos mecanismos do ciclo alongamento-encurtamento, que permite o armazenamento de energia elástica nos músculos e tendões, resultando na liberação dessa energia em forma de movimento. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura para identificar pesquisas que compararam a eficácia do treinamento pliométrico em relação ao treinamento tradicional de força no desempenho do salto vertical. **Metodologia:** A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando termos *MeSH* como, “exercícios pliométricos”, “treinamento pliométrico”, “salto vertical”, “ciclo alongamento-encurtamento”, “potência muscular”, “taxa de desenvolvimento de força”, “voleibol”, “treinamento de força” e “treinamento resistido”. **Resultados:** Após a análise de títulos e resumos, quatro estudos foram incluídos na revisão por compararem o desempenho do salto vertical com o uso exclusivo de treinamento pliométrico ou treinamento de força, mensurando a altura do salto vertical ao final do período de treinamento. Dois estudos reportaram um aumento significativo no desempenho do salto vertical com o treinamento pliométrico, um estudo apresentou melhora para o grupo que realizou treinamento de força, e um estudo não identificou diferenças significativas entre os grupos de treinamento. **Discussão:** Os resultados indicam que ambos os métodos de treinamento podem melhorar o desempenho no salto vertical, sugerindo que treinadores e preparadores físicos podem escolher o método conforme as necessidades individuais dos atletas. A combinação de exercícios com carga, para o aumento da força muscular, e exercícios com o peso corporal, para incrementar a velocidade do salto, está em consonância com a literatura, que reforça a importância do desenvolvimento de força e velocidade para otimizar a potência muscular.

**Palavras-chave:** ciclo alongamento-encurtamento, potência muscular, taxa de desenvolvimento de força

## **OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA O EQUILÍBRIO EM IDOSOS**

**Diane Bianca Pereira da Silva<sup>1</sup>, Iara Karise dos Santos Mendes<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O Pilates é uma prática de exercícios que tem se mostrado benéfica para o equilíbrio do idoso. Através do fortalecimento dos músculos do core, o trabalho da consciência corporal e a melhoria da estabilidade postural, o Pilates contribui para melhorias no equilíbrio estático e dinâmico, prevenção de quedas e promoção da qualidade de vida dos idosos. A revisão bibliográfica realizada em estudos internacionais e brasileiros revelou que o Pilates apresenta resultados positivos na melhoria do equilíbrio. Diversos autores ressaltam a importância da prática supervisionada do Pilates, adaptando os exercícios às necessidades individuais de cada idoso. As evidências científicas e as referências consultadas reforçam a eficácia do Pilates como uma opção de atividade física segura e eficiente para os idosos que desejam melhorar seu equilíbrio. No entanto, é necessário ressaltar a importância de futuras pesquisas para fornecer um embasamento científico ainda mais sólido sobre o tema.

**Palavras-chave:** Pilates; equilíbrio; idosos.



## **OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO**

**Lidiane Ribeiro<sup>1</sup>, Luana Marques da Costa<sup>1</sup>, Iara Karise dos Santos Mendes<sup>2</sup>, Rafael Valle Cancell<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>3</sup> Docente – Assistente I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo aborda a temática dos benefícios do Método Pilates na gestação, uma vez que é importante compreender a necessidade de tratamentos adequados para a dor lombar durante a gravidez. A adoção das condutas diagnósticas e terapêuticas, normalmente utilizadas para a lombalgia fora do período gestacional, tornam-se limitadas como alguns exames radiológicos e o uso de alguns fármacos. O estudo tem como objetivo compreender quais são os benefícios do método de Pilates na gestação. Através da metodologia descritiva, qualitativa, baseada em pesquisa bibliográfica, com embasamento científico, que busca conceitos, e uma melhor compreensão a respeito do tema em questão. Em suma, o método Pilates durante a gestação pode trazer uma série de benefícios para as gestantes, tais como fortalecimento e tonificação do corpo, melhorar a postura, aliviar dores, prevenir problemas relacionados à gravidez e promover relaxamento e bem-estar geral.

**Palavras-chave:** Educação Física; gravidez; Pilates.

## **REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A PRÁTICA DO PILATES EM IDOSAS**

**Aline Leão Teixeira<sup>1</sup>, Leila Ferreira<sup>1</sup>, Rafael Carvalho da Silva Mocarzel<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

**Introdução:** O fenômeno do envelhecimento humano se configura hoje como um dos principais fatos sociais do século XXI, estimando-se que em 2050 o Brasil possuirá a quinta maior população idosa do planeta. Visto que hoje a expectativa de vida tende a ser mais prolongada, o intuito é atingir essa fase buscando reduzir riscos de lesões e patologias. Estudos mostram uma boa aceitação do método Pilates nessa faixa etária desenvolvendo um trabalho integrado entre corpo e mente, aumentando a funcionalidade em suas atividades cotidianas e a qualidade de vida; podendo também contribuir para a promoção da saúde mental, reduzindo o estresse e a ansiedade. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa de literatura sobre o método Pilates praticado por idosas. Mais especificamente, almeja-se coletar informações de artigos científicos para verificar o efeito da prática do método Pilates na qualidade de vida e na funcionalidade física de idosas praticantes. **Metodologia:** A pesquisa se deu em janeiro de 2024, utilizando os bancos de dados LILACS, Periódicos Capes e Scielo Brasil. Fez-se uso dos termos em português “Pilates” E “idosa” OU “idosas” no título dos artigos. **Resultados e Discussão:** Oito artigos científicos foram selecionados e interpretados pela Análise de Conteúdo. Notou-se que a prática do método Pilates pode trazer significativos benefícios para a estrutura corporal, auxiliando na reabilitação e prevenção de futuras mazelas. Não obstante, também pode colaborar com os campos social e psicológico das idosas praticantes. **Conclusão:** O método Pilates já se faz reconhecido pela sociedade e pelo meio acadêmico com uma forma de aquisição da promoção da saúde e qualidade de vida, principalmente para o público idoso.

**Palavras-chave:** Contrologia; Revisão de literatura; Ginástica; Mulheres; Qualidade de vida

## **O IMPACTO DO TREINAMENTO DE FORÇA NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

**Kamila Alcântara de Souza<sup>1</sup>, Marcos William Pereira da Silva<sup>1</sup>, Sávio Luís Oliveira da Silva<sup>2</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>3</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A respectiva pesquisa tem como objetivo analisar na literatura o impacto do treinamento de força no tratamento da hipertensão, analisando os possíveis benefícios e/ou riscos associados a esse tipo de exercício em pacientes hipertensos. Entende-se que a hipertensão é uma condição médica prevalente que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e está associada a diversas complicações cardiovasculares. Para tanto, é sabido que o treinamento de força tem sido sugerido como uma intervenção eficaz para ajudar no controle da hipertensão. Dessa forma, foi realizada uma revisão narrativa com levantamento de dados nos sites SciELO e Google Acadêmico entre os meses de fevereiro a maio do ano de 2024. Os resultados indicam que o treinamento de força promove pode levar a reduções significativas da pressão arterial, tanto na Pressão Arterial Sistólica (PAS) quanto na Pressão Arterial Diastólica (PAD). Essas reduções podem ser observadas tanto em indivíduos hipertensos quanto normotensos. Além disso, contribui para melhorias na saúde vascular e isso pode contribuir para a regulação adequada da pressão arterial e reduzir o risco de complicações cardiovasculares. O estudo concluiu que é essencial que o treinamento com força seja reconhecido como uma componente importante do tratamento da hipertensão arterial, tanto em indivíduos hipertensos quanto naqueles em risco de desenvolver a condição. Incorporar o treinamento de força em programas de exercícios personalizados, adaptados às necessidades individuais de cada pessoa, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o controle da pressão arterial e reduzir o risco de complicações cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Treinamento de força; Exercício físico.

**TREINAMENTO FÍSICO E MULHERES NA MENOPAUSA: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA**

**Ludimila Santos<sup>1</sup>, Rosimary de Matos Sidors<sup>1</sup>, Bruna Medeiros Neves<sup>2</sup>, Andrea de Menezes Machado<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>3</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A população brasileira com 65 anos ou mais, nos últimos 10 anos cresceu de forma acelerada e atualmente no Brasil, 51% da população são mulheres. Objetivo: analisar a produção científica sobre treinamentos físicos no período pós-menopausa nos últimos 20 anos, analisar quantitativamente as principais bases de dados com publicações esta temática e, as principais metodologias de treinamento físico estudadas. Metodologia: Este estudo se classifica como uma revisão sistemática, de cunho quantitativo, com o qual buscou-se quantificar a produção científica nacional e internacional, nas principais bases de dados, acerca dos estudos relacionados ao exercício físico na menopausa. Resultados: Foram encontrados apenas 16 artigos (1,04%) no PubMed, sendo destes, somente 8 (0,52%) completos e de livre acesso, já na BVS, com a aplicação do filtro para o Título, reduziu-se para 06 artigos (3,97%), sendo 3 em português/inglês e 3 em inglês. Destes 6 artigos, 1 deles foi considerado duplicado e apenas 3 (0,14%) eram completos e de livre acesso, totalizando nas duas bases de dados 11 artigos encontrados. 81,82% (9) foram artigos que realizaram ensaios clínicos enquanto 18,18% (2) eram estudos de revisão. 75% (6) investigaram diferentes metodologias de treinamento resistido e outros 25% divididos igualmente entre treino aeróbico e esportivo. Conclusão: Estes achados sublinham a importância de uma abordagem multidisciplinar ao estudar os efeitos do exercício físico em mulheres na menopausa.

**Palavras-chave:** Menarca, Climatério, Exercício Físico, Envelhecimento

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NO FECHAMENTO DA PLACA EPIFISÁRIA EM ADOLESCENTES: UM ESTUDO DE REVISÃO.**

**Nicolas Cordeiro Martins<sup>1</sup>, William Nascimento dos Santos<sup>1</sup>, Jefferson Lima da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

**Resumo:** O treinamento de força é uma prática recomendada para todas as faixas etárias, desde que seja considerada a individualidade biológica, física e psicológica de cada praticante para garantir sua segurança. No entanto, ainda é comum entre adolescentes e seus pais a preocupação quanto aos possíveis efeitos do treinamento de força no crescimento ósseo, motivada pela crença de que essa prática poderia prejudicar o desenvolvimento estatural. **Objetivo:** Este estudo busca investigar, por meio de uma revisão da literatura, os efeitos do treinamento de força sobre o crescimento ósseo de adolescentes. **Metodologia:** Realizou-se uma busca na base de dados PubMed utilizando a estratégia PICOS, com os seguintes termos MeSH: “treinamento resistido” ou “treinamento de força” ou “atividade física” ou “exercício” e “desenvolvimento ósseo” ou “densidade mineral óssea” ou “saúde óssea” ou “placa de crescimento” ou “placa epifisária de crescimento” e “adolescentes” ou “jovens”. **Resultados:** Após a triagem e leitura dos títulos e resumos, cinco artigos atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para a presente revisão. **Discussão:** Os estudos analisados submeteram adolescentes a exercícios de treinamento de força, como agachamentos, saltos, exercícios de ginástica e com halteres, mantendo as atividades regulares de educação física. Os resultados, obtidos por meio de radiografias e medições de estatura, indicaram que não houve estabilização do crescimento nem efeitos adversos nas cartilagens de crescimento. Assim, adolescentes entre 13 e 19 anos podem realizar treinamento de força com intensidade moderada, sem riscos para o crescimento estatural.

**Palavras-chave:** treinamento de força, crescimento ósseo, estatura.

## **O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO DA ESPONDILITE ANQUILOSANTE**

**Sérgio Roberto Barcellos Júnior<sup>1</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

**Objetivo:** Realizar uma revisão da literatura existente sobre os benefícios do exercício físico no tratamento da Espondilite anquilosante. **Metodologia:** A pesquisa foi uma revisão bibliográfica usando o método de revisão sistemática de literatura. Realizada na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e na Scientific Electronic Library Online (SciELO) entre fevereiro e abril de 2024, utilizando os Descritores em Ciências de Saúde (DeCS) “Espondilite Anquilosante” e “Exercício Físico”. Foram incluídos artigos científicos completos publicados a partir de 2019, em português, inglês e espanhol. **Resultado e discussão:** Foram selecionados 09 artigos que demonstram que a terapia por exercício é eficaz no tratamento da espondilite anquilosante, controlando a dor, melhorando a mobilidade e força das articulações, e reduzindo o uso de anti-inflamatórios não esteroides. No entanto, a adesão à terapia de exercícios é baixa, especialmente entre aqueles que usam anti-inflamatórios não esteroides. **Conclusão:** Diversas modalidades de exercícios foram identificadas como benéficas, como exercícios em casa, de força, aeróbicos e combinados, contudo ressalta-se a importância da orientação dos profissionais de educação física para potencializar os benefícios.

**Palavras-Chave:** Espondilite Anquilosante, Exercício Físico, Terapia do Exercício

## **A PRÁTICA DO VOLEIBOL SENTADO COMO FERRAMENTA INCLUSIVA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Otávio Marins de Moura<sup>1</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo possui como objetivo investigar o voleibol sentado como forma de inclusão social, além de incentivar os profissionais de Educação Física a utilizarem o esporte como ferramenta eficaz para a efetivação da inclusão social, seja em locais como escola, clubes, ou em outras instituições. Entende-se que inserir essa modalidade esportiva nesses ambientes pode ampliar a consciência coletiva na sociedade em relação aos desafios enfrentados por pessoas deficientes, bem como evidenciar a superação dessa população mediante o esporte. A inclusão social refere-se ao processo de garantir que todos os indivíduos tenham acesso igualitário a oportunidades, recursos e direitos dentro de uma sociedade. Ela busca eliminar barreiras e desigualdades que possam marginalizar grupos, como pessoas com deficiência. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo, a partir da revisão narrativa. O levantamento dos dados foi por meio de bases de dados como SciELO e Google Acadêmico nos meses de julho de 2023 a maio de 2024. Dessa forma, os resultados alcançados indicam que o esporte adaptado é uma ferramenta essencial no que se refere à inclusão social. O estudo concluiu que o voleibol sentado é de fundamental importância na promoção da qualidade de vida para pessoas com deficiência, além de promover a inclusão social. Destaca-se a importância de uma abordagem holística e colaborativa para promover a inclusão social por meio do esporte, envolvendo não apenas os praticantes, mas também treinadores, administradores esportivos, legisladores e a sociedade em geral.

**Palavras-chave:** Voleibol sentado. Educação física inclusiva. Qualidade de vida.

## **O MOVIMENTO CHARME: UMA REVISÃO SOBRE SUA HISTÓRIA, CULTURA E RELAÇÕES COM A JUVENTUDE NEGRA**

**Jordan Estácio Gaspar Frutuoso<sup>1</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

A prática da dança remonta a história de diversas sociedades da humanidade em diferentes tempos e locais ao redor do mundo. Nessa perspectiva, entende-se ser natural que a prática da dança tenha transformações ao receber releituras e mesmo quando propicia criações ricas em singularidades e idiossincrasias. Assim, compreende-se sua imensa diversidade e constante transformação. O Charme é uma manifestação cultural típica do município do Rio de Janeiro caracterizada por bailes que ocorrem em sua maioria nas zonas, norte, oeste e centro da cidade. Os respectivos bailes são tradicionalmente frequentados por sujeitos de camadas populares e em sua maioria, negros. Surgiram nos anos de 1980, caracterizados por coreografias em grupos e gestos que buscavam explorar o dançar de forma glamorosa e charmosa dos indivíduos. Este estudo tem como objetivo geral realizar um levantamento sobre a bibliografia acadêmica que se aprofundou na cultura dos Bailes de Charme e da Dança Charme, citando e relacionando os tópicos abordados nos referidos estudos, iluminando assim os pontos já elevados sobre o tema na literatura acadêmica.

**Palavras-chave:** dança, dança charme, baile charme, cultura negra.



**TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS: UMA FERRAMENTA PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA**

**Evelyn Katty Hermínia da Silva<sup>1</sup>, Luiza Rebelo da Rocha<sup>1</sup>, Carolina Goulart Coelho<sup>2</sup>, Rafael Valle Cancell<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>3</sup> Docente – Assistente I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O envelhecimento populacional é uma tendência global que traz desafios significativos, especialmente no setor da saúde. O aumento da expectativa de vida leva a uma maior prevalência de doenças crônicas e diminuição da funcionalidade em idosos, impactando sua qualidade de vida. No Brasil, esse fenômeno é igualmente notável, com uma proporção crescente de idosos. Nesse contexto, a atividade física, em especial o treinamento funcional, surge como uma estratégia crucial para promover o envelhecimento saudável e ativo. Este estudo tem como objetivo identificar os efeitos do treinamento funcional na saúde, no desempenho funcional e na qualidade de vida de idosos, com foco na redução do risco de quedas, na melhora da marcha e do equilíbrio. A metodologia empregada foi uma revisão de literatura, abrangendo estudos que investigam a eficácia do treinamento funcional na melhora da força muscular, mobilidade articular e outros aspectos relevantes para a qualidade de vida de idosos. Os resultados desta pesquisa podem fornecer insights para o desenvolvimento de programas de intervenção direcionados à população idosa, destacando os benefícios do treinamento funcional como uma abordagem eficaz e segura para a promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Idosos; Treinamento funcional; Qualidade de vida; Prevenção de quedas.

## **OS BENEFÍCIOS DO TREINO DE FORÇA NA OBESIDADE**

**João Luiz de Lucena dos Santos<sup>1</sup>, Flávio Henrique Silva da Costa<sup>1</sup>, Hugo Vinícius de Oliveira Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O presente estudo aborda o tema sobre os benefícios do treinamento de força na obesidade. Pois a obesidade pode ser desenvolvida não só pela má alimentação, também por aspectos sociais, genéticos e psicológicos. O presente estudo tem como objetivo geral, compreender a relação do fortalecimento muscular e o combate a obesidade. A metodologia do estudo é uma abordagem qualitativa com base em uma revisão bibliográfica. Em resumo, o treinamento de força é importante no combate à obesidade. Ele não apenas auxilia na redução do peso e da gordura corporal, como também melhora o metabolismo, a sensibilidade à insulina, fortalece a musculatura e melhora a função física e mental. Portanto, é fundamental incluir o treinamento de força como parte de um programa de exercícios para pessoas obesas.

**Palavras-chave:** Treino resistido; Sedentarismo; inatividade física.

## **OS EFEITOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES COM SOBREPESO: ESTUDO DE REVISÃO**

**Matheus Jordan Soares da Silva<sup>1</sup>, Raphael Rocherdt Costa Pereira<sup>1</sup>, Andrea de Menezes Machado<sup>2</sup>, Hugo Vinícius de Oliveira Silva<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>2</sup> Docente – Adjunto I do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

<sup>3</sup> Docente – Assistente II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Vassouras.

O sobrepeso pode levar a quadros mais severos como a obesidade, aumentando o risco de doenças crônicas em mulheres nessas condições de composição corporal. O presente estudo buscou apresentar os efeitos dos exercícios físicos cardiovasculares e neuromusculares e as possíveis alterações na composição física de mulheres com sobrepeso. Diante disso, a modificação da composição corporal de mulheres com sobrepeso está relacionada com os exercícios físicos e outros fatores que auxiliam na redução da gordura corporal, melhorando questões relacionadas à melhora da qualidade de vida. Portanto, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão na literatura sobre os efeitos dos exercícios em mulheres com sobrepeso, e entender a relação entre a prática de exercícios físicos e a composição corporal. Os resultados apresentam evidências de melhora da composição corporal a favor de mulheres que praticam exercício físico por causa do aumento do gasto calórico diário e mudanças de estilo de vida, dentre outros aspectos da vida social. Portanto, mulheres que praticam exercício físico, melhoram a composição corporal aumentando a massa magra e reduzem a gordura corporal.

**Palavras-chave:** Treinamento de força, emagrecimento, treinamento aeróbico.



**UNIVassOURas**  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO  
DE MARICÁ