



Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena
Editora
Ano 2019

Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E56	Enfoque interdisciplinar na educação física e no esporte [recurso eletrônico] / Organizadoras Camila Tomicki, Lisandra Maria Konrad. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-547-1 DOI 10.22533/at.ed.471192008 1. Educação física. 2. Esporte. 3. Prática esportiva. I. Tomicki, Camila. II. Konrad, Lisandra Maria. CDD 613.707
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Esta obra reúne 28 capítulos que agregam discussões de vários autores, apresentando evidências técnicas e científicas relacionadas à práticas esportivas, pedagógicas e metodológicas da Educação Física e do Esporte. A temática com enfoque interdisciplinar é alvo de interesse de pesquisadores com os mais diversos objetivos e isto justifica a compilação de capítulos que contemplam públicos distintos - desde crianças até idosos. Mesmo diante das diferentes abordagens trabalhadas nos capítulos, pode-se observar a sintonia entre as propostas dos autores. Portanto, uma das responsabilidades deste livro é promover conhecimento sobre esta ampla área. Esperamos que esta obra coletiva possa subsidiar estudantes, professores e profissionais da área instigando a produção de novos conhecimentos.

Boa leitura!

Camila Tomicki

Lisandra Maria Konrad

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: DIÁLOGOS ENTRE PESQUISA E EXTENSÃO	
Rosirene Campêlo dos Santos Lílian Brandão Bandeira Renata Carvalho dos Santos Gustavo Araújo Amui	
DOI 10.22533/at.ed.4711920081	
CAPÍTULO 2	6
BASQUETE SUSTENTÁVEL: UMA PROPOSTA DE INICIAÇÃO DA PRÁTICA DE ESPORTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL COM O USO DE MATERIAIS RECICLÁVEIS	
Graziella Patrício Pereira Garcia Pedro Carlos Ferreira Santos Daniel dos Santos Fernandes Vitor dos Santos Silva Diego Américo de Paula Mota Ana Celia Aniceto Ramon Severino Rodrigues Pereira Arnaldo da Silva Sousa Rosimar da Silva Sousa	
DOI 10.22533/at.ed.4711920082	
CAPÍTULO 3	14
O ENSINO DA LUTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Glauciano Joaquim de Melo Júnior	
DOI 10.22533/at.ed.4711920083	
CAPÍTULO 4	21
IOGA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I	
Ligia Lopes Rueda Kocian Rafael Castro Kocian Guilherme Jamil Moraes Mubarack Rafael Cesar Lomonte Eliana Mendes de Souza Teixeira Roque	
DOI 10.22533/at.ed.4711920084	
CAPÍTULO 5	33
GINÁSTICAS PELO MUNDO: UM TRABALHO VOLTADO PARA A PLURALIDADE CULTURAL	
Letícia Trindade De Podestá Franciéle dos Reis Francis Gervasio Jacinto Tuffy Felipe Brant	
DOI 10.22533/at.ed.4711920085	

CAPÍTULO 6	38
EDUCAÇÃO FÍSICA, XADREZ E RENDIMENTO ESCOLAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL	
George Tawlinson Soares Gadêlha	
Karluzza Araujo Moreira Dantas	
Bryan Kenneth Marques Pereira	
Jorge Alexandre Maia de Oliveira	
Thaís Maira de Moraes	
Aguinaldo Cesar Surdi	
DOI 10.22533/at.ed.4711920086	
CAPÍTULO 7	51
DIALOGANDO COM A INCLUSÃO: CORPOS QUE SE RELACIONAM NA DIVERSIDADE DA ESCOLA	
Ana Aparecida Tavares da Silveira	
Maria Aparecida Dias	
Sára Maria Pinheiro Peixoto	
DOI 10.22533/at.ed.4711920087	
CAPÍTULO 8	59
AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES	
Iranira Geminiano de Melo	
Célio José Borges	
DOI 10.22533/at.ed.4711920088	
CAPÍTULO 9	67
A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, NO ESTADO MOTIVACIONAL DE ALUNOS NO ENSINO MÉDIO	
Rithyele Tavares Duarte	
Raymara Fonseca Dos Santos	
Bruna Cristina Soares Pinheiro	
Evail Oliveira Inomata	
Aldair Carvalho de Araújo	
Dainessa de Souza Carneiro	
Lady Ádria Monteiro dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.4711920089	
CAPÍTULO 10	81
AGREGAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS À ATIVIDADE FÍSICA, SONO E ESTRESSE EM ESCOLARES	
Hector Luiz Rodrigues Munaro	
Suziane de Almeida Pereira Munaro	
DOI 10.22533/at.ed.47119200810	
CAPÍTULO 11	91
PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA DO AMBIENTE, VIOLÊNCIA FÍSICA E O TRANSPORTE ATIVO ENTRE ESCOLARES DO EUSÉBIO (CE), NORDESTE DO BRASIL	
Jair Gomes Linard	
DOI 10.22533/at.ed.47119200811	

CAPÍTULO 12 103

SUSTENTABILIDADE NA ESCOLA: USO DE MATERIAS RECÍCLÁVEIS PARA PRÁTICA DE ATLETISMO

Graziella Patrício Pereira Garcia
Pedro Carlos Ferreira Santos
Daniel dos Santos Fernandes
Carlos Henrique Ramos Silva
Felipe Barbosa de Souza
Jonata Gabriel da Silva Rodrigues
Larissa Mara Duarte Teixeira
Marcos Felipe Ribeiro Costa
Welligton Paulo Gonçalves da Silva

DOI 10.22533/at.ed.47119200812

CAPÍTULO 13 112

ELABORAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA

Luiz Gabriel Maturana
Gabriela Ribeiro Mourão
Izabela Jardim Neves Pereira
Matheus Augusto de Assis Gonçalves
Neimar de Jesus Costa
Ramona Ramalho de Souza Pereira

DOI 10.22533/at.ed.47119200813

CAPÍTULO 14 119

EXPERIÊNCIA METODOLÓGICA COM A GINÁSTICA E SUAS REPRESENTAÇÕES SOCIOCULTURAIS NO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA EM CATALÃO-GO

Luanny Aparecida Leite Santos
Murilo Silva De Abreu
Wisley Ferreira Pires
Greth Machado Rodrigues
Andreia Cristina Peixoto Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.47119200814

CAPÍTULO 15 124

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E RISCO CARDIOVASCULAR EM UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Rafael dos Santos Coelho
Jean Luiz Souza Maciel Gomes
Katharyna Oliveira Sousa
Lucas Gomes Sousa Da Silva
Mirela De Meireles Guedes
Adria Mayara Pantoja Nogueira
Frank Ney Arruda Ramos
Tainara Silva dos Santos
André Fernandes dos Santos
Poliane Dutra Alvares
Surama do Carmo Souza da Silva
Andréa Dias Reis

DOI 10.22533/at.ed.47119200815

CAPÍTULO 16 133

DO IDOSO FRÁGIL AO IDOSO SAUDÁVEL E/OU AO GERONTOATELA: CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ÁREAS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL, DA SAÚDE E DO ESPORTE

[Priscila Mari dos Santos Correia](#)

[Miraíra Noal Manfroi](#)

[Alcyane Marinho](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200816

CAPÍTULO 17 145

IMPACTOS DA PRÁTICA DE IOGA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS: ANÁLISE CONCEITUAL

[Silas Alberto Garcia](#)

[Daniel Monteiro do Carmo Braga](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200817

CAPÍTULO 18 151

O LAZER PARA IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

[Jéssica Souza Cornélio](#)

[Graziela Cavalcante Araújo](#)

[Alvaro Rego Millen Neto](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200818

CAPÍTULO 19 161

A INICIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA EM ATIVIDADES DESPORTIVAS DE CLUBES E ASSOCIAÇÕES DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

[Midiã Moreira Oliveira Ramos](#)

[Itallo Coutinho Ramos](#)

[Adriano Fernandes Vaz](#)

[Felipe Di Blasi](#)

[Flávia Barbosa da Silva Dutra](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200819

CAPÍTULO 20 165

ORIENTAÇÃO: UM CAMINHO PARA SUPERAÇÃO

[Josiane Vendramin](#)

[Márcia Regina Walter](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200820

CAPÍTULO 21 173

PRATICANTES AMADORES DE ULTRAMARATONA: UMA CARACTERIZAÇÃO POPULACIONAL

[Robson Salviano de Matos](#)

[Júlio César Chaves Nunes Filho](#)

[Daniel Vieira Pinto](#)

[André Luis Lima Correia](#)

[Gabrielle Fonseca Martins](#)

[Jakeline Serafim Vieira](#)

[Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho](#)

[Marília Porto Oliveira Nunes](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200821

CAPÍTULO 22	181
CROSS-EDUCATION: EVIDÊNCIAS, MECANISMOS, IMPLICAÇÕES PARA A REABILITAÇÃO E APLICAÇÕES PRÁTICAS	
Kelly Cristina de Mello Moraes Larissa Xavier Neves da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.47119200822	
CAPÍTULO 23	194
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM A COMPOSIÇÃO CORPORAL	
Júlio César Chaves Nunes Filho Robson Salviano de Matos Gabrielle Fonseca Martins Luís Felipe Viana Correia Daniel Vieira Pinto Antônio Oliveira de Lima Junior Marília Porto Oliveira Nunes Elizabeth De Francesco Daher	
DOI 10.22533/at.ed.47119200823	
CAPÍTULO 24	204
EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE β -ALANINA EM DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS: UMA ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA MELHORAR A PERFORMANCE ESPORTIVA	
Ana Carolynne Ferreira Lopes Ana Paula Ferreira Lopes Kellen Raizy Noronha Monteiro Andreson Charles de Freitas Silva	
DOI 10.22533/at.ed.47119200824	
CAPÍTULO 25	217
ALTERAÇÕES MORFOFUNCIONAIS DECORRENTES DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO	
Anthony Pedro Igor Sales Rolim Esmeraldo Ana Tereza de Sousa Brito Naerton José Xavier Isidoro	
DOI 10.22533/at.ed.47119200825	
CAPÍTULO 26	228
BASES CIENTÍFICAS PARA A PRESCRIÇÃO DE MODALIDADES DE TREINAMENTO FÍSICO CONTEMPORÂNEOS APLICADOS À SAÚDE	
David Michel de Oliveira Eduardo Lacerda Caetano Sabrina Tofolli Leite Anderson Geremias Macedo Rodrigo Paschoal Prado Daniel dos Santos Giovanna Benjamim Togashi Dalton Miller Pêsoa Filho	
DOI 10.22533/at.ed.47119200826	

CAPÍTULO 27 238

TREINAMENTO DE FORÇA COMO FATOR DE CONTROLE AO SEDENTARISMO

Dario da Silva Monte Nero

Pedro Henrique dos Reis Azevedo

Luís Gustavo Oliveira

Reginaldo de Souza São Bernardo

Thiago Lima Alves

DOI 10.22533/at.ed.47119200827

CAPÍTULO 28 249

A INSERÇÃO E O POTENCIAL DE AÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA HOSPITALAR NO VALE DO TAQUARI-RS

Gricielle Gheno dos Santos

Leonardo De Ross Rosa

Arlete Kunz da Costa

Eduardo Sehnem

Fernanda Scherer Adami

Simara Rufatto Conte

DOI 10.22533/at.ed.47119200828

SOBRE AS ORGANIZADORAS..... 261

ÍNDICE REMISSIVO 262

PRATICANTES AMADORES DE ULTRAMARATONA: UMA CARACTERIZAÇÃO POPULACIONAL

Robson Salviano de Matos

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza-Ceará

Júlio César Chaves Nunes Filho

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza-Ceará

Daniel Vieira Pinto

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza-Ceará

André Luis Lima Correia

Universidade Estadual do Ceará
Fortaleza-Ceará

Gabrielle Fonseca Martins

Universidade de Fortaleza
Fortaleza-Ceará

Jakeline Serafim Vieira

Universidade de Fortaleza
Fortaleza-Ceará

**Gervânio Francisco Guerreiro da Silva
Filho**

Universidade de Fortaleza
Fortaleza-Ceará

Marília Porto Oliveira Nunes

Universidade de Fortaleza
Fortaleza-Ceará

eventos organizados. Nesse sentido, torna-se importante identificar as particularidades da população dessas provas. Com isso, o objetivo deste estudo foi verificar as características demográficas, perfil antropométrico e treinamento de ultramaratonistas amadores do Ceará. O estudo foi desenvolvido no município do Eusébio, CE, no ano de 2018. Participaram do estudo 16 indivíduos do sexo masculino. A coleta ocorreu no dia anterior a uma prova de 12 horas de duração. Foram mensurados peso corporal, altura, índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal (C.A), além de informações pessoais a partir de um questionário. A idade variou entre 28 e 58 anos, com médias: IMC de 24,80 ($\pm 3,29$ kg/m²) e C.A de 87 ($\pm 10,53$ cm). Metade dos participantes relataram receber entre 2-5 salários mínimos, 37,5% tinham o ensino superior incompleto e 31,25% ensino superior completo. A média de rodagem foi de 66,06 km/semana e frequência média de 4,75 treinos/semana. Metade dos sujeitos não havia realizado competições de ultramaratona até aquele momento. A média de anos de corrida praticados ficou entre 2 e 15 anos. Em conclusão, os corredores de ultramaratona de provas no Ceará são adultos maduros, eutróficos, que se expõem a uma frequência semanal de treino e distância percorrida alta, em sua maioria não possuem experiência em provas de ultramaratona e o

RESUMO: O número de participantes em competições de ultramaratona tem aumentado no Brasil, assim como a quantidade de

principal fator motivacional é superar limites.

PALAVRAS-CHAVE: Ultramaratona; Características demográficas; Perfil antropométrico; Treinamento.

ABSTRACT: The number of participants in ultramarathon competitions has increased in Brazil, as well as the number of events organized. Seen in these terms, it is important to identify the particularities of the population of those races. Thus, the objective of this study was to verify the demographic characteristics, anthropometric profile and training of amateur ultramarathoners of Ceará. The study was developed in the municipality of Eusébio, CE, in 2018. Sixteen male subjects participated in the study. The collection occurred the day before a 12-hour test. Body weight, height, body mass index (BMI), waist circumference (WC), and personal information were measured from a questionnaire. Age ranged from 28 to 58 years, with averages: BMI of 24.80 (\pm 3.29 kg / m²) and WC of 87 (\pm 10.53 cm). Half of the participants reported receiving between 2-5 minimum wages, 37.5% had incomplete higher education and 31.25% complete higher education. The average running time was 66.06 km/week and mean frequency was 4.75 trainings/week. Half of the participants had not held ultramarathon competitions until that time. The average number of years of running was between 2 and 15 years. In conclusion, the ultramarathon runners in Ceará are mature, eutrophic adults, who are exposed to a weekly training frequency and high distance traveled, most of them do not have experience in ultramarathon events and the main motivational factor is to overcome limits.

KEYWORDS: Ultramarathon; Demographic characteristics; Anthropometric profile; Training.

1 | INTRODUÇÃO

Os eventos esportivos de corrida de rua tornaram-se bastante populares no Brasil e no mundo, sendo um fenômeno social relevante devido ao grande número de praticantes, que vem aumentando de forma expressiva a cada ano (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

Com a popularidade desse esporte, que possui baixo custo e fácil acesso, somada à ânsia de superação de limites, a promoção a saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, o combate a males psíquicos, e a busca por atividades prazerosas ou competitivas faz com que apareçam novas provas de corrida, com os mais variados graus de dificuldade, como é o caso das provas de ultradistância (SILVA et al., 2017).

Na Grécia Antiga era comum corridas de longas distâncias, pois em momentos de guerra, alguns soldados eram escolhidos para servir de mensageiro, com essa função eles chegavam a percorrer até 500 km para poder entregar tal informação (MONTEIRO; ARAÚJO, 2006).

A ultramaratona tornou-se um dos esportes competitivos mais exigentes em

termos de gasto de energia, adaptações fisiológicas e necessidades nutricionais durante a competição, bem como na recuperação pós-exercício, tendo em vista o desgaste físico extremo (PASSAGLIA et al., 2013).

As ultramaratonas são exemplos de corridas de longas distâncias. De maneira geral, as provas são classificadas pela distância (50km, 80km ou 161km) ou tempo (por exemplo, 6h, 12h ou 24h) (COICEIRO; COSTA, 2010). Tem sido observado um crescimento exponencial recente no número e tipo de eventos, assim como na procura pelos participantes, desde atletas amadores/recreacionais até atletas de elite (JOSLIN; LLOYD, 2013).

As competições de ultramaratona cresceram de tal forma que, nos últimos anos, há registros de mais de 1000 competições por ano na Europa e nos Estados Unidos. Segundo Salgado e Chacon-Mikahil (2006), no Brasil, algumas provas estão movimentando o cenário das corridas de ultradistância: o Desafio Praias e Trilhas, o Revezamento Volta à Ilha, a Ultramaratona Corrotododia de 6, 12 e 24 horas, a Super Maratona Cidade do Rio Grande, a Ultramaratona Rio 24H, são alguns exemplos disso.

Tendo em vista tantas provas desgastantes, que por muitas vezes levam os atletas ao seu limite, surge uma indagação a respeito das características e do perfil desses praticantes, principalmente no estado do Ceará, que cresce em número de eventos.

Diante do contexto destacado e do crescente número de adeptos de corridas de longas distâncias, torna-se necessário conhecer melhor esses atletas.

2 | OBJETIVO

O objetivo deste estudo é traçar as características demográficas, perfil antropométrico e o treinamento de ultramaratonistas amadores que participaram de uma competição no estado do Ceará.

3 | MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo de corte transversal (PEREIRA, 2018).

3.2 Cenário e Período

O estudo foi realizado no município de Eusébio, CE, Brasil, no mês de maio do ano de 2018.

3.3 População e Amostra

A população foi composta por 36 corredores, com idades entre 18 e 60 anos, participantes da prova de ultramaratona no Eusébio, CE.

A amostra deste estudo foi formada por 16 indivíduos do sexo masculino, praticantes de Ultramaratona, maiores de 18 anos.

3.4 Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão foram estabelecidos da seguinte forma: ser do sexo masculino, participar da prova de ultramaratona do Eusébio, possuir idade superior a 18 anos, aceitar participar voluntariamente e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.5 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa os participantes que preencheram o material de forma inadequada ou incompleta.

3.6 Procedimentos de coleta e instrumentos de medidas

Anteriormente ao início do estudo, os pesquisadores entraram em contato com a organização do evento e explicaram minuciosamente os objetivos e a metodologia empregada, bem como a sua relevância.

Posteriormente, com a autorização da direção do evento, foi acordado o período para a realização da coleta dos dados, sendo definido como um dia antes da prova, na reunião técnica. No dia agendado, 4 pesquisadores, previamente treinados, dividiram-se com responsabilidades distintas, em que 2 ficaram responsáveis em abordar aleatoriamente os atletas, antes de iniciar a reunião, falar sobre a pesquisa e encaminhar os indivíduos a uma sala disponibilizada pela organização, onde os outros 2 pesquisadores estavam aguardando para esclarecer eventuais dúvidas e iniciar a coleta dos dados.

Foi realizada uma avaliação física dos participantes, na qual foram mensurados o peso corporal, altura, calculado o índice de massa corporal (IMC), mensurado ainda a circunferência abdominal (C.A), além do levantamento de informações pessoais a partir do preenchimento de um questionário com 5 questões previamente formuladas pela equipe. Foi apresentado a todos os participantes o TCLE e solicitado o preenchimento do mesmo. O tempo para realizar a coleta de dados foi em média de 20 minutos.

3.7 Aspectos éticos

A pesquisa está em conformidade com a resolução 466 de 2012 do conselho Nacional de Saúde, que especifica normas para estudos com seres humanos (BRASIL, 2012).

É considerável ressaltar que esta pesquisa pode trazer riscos mínimos aos

participantes, como constrangimento durante o levantamento dos dados pessoais e/ou na avaliação física, sendo assim, a equipe da pesquisa prestou todos os cuidados necessários em todas as etapas do estudo.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE, todas as informações necessárias sobre os objetivos e procedimentos da qual foram submetidos.

3.8 Análise estatística

Foi utilizada a estatística descritiva dos dados e os valores foram expressos a partir de médias e desvio padrão. A tabulação dos dados foi realizada no software Microsoft Office Excel, versão 15.0.

4 | RESULTADOS

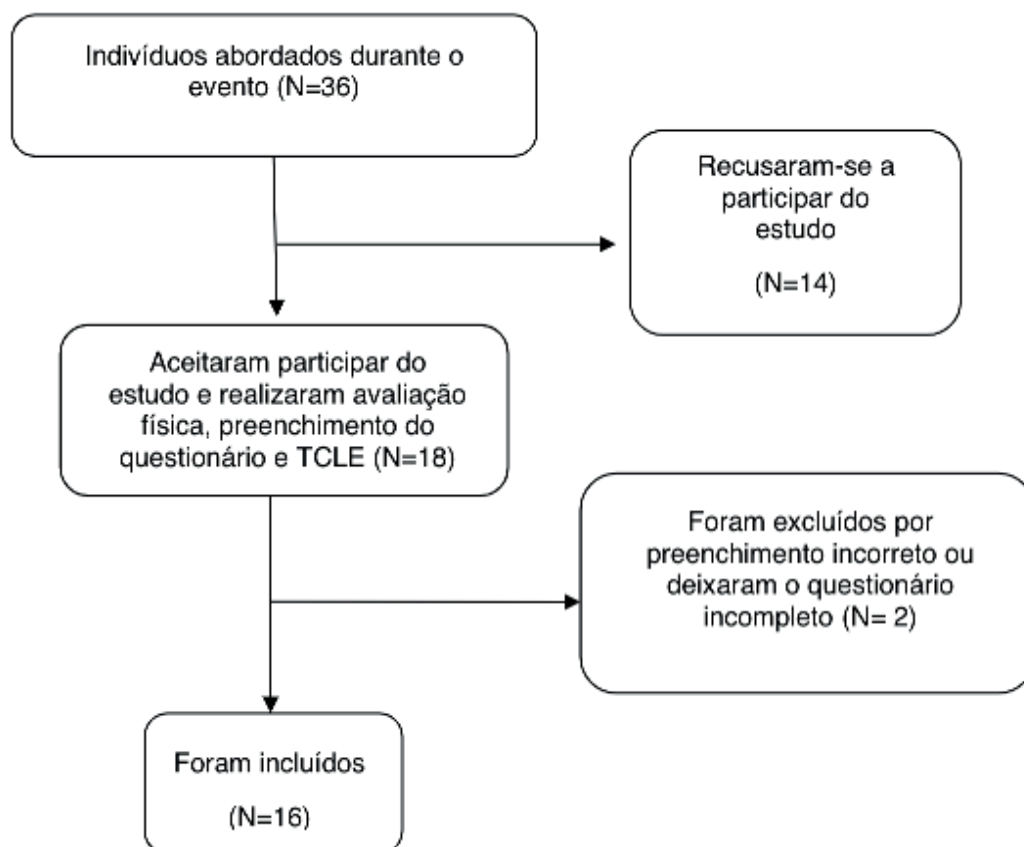


Figura 1. Fluxograma dos procedimentos de coleta.

Na amostra estudada ($n = 16$) a idade variou entre 28 a 58 anos, com média de idade dos atletas de 39,81 ($\pm 9,71$ anos), IMC médio de 24,80 ($\pm 3,29$ kg/m²) e C.A média de 87 ($\pm 10,53$ cm). Em relação a renda familiar, 50% dos participantes relataram receber entre 2-5 salários mínimos, 31,2% até 1 salário mínimo e 12,5% entre 6-10 salários mínimos. Em relação a escolaridade, o ensino superior incompleto

representou a maior parcela dos atletas (37,5%), seguido do ensino superior completo (31,25%).

Em média, os anos de corrida praticados pelos participantes foi de 7,56 (\pm 4,45 anos). Do total de participantes, 50% não haviam realizado prova alguma de ultramaratona até aquele exato momento. Os corredores treinavam uma distância média de 66,06 km/semana e frequência média 4,75 treinos/semana. O maior motivador na participação das provas de ultradistância foi a vontade de superar limites.

5 | DISCUSSÃO

Esta pesquisa buscou identificar o perfil de atletas ultramaratonistas amadores, analisando as características demográficas, perfil antropométrico e de treinamento.

Os resultados do presente estudo demonstram que a idade média dos ultramaratonistas é aproximadamente 40 anos. Esses dados estão de acordo com os encontrados por Knechtle e Nikolaidis (2018), em que avaliaram corredores de uma prova de 50 km e também identificaram a idade dos participantes com média de 40 anos. Quando a análise discorre em corridas de ultramaratona de 100 km, os melhores tempos de prova foram alcançados por indivíduos com as idades entre 30 a 55 anos, tanto para homens quanto para mulheres (KNECHTLE et al., 2012).

Ainda de acordo com Knechtle e Nikolaidis (2018), em esportes competitivos, cada modalidade esportiva parece ter uma idade específica de desempenho máximo, dependendo da duração do evento. Por exemplo, em corridas de longas distâncias, a idade do pico de desempenho parece aumentar paralelamente a duração da prova (ZARYSKI; SMITH, 2005).

Foi observado que a maior parte dos indivíduos possuem uma média de C.A. de 87 (\pm 10,53 cm) e de IMC 24, assim sendo considerados como eutróficos. Esses resultados corroboraram com os encontrados por Rossi e Tirapegui (2011), em que identificaram características similares e ainda correlacionaram inversamente essa variável (IMC) com o rendimento do atleta durante a corrida.

Metade da amostra recebe de 2 a 5 salários mínimos e uma maior parcela dos atletas possuem nível superior incompleto. Não foi encontrado estudos que tenham analisado essas variáveis em ultramaratonistas, entretanto, Cardoso, Ferreira e Santos (2018) mostraram, em um estudo com maratonistas, uma notável semelhança no perfil dos atletas, em que apenas 35% dos indivíduos possuíam nível superior completo.

O nível de escolarização de indivíduos que realizam estes tipos de provas não necessariamente prediz o desempenho físico. Porém, atletas recreacionais que tem um nível substancial de escolaridade parecem ser capazes de estabelecer estratégias adaptativas e de enfrentamento em diversos contextos de desempenho.

No mesmo sentido, Cona et al. (2015) investigaram a influência dos processos cognitivos no desempenho de ultracorredores. Os autores observaram que sujeitos mais rápidos possuem melhor controle inibitório, mostrando capacidade superior

não só de inibir a resposta motora, mas também de suprimir o processamento de informações irrelevantes.

Ao analisarmos o tempo de prática de corrida, a média encontrada foi de 7,56 anos, números que corroboram com o estudo de Hoffman e Krishnan (2013), que relatam uma experiência de aproximadamente 7 anos de competição antes de sua primeira iniciação em provas de ultramaratona.

O treinamento dos atletas foi marcado por uma distância média de 66,06 km/semana com frequência média de 4,75 treinos/semana, possuindo características semelhantes as vistas por Gabilan (2014), cuja maior parte dos corredores possuem a frequência semanal de treinos entre 3 e 4 dias por semana, entretanto divergindo com o relato de distância percorrida, que foi abaixo de 40 km/semana.

No presente estudo, a maior motivação em participar de provas de ultradistância foi a ânsia de superar os limites, dessa forma, podemos observar a importância do fator motivação na continuidade do treinamento. Os resultados estão de acordo com o verificado por McCormick, Meijen e Marcora (2018), pois foi visto que conversas internas motivacionais são comuns entre os atletas e podem resultar em melhor desempenho nas provas, já que é amplo a quantidade de fatores estressantes associados ao próprio cansaço, como os erros de navegação, emoções, clima adverso dentre outros.

Limitações do presente estudo devem ser reconhecidas. O tamanho amostral foi pequeno, entretanto representou aproximadamente cinquenta por cento da população participante da prova. Além disso, os sujeitos apresentaram características similares aos de estudos realizados anteriormente.

6 | CONCLUSÃO

Os atletas amadores de ultramaratona participantes de uma prova no Ceará são, em sua maioria, adultos maduros, eutróficos, possuem treinos regulares de grandes distâncias, não possuem experiências em competições de ultramaratonas e apresentam o interesse em superar limites como principal fator motivador.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Resolução 466/2012/CNS/MS/CONEP**. Diário Oficial da União, v.12, p.59, 2012.

CARDOSO, A. F.; FERREIRA, E. S.; SANTOS, L. **Perfil socioeconômico de praticantes de corrida de rua da cidade de Teresina-PI**. RBNE, v. 12, n. 75, p. 862-866, 2018.

COICEIRO, A.; COSTA, V.L.M. **Ultramarathon: in search of the human limit**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 18, p.21-28, 2010.

CONA, G. et al. **It's a matter of mind! Cognitive functioning predicts the athletic performance in ultra-marathon runners**. PLoS ONE, v. 10, n. 7, 2015.

GABILAN, T. **Características de treinamento e desempenho de longa distância em corredores.** Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2014.

HOFFMAN, M. D.; KRISHNAN, E. **Exercise behavior of ultramarathon runners: baseline findings from the ultra study.** J. Strength Cond. Res., v. 27, n. 11, p. 2939–2945, 2013.

JOSLIN, J.; LLOYD, J. B. **AINE e outro uso analgésico por corredores de endurance durante treinamento, competição e recuperação.** Sul-africana de Medicina Esportiva, v. 4, n. 1, p.90-99, 12 out. 2013.

KNECHTLE B. et al. **Ange-related changes in 100-km ultra-marathon running performance,** Age, v. 34, n. 4, p. 1033-45, 2012.

KNECHTLE, B.; NIKOLAIDIS, P.T. **Physiology and Pathophysiology in Ultra-Marathon Running.** Frontiers in Physiology, v. 9, p. 634, 2018.

MCCORMICK, A.; MEIJEN, C.; MARCOR, S. **Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon.** The Sport Psychologist, v. 32, n. 1, p. 42-50, 2018.

MONTEIRO, W. D.; ARAÚJO, C. G. S. **Transição caminhada-corrída: considerações fisiológicas e perspectivas para estudos futuros.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 3, p. 90-99, 2016.

PASSAGLIA, D. G. et al. **Efeitos agudos do exercício físico prolongado: avaliação após ultramaratona de 24 horas.** Arquivos Brasileiros de cardiologia, v. 100, n. 1, p. 21-28, 2013.

PEREIRA, M.G. **Artigos científicos: como redigir, publicar e avaliar.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

ROSSI, L.; TIRAPEGUI, J. **Avaliação antropométrica segmentar comparativa de triatletas e maratonistas.** Mundo saúde (Impr.), v. 35, n. 4, p.422-426, 2011.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Faculdade de educação física/unicamp, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SILVA, M. M. et al.: **Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil: um estudo na Prova Rústica Tiradentes.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 3, p.1-12, 2017.

ZARYSKI, C.; SMITH, D.J. **Training principles and questions for ultra-endurance athletes.** Curr Sports Med Rep, v. 4, n. 3, p. 165-170, 2005.

SOBRE AS ORGANIZADORAS

CAMILA TOMICKI Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Envelhecimento Humano pela Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo (UPF) (2015). Graduação em Educação Física Bacharelado (2012) pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim (CREF 018200-G/RS). Possui vínculo com o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC, bem como, é colaboradora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física - Educação Olímpica (GEPEF-EO) da URI Erechim. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Atividade Física e Saúde Pública; b) Avaliação de Programas; c) Determinantes Pessoais e Ambientais da Atividade Física; d) Atividade Física e Envelhecimento. Possui também experiência na área de Educação Física, com ênfase em Estudos Olímpicos, atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Educação Olímpica; b) Metodologias de Ensino-Aprendizagem; c) Formação Pessoal e Psicomotricidade.

LISANDRA MARIA KONRAD Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2005). Especialização em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2000), Especialização Multiprofissional em Saúde da Família na Atenção Básica pela UFSC (2013). Graduação em Licenciatura em Educação Física (1998) pela UFSC (CREF 002206-G/SC). Vice-Presidente da Associação Brasileira de Ensino para Educação Física para a Saúde (ABENEFS) e membro do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Saúde Pública; b) Promoção da Saúde; c) Programas e Promoção da Atividade Física no Sistema Único de Saúde.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Academia 133, 140, 143, 168, 220

Adolescente 81, 92, 93, 100

Ambiente 3, 6, 9, 11, 12, 13, 27, 28, 35, 66, 70, 80, 91, 92, 93, 97, 98, 99, 100, 107, 152, 155, 166, 167, 168, 187, 196, 239, 252, 253, 254, 256, 257, 258, 261

Atividade Física 2, 4, 66, 101, 124, 127, 132, 144, 150, 239, 247, 248, 261

C

Competição 7, 8, 19, 20, 44, 76, 104, 105, 108, 175, 179, 180, 208

Comportamento Sedentário 4, 82, 83, 85, 93, 94, 95, 97, 102, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 132

Criança 1, 3, 7, 10, 23, 26, 28, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 78, 92, 93, 100, 106, 107, 252

D

Doenças 60, 65, 82, 88, 95, 96, 100, 126, 130, 131, 186, 200, 201, 202, 222, 229, 234, 237, 240, 244, 247, 248, 250, 251, 254, 255, 256, 257, 258, 259

E

Educação Física 2, 5, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 103, 105, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 149, 151, 154, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 171, 172, 180, 203, 207, 217, 227, 228, 229, 236, 237, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 258, 259, 260, 261

Educação Infantil 1, 2, 3, 4, 5, 18, 26, 252

Ensino Fundamental 2, 13, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 32, 40, 52, 53, 54, 79, 95, 97, 107, 108, 118, 119, 120, 156, 252

Ensino Médio 33, 34, 35, 59, 60, 61, 67, 68, 71, 72, 74, 77, 78, 79, 81, 83, 99, 101

Escola 14, 33, 42, 52, 67, 68, 71, 78, 107, 160

Esporte 2, 5, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 32, 38, 39, 42, 46, 52, 56, 58, 66, 74, 76, 78, 79, 80, 105, 106, 123, 125, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 143, 145, 149, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 174, 180, 202, 206, 216, 226, 227, 235, 246, 247, 248

Estilo de Vida 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 92, 94, 100, 102, 135, 203, 239

Estudo de Caso 165, 168, 219

Exercício Físico 93, 94, 95, 103, 105, 126, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 156, 157, 180, 196, 204, 207, 217, 218, 223, 227, 228, 229, 231, 234, 240, 248, 251, 254, 258, 259, 260

I

Idoso 133, 135, 137, 141, 142, 145, 146, 157, 158, 159, 160, 167, 239, 241, 244

Inclusão Social 8, 136

Interdisciplinaridade 112, 114, 118

Intervenção 1, 3, 5, 52, 64, 132, 133, 135, 138, 140, 141, 142, 144, 209, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 257, 259, 260

M

Metodologia 16, 18, 20, 22, 26, 32, 37, 41, 75, 78, 79, 106, 111, 119, 123, 164, 176, 204, 222, 227, 233, 235, 245

R

Reabilitação 185, 226, 257

S

Saúde 2, 32, 65, 66, 81, 89, 92, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 113, 130, 132, 133, 135, 140, 142, 143, 144, 146, 149, 152, 159, 160, 176, 191, 194, 196, 197, 198, 202, 203, 207, 226, 227, 228, 230, 247, 248, 249, 250, 253, 254, 258, 259, 260, 261

T

Treinamento 174, 187, 188, 189, 196, 226, 228, 229, 231, 233, 234, 236, 237, 241, 244, 247

U

Universidade 1, 2, 5, 6, 14, 21, 38, 40, 50, 51, 52, 66, 67, 68, 79, 81, 84, 91, 97, 103, 112, 114, 115, 119, 120, 124, 127, 133, 151, 161, 164, 165, 173, 180, 181, 194, 203, 204, 217, 228, 237, 261

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-547-1

