

LIVRO DE RESUMOS

2.º Fórum REDESPP **DESPORTO**

*Redes de Desporto nos Politécnicos
Ensino, Investigação, Intervenção
Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida
Cooperação e Partilha*



EDITORES

João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro,
Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

REDESPP e IPLEIRIA
5 e 6 de novembro de 2018

Ficha Técnica

Título: Livro de Atas do 2.º Fórum REDESPP – DESPORTO

- Redes de Desporto nos Politécnicos
- Ensino, Investigação, Intervenção
- Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida
- Cooperação e Partilha

Autoria: REDESPP - Rede de Escolas do Ensino Superior Politécnico com Formação em Desporto

Edição: REDESPP e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria

Editores: João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro, Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

Data: 5 e 6 de novembro de 2018

ISBN: 978-989-8797-27-8

Índice

| | |
|-----------|---|
| 2 | 1. Ficha Técnica |
| 8 | 2. Nota Introdutória |
| 12 | 3. Organização do Fórum |
| 12 | 3.1. Comissão Organizadora |
| 12 | 3.2. Comissão de Honra |
| 12 | 3.3. Comissão Científica |
| 13 | 4. Programa |
| 15 | 5. Conferências Plenárias |
| 16 | 5.1. Sports related disciplines in Higher Education: insights into teaching and research |
| 17 | 5.2. Multidimensionalidade e fatores de treino desportivo |
| 19 | 5.3. Formação de treinadores de desporto e ensino superior |
| 20 | 6. Comunicações |
| 21 | 6.1. Atividade Física, Bem-Estar e Saúde |
| 21 | 6.1.1. Efeitos do treino da força explosiva em mulheres idosas |
| 23 | 6.1.2. Os primeiros passos da alfabetização motora |
| 24 | 6.1.3. Efeito de um programa de treino com peso corporal na aptidão física de elementos policiais |
| 25 | 6.1.4. Níveis de atividade física de estudantes do ensino superior da região centro de Portugal |
| 26 | 6.1.5. A caminhar para a escola |
| 27 | 6.1.6. Conteúdo dos objetivos para a prática de atividade física e o impacto no bem-estar subjetivo |
| 28 | 6.1.7. Impacto do treino com bosu® balance trainer no equilíbrio postural, força e recrutamento neuromuscular em jovens adultos universitários |
| 29 | 6.1.8. Literacia e promoção da saúde em crianças do pré-escolar |
| 30 | 6.1.9. Importância atribuída no fitness: perceção dos praticantes de acordo com o género |
| 31 | 6.1.10. Prevalência da asma em alunos do 2º e 3º ciclos e secundário dos concelhos de paços de ferreira, paredes e penafiel |
| 33 | 6.1.11. Estudo dos efeitos de um programa de 12 semanas de iniciação à patinagem, no equilíbrio de jovens adultos |
| 34 | 6.1.12. Hábitos de prática de atividade física e desportiva dos estudantes do 1º ano do instituto politécnico de coimbra no ano letivo 2017-2018 |
| 35 | 6.1.13. Competência motora e sua relação com a capacidade funcional em jovens adultos |
| 36 | 6.1.14. Fatores influenciadores na escolha de treino personalizado – estudo realizado na cidade de Viseu |
| 37 | 6.1.15. Projeto Olympics4all |
| 38 | 6.1.16. Iniciativas inovadoras para a promoção da função física e cognitiva dos idosos: o caso do projeto euroage |
| 40 | 6.1.17. Motivação para a prática do exercício físico: história de um projeto de investigação |
| 41 | 6.1.18. Promoção da atividade física em raparigas |
| 42 | 6.1.19. Atividade física e imagem corporal no ensino superior |
| 43 | 6.1.20. Ensino superior: a última oportunidade para a promoção estruturada da atividade física? |
| 44 | 6.1.21. Valores normativos do motor competence assessment (mca): dos 3 aos 22 anos de idade |
| 45 | 6.1.22. Atividade física, morfologia, maturidade, adesão à dieta mediterrânica, aptidão física e desempenho académico em alunos dos 8 aos 16 anos |

6.1.11. ESTUDO DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE 12 SEMANAS DE INICIAÇÃO À PATINAGEM, NO EQUILÍBRIO DE JOVENS ADULTOS

Catarina Vasques¹ António Reis¹ Pedro Rodrigues¹

¹*Escola Superior de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança*

Introdução

A capacidade de equilibração resulta da interação permanente e complexa de um conjunto alargado de fatores, de tal forma que um sujeito se encontra em equilíbrio, quando a linha de ação da gravidade cai dentro da base de sustentação. A capacidade de equilibração torna-se decisiva no desporto e na saúde.

Desenvolvimento

Neste sentido, o ACSM (2017) tem vindo a reforçar a importância do exercício neuromotor, onde se enfatize a prática de habilidades motoras que, pela sua ação, perturbem o equilíbrio e acentuem a ação dos mecanismos de coordenação, sobretudo ao nível da musculatura de suporte postural. São recomendados exercícios de agilidade e treino proprioceptivo, chamado algumas vezes de treino funcional, com significativas e contrastantes solicitações sensoriais. O treino neuromotor parece, assim, resultar em melhorias no equilíbrio, na agilidade e na força muscular, o que tem sido associado à redução do risco e do medo de quedas em idosos; e à melhoria do desempenho funcional em jovens e adultos. Contudo, parece que não são claras as recomendações das atividades específicas, relativamente à frequência, volume e intensidade das mesmas. Simultaneamente, não foram encontrados estudos que analisem o efeito de um programa de iniciação à prática com patins de eixos paralelos.

Conclusões

São objetivos deste projeto: caracterizar o equilíbrio estático/dinâmico de jovens adultos e avaliar o efeito de um programa de iniciação à patinagem, no equilíbrio dos mesmos. Os alunos do ensino superior são avaliados no início e no final de um programa de 3 meses de iniciação à patinagem. Para além das variáveis de caracterização antropométricas, de caracterização da experiência na prática desportiva, analisaremos outras de natureza posturográfica e estabilométrica, recorrendo para o efeito à plataforma QFP, com uma taxa de amostragem de 5Hz (norma APE).

Palavras-chave

patinagem; equilíbrio; jovens