



# **RESUMOS DOS TCCs**

## **APRESENTADOS**

### **1º semestre de 2020**

**COORDENAÇÃO DA GRADUAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNICAMP**

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

OR	TÍTULO
01	A BNCC DA EDUCAÇÃO INFANTIL NA CONSTRUÇÃO DOS CORPOS INFANTIS: UMA ANÁLISE PÓS-ESTRUTURAL
02	A INICIAÇÃO ESPORTIVA EM LUTAS DE CURTA DISTÂNCIA ATRAVÉS DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA
03	ANÁLISE DO DESEMPENHO NAS AÇÕES DE SAQUE, ATAQUE E BLOQUEIO EM DIFERENTES FASES DA SUPERLIGA BRASILEIRA MASCULINA DE VOLEIBOL
04	ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO INTEGRATIVA
05	AS CONCEPÇÕES DE AVALIAÇÃO NOS CURRÍCULOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA
06	AS POSSIBILIDADES DO CURRÍCULO CULTURAL: O CAIAQUE POLO É A BOLA DA VEZ
07	AS PRÁTICAS CORPORAIS DE LAZER PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL
08	ASPECTOS PSICOLÓGICOS NOS ADOLESCENTES QUE CURSAM A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
09	ASSINATURA METABÓLICA DA RESPONSABILIDADE DA PRESSÃO ARTERIAL AO TREINAMENTO AERÓBIO EM MULHERES HIPERTENSAS
10	ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL RELACIONADAS À CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM MULHERES ADULTAS
11	AVALIAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO
12	DIFERENÇA NA INTENSIDADE NO TREINAMENTO DE FORÇA PARA HIPERTROFIA
13	EFEITO DE DIFERENTES SESSÕES DE TREINAMENTO AERÓBIOS SOBRE A FUNÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS
14	ESPORTES DE COMBATE PARA MULHERES COMO CONDICIONANTE PSICOLÓGICO
15	INFLUÊNCIA DAS LESÕES DE MEMBROS INFERIORES NO CONTROLE POSTURAL DE PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO - UMA REVISÃO DE LITERATURA E ESTUDO PILOTO
16	INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM
17	IRISINA E ENVELHECIMENTO: ASPECTOS GERAIS E RELACIONADOS AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
18	O IMAGINÁRIO DO HERÓI COM CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS
19	QUAL O VOLUME DE TREINAMENTO DE FORÇA IDEAL PARA A HIPERTROFIA MUSCULAR? UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	A BNCC DA EDUCAÇÃO INFANTIL NA CONSTRUÇÃO DOS CORPOS INFANTIS: UMA ANÁLISE PÓS-ESTRUTURAL
<b>ALUNO(A)</b>	GABRIELA BARLETA DE PAULA GOMES CARNEIRO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MARIO LUIZ FERRARI NUNES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	GLAUREA NÁDIA BORGES DE OLIVEIRA
<b>BANCA</b>	MAÍSA FERREIRA
<b>RESUMO</b>	<p>A Educação Infantil é a primeira etapa da Educação Básica brasileira e, apesar de marcada por diversos debates, atualmente possui um documento que orienta as práticas pedagógicas reservadas a essa fase da escolarização: a Base Nacional Comum Curricular. A elaboração deste documento foi permeada por diversas discussões públicas até a divulgação da última versão publicada em 2017, que trouxe os componentes curriculares como campos de experiência divididos em grupos etários. Através de uma análise pós-estrutural, baseada essencialmente na ideia de que a compreensão de um texto se dá entre o escrito e o não escrito, buscamos compreender como a BNCC da Educação Infantil pretende moldar os corpos e a alma das crianças. Foi possível, por meio das ferramentas teóricas de Michel Foucault, perceber que uma base curricular para a EI visa garantir, acima de tudo, que um tipo específico de infância se realize sobre todas as crianças</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Educação Infantil; Base Nacional Comum Curricular; Infância; corpo

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	A INICIAÇÃO ESPORTIVA EM LUTAS DE CURTA DISTÂNCIA ATRAVÉS DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA
<b>ALUNO(A)</b>	ALLAN JAMES MOREIRA
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MARIA LUÍZA TANURE ALVES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	JOSÉ JÚLIO GAVIÃO DE ALMEIDA
<b>TITULAR BANCA</b>	ENRIQUE MILUZZI ORTEGA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	A Extensão Universitária compõe um dos pilares do Ensino Superior, sendo parte fundamental para a formação do docente e emancipação dos conhecimentos para a sociedade. Desse modo, este trabalho visa discutir sobre as práticas pedagógicas abordadas nos Projetos de Extensão Universitárias em lutas, na Faculdade de Educação Física (FEF-Unicamp), através das modalidades: Jiu Jitsu sem kimono e Wrestling. Assim sendo, através de um relato de experiência, buscou-se evidenciar os principais componentes pedagógicos trabalhados durante esse período e possíveis desdobramentos como a aplicação de metodologias não convencionais no âmbito das academias de lutas e através da revisão literária, ficou evidenciado a importância da participação do aluno nos projetos de extensão, para exercitar a prática da docência e agregar conhecimento sobre as modalidades, que podem ser aplicados no ambiente escolar e também fora dele. Além disso, notou-se a necessidade de mais estudos sobre essa área
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Jiu jitsu, Wrestling, extensão universitária, lutas de curta distância

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ANÁLISE DO DESEMPENHO NAS AÇÕES DE SAQUE, ATAQUE E BLOQUEIO EM DIFERENTES FASES DA SUPERLIGA BRASILEIRA MASCULINA DE VOLEIBOL
<b>ALUNO(A)</b>	FELIPE APARECIDO DE LIMA E SOUZA
<b>ORIENTADOR(A)</b>	JOÃO PAULO BORIM
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	PAULO CESAR MONTAGNER
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>A análise de desempenho durante partidas oficiais ao longo de uma temporada esportiva tem se tornado uma ferramenta robusta pois diversos fatores podem influenciar o rendimento das equipes. Destacadamente no voleibol o componente técnico se destaca principalmente nas equipes que apresentam as melhores classificações ao final da competição. Nesse sentido o presente estudo buscou analisar o desempenho técnico dos fundamentos de saque, ataque e bloqueio de cada equipe semifinalista em três diferentes fases (1º. Turno, 2º. Turno e Play-Off) da Superliga Brasileira de Voleibol Masculina, nas temporadas 2017/2018 e 2018/2019. A amostra constituiu em 51.067 ações realizadas em 189 jogos durante as temporadas 2017/2018 e 2018/2019. Para análise inicialmente foi utilizada as medidas descritivas de média e desvio padrão das variáveis estudadas segundo fase e temporada e, no âmbito inferencial, empregou-se a análise de variância de dois fatores complementada com post-hoc de Tukey para comparar os valores médios de performance durante as fases do campeonato e as classificações finais. Os principais resultados indicaram que cada fundamento apresenta uma variação particular entre as fases e temporadas. No saque foi observada uma porcentagem maior de erros nas etapas em que o ataque de sideout apresentou maior eficácia. Nas duas temporadas os valores médios de ataques bloqueados foram maiores nos playoffs, enquanto os ataques errados diminuíram na fase final. Os indicadores que apresentaram menor variação para os semifinalistas foram os saques xeque e ace; os ataques errados e bloqueados, além dos bloqueios positivos e pontuados por set. Conclui-se à luz das Ciências do Esporte que a eficácia do ataque demonstrou maior relação com as classificações das equipes do que os outros fundamentos</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Esporte; Desempenho; Voleibol; Fases da temporada

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO INTEGRATIVA
<b>ALUNO(A)</b>	ALINE CRISTINA DO PRADO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	PAULA TEIXEIRA FERNANDES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	LEONARDO CAVALHEIRO SCARPATO
<b>TITULAR BANCA</b>	HÉLIO MAMORU YOSHIDA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>O voleibol é hoje um dos cinco maiores esportes internacionais, com mais de 200 federações nacionais afiliadas à FIVB. Assim como as federações, o esporte no âmbito universitário também cresceu, tendo em vista que alguns atletas se tornaram integrantes da delegação brasileira em eventos internacionais. Um aspecto presente em atletas durante períodos competitivos é a ansiedade, e uma das estratégias que vem sendo utilizada atualmente para reduzir seus impactos é a resiliência. Assim, o presente trabalho teve como objetivo identificar artigos, estudos e trabalhos na área da Psicologia do Esporte que mostraram a influência de tais aspectos psicológicos dentro do contexto do Esporte Universitário, em específico no voleibol feminino dessa categoria. A base de dados utilizada foi o Sistema de Bibliotecas da Unicamp (SBU), uma ferramenta de busca que disponibiliza diversos estudos, de outras bases de dados integrando-os em um único sistema. Os descritores utilizados foram: voleibol feminino, ansiedade, resiliência, Psicologia do Esporte e voleibol, escritos no idioma português, no período de 2000 a 2020. Foram encontrados 526 artigos e, depois da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 16 artigos para este trabalho. Realizando a leitura completa dos trabalhos, foi possível discutir os assuntos que abordavam, identificar lacunas e possíveis temas serem investigados futuramente. Nestes estudos, a ansiedade é encontrada em 62,5% (n=10) dos mesmos, resiliência em 12,5% (n=2) e esporte universitário em 12,5% (n=2). A relação ansiedade e voleibol foi encontrada em 9 artigos (56%) e 2 artigos (12,5%) mostraram a resiliência presente na modalidade. Neste contexto, concluímos que a ansiedade é um aspecto psicológico muito abordado na literatura, até por ser relativamente comum no cenário esportivo, e que seus níveis podem variar de acordo com as características fisiológicas dos atletas e do momento em que é avaliada. Quanto à resiliência, mesmo com poucos estudos, vimos que seus níveis podem variar com o tempo de prática e idade. Desta maneira, ressaltamos que temas inerentes à Psicologia do Esporte, como ansiedade e resiliência no voleibol feminino e no âmbito universitário, possuem ainda muitas oportunidades de estudo, podendo contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento integral dos atletas, especialmente os que compõem o Esporte Universitário, ainda pouco estudado em nosso país.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Resiliência; Ansiedade; Voleibol; Psicologia do Esporte; Esporte Universitário

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	AS CONCEPÇÕES DE AVALIAÇÃO NOS CURRÍCULOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>ALUNO(A)</b>	VINÍCIUS PEREIRA CHIEPPE
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MÁRIO LUIZ FERRARI NUNES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	NYNA TAYLOR GOMES ESCUDERO
<b>BANCA</b>	LEONARDO MATTOS DA MOTTA SILVA
<b>RESUMO</b>	<p>A avaliação na escola interage com diversos elementos da escolarização. Há uma tradição de usar avaliações excludentes e de punir o erro, o que remete ao ensino jesuítico no século XVI. Já no século XX, Ralph Tyler e Benjamin Bloom propõem métodos curriculares que procuravam sistematizar o ensino e da avaliação de uma forma mais eficientista, enquanto autores como Bourdeiu, Passeron e Paulo Freire argumentam que essa forma de educação mantém as desigualdades sociais. Especificamente na avaliação, Luckesi e Hadji propõem práticas avaliativas inclusivas, pautadas pela ideia de acompanhamento dos alunos, e não como uma forma de puni-los. Na educação física, Santos (2005) detecta que, apesar da relevância do tema, há poucos trabalhos sobre avaliação da educação física na escola. Assim, esse trabalho de revisão bibliográfica apresenta instrumentos e práticas de avaliação nos seguintes currículos da educação física: esportivista; desenvolvimentista; psicomotor; saudável; crítico e currículo cultural/pós-crítico (NEIRA; NUNES, 2009). Chegou-se à conclusão de que os diferentes currículos da educação física apresentam distintos conceitos de qual é a função da avaliação: desde uma prática excludente e seletiva até a concepção de que a avaliação é um instrumento para a inclusão e heterogeneidade</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Educação física; Avaliação; Currículo Cultural; Currículo

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	AS POSSIBILIDADES DO CURRÍCULO CULTURAL: O CAIAQUE POLO É A BOLA DA VEZ
<b>ALUNO(A)</b>	JOÃO KLEBER TERRON DA SILVEIRA FRANCO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MARIO LUIZ FERRARI NUNES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	FIDEL MACHADO DE CASTRO SILVA
<b>BANCA</b>	MARCOS RIBEIRO DAS NEVES
<b>RESUMO</b>	O texto busca possibilitar o acesso aos escolares à prática corporal caiaque polo por meio do currículo cultural da Educação Física. Para isso, realizou-se uma etnografia como operador metodológico a fim de conhecer as práticas discursivas, os códigos de comunicação e as significações que permeiam esse artefato da cultura corporal. As análises foram efetuadas tomando por base as teorias curriculares e dos impactos delas na Educação Física e, especificamente, por meio da produção acadêmica que versa a respeito do currículo cultural
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Currículo Cultural. Caiaque Polo. Cultura Corporal. Teorias Curriculares

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	AS PRÁTICAS CORPORAIS DE LAZER PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL
<b>ALUNO(A)</b>	FLORALICE VASCONCELOS AZEVEDO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	OLÍVIA CRISTINA FERREIRA RIBEIRO
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	MARCELA PASCHOAL PEPETUO
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>A educação ambiental pode ser definida como o conhecimento dos princípios básicos de ecologia, a percepção crítica sobre as questões ambientais e a adoção de um estilo de vida sócioambientalmente equilibrado. O lazer é aqui considerado um conjunto de vivências de manifestações culturais realizadas pelos sujeitos em seu tempo livre, com objetivo de relaxar, se divertir e ainda, se desenvolver. Nesse caso de desenvolvimento o lazer se torna veículo de educação. A partir dessas concepções este estudo considerou a possibilidade das atividades de lazer serem promotoras de educação ambiental. São escassos os estudos brasileiros que buscaram relacionar as possibilidades da educação ambiental por meio do lazer. Assim, o objetivo do presente estudo foi discutir e compreender as possíveis relações entre lazer na natureza e educação ambiental. Também foi propósito entender usar o lazer como ferramenta para o desenvolvimento de sensibilidade ecológica e, ainda, discutir como essa área de atuação pode ser mais explorada por profissionais da Educação Física e do lazer. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e foram consultados livros, artigos e documentos públicos que tratam dos temas: lazer, educação ambiental e experiência. Após a descrição e discussão de cada um dos temas, eles foram relacionados em busca da resposta ao objetivo do estudo. Ao conectá-los se pôde compreender que a experiência é uma possibilidade potente para se aplicar no lazer como veículo de educação, pois por meio dela, os indivíduos podem ser afetados em seus sentidos e emoções, adquirir novas percepções, saberes e mudanças de comportamento. Portanto, as vivências sensíveis e a relação direta com a natureza são mais capazes de potencializar a educação ambiental em um aprendiz</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Educação pelo Lazer, Educação Ambiental Lazer na Natureza e Experiência

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ASPECTOS PSICOLÓGICOS NOS ADOLESCENTES QUE CURSAM A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
<b>ALUNO(A)</b>	BÁRBARA BULGARELLI PEREIRA GONÇALVES
<b>ORIENTADOR(A)</b>	PAULA TEIXEIRA FERNANDES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	VALÉRIA MELO CLAUDINO ALVES
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>Compreender e aceitar atitudes positivas ou negativas de si mesmo tem sido um grande desafio para a humanidade, assim os aspectos psicológicos manifestam-se como essenciais para o bem-estar da população. A autoestima surge como importante indicador de estabilidade emocional, tratando-se da percepção pessoal de aceitação de si mesmo, baseada em experiências vivenciadas, tendo influência de outros fatores, dentre eles: resiliência, motivação, ansiedade, sintomas depressivos e transtornos mentais comuns. A Educação Física escolar, por sua vez, é influenciadora destes fatores, pois permite maior convívio social, desempenho corporal e aprendizado de novas habilidades e modalidades esportivas, sendo seus praticantes os cidadãos que irão usufruir, produzir e transformar as formas culturais da atividade física. Neste contexto, a adolescência, fase de formação da identidade, pode ser mais um fator neste processo da formação de aspectos psicológicos com a Educação Física escolar. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar aspectos psicológicos e fatores associados com a autoestima de adolescentes escolares do ensino fundamental II nas aulas de Educação Física. Para isso, foram avaliados 40 jovens entre 10 e 15 anos de idade (média=13,23, DP=1,14; 23 do sexo feminino) que cursavam o Ensino Fundamental II de duas escolas, uma municipal e uma particular. Para a avaliação, utilizamos os seguintes instrumentos: Ficha de identificação, Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala de Resiliência, Inventário Beck de Ansiedade, SelfReport Questionnaire (SRQ20 - Questionário de Autorrelato) e Escala de Necessidades Psicológicas Básicas para o Exercício. A estatística descritiva foi usada para caracterizar o banco de dados. Os resultados mostraram que os estudantes apresentam autoestima média (média=27,05, DP=2,99) e sintomas leves de ansiedade (média=18,95, DP=14,59). A resiliência foi considerada baixa (média=122,28, DP=19,28) e houve alta prevalência de indivíduos propensos aos transtornos mentais comuns (média=7,18, DP=5,49). As necessidades psicológicas básicas de relacionamento (média=13,65, DP=4,70) e autonomia (média=13,05, DP=5,21) associaram-se diretamente à autoestima (<math>B &gt; 1</math>). De acordo com os resultados obtidos, foi possível identificar que os adolescentes apresentam nível médio de autoestima, com relação direta com as necessidades psicológicas básicas, sintomas leves de ansiedade, alta prevalência de transtornos mentais comuns, junto com baixa capacidade para superar problemas, através da resiliência. Todos os fatores estudados mostraram relação direta com a atividade física, considerada benefício significativo para potenciais melhoras na saúde física e mental. Neste contexto, este trabalho mostra-se fundamental por compreender os aspectos psicológicos na adolescência e enfatizar a importância de práticas de Educação Física escolar mais efetivas em prol do desenvolvimento físico e psicossocial dos adolescentes, que deve ser guiado pelo olhar atento de profissionais qualificados, capazes de compreender as particularidades e</p>



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Faculdade de Educação Física Coordenação de Graduação



**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

---

	disseminar o desenvolvimento de aspectos psicológicos para o bem-estar da sociedade
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Adolescente; Educação Física; Escola; Autoestima; Resiliência; Psicologia do Esporte; Transtornos Mentais Comuns

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ASSINATURA METABÓLICA DA RESPONSABILIDADE DA PRESSÃO ARTERIAL AO TREINAMENTO AERÓBIO EM MULHERES HIPERTENSAS
<b>ALUNO(A)</b>	MARCUS VINÍCIUS MATTOS ABREU DOS SANTOS
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MARA PATRÍCIA TRAINA CHACON-MIKAHIL
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	ALEX CASTRO
<b>TITULAR BANCA</b>	LAÍS ROSA VIANA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>A Hipertensão Arterial (HA) é uma doença silenciosa de origem multifatorial, caracterizada por valores de pressão arterial sistólica (PAS) <math>\geq 140</math> mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) <math>\geq 90</math> mmHg. As mulheres são mais afetadas pela HA, sendo sua incidência aumentada progressivamente com o envelhecimento e o advento da menopausa. As diretrizes internacionais e a brasileira de cuidados primários e secundários da HA, recomendam a adoção de exercícios aeróbios como primeira linha de tratamento não farmacológico. Porém ainda que as recomendações para a prática de exercícios físicos sejam rigorosamente cumpridas, existe uma ampla heterogeneidade de respostas dos marcadores de risco metabólico associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) como a HA. Dessa forma o objetivo desse estudo foi identificar as mudanças no perfil metabólico e vias metabólicas associados às variações nas respostas interindividuais da pressão arterial em mulheres hipertensas submetidas a 12 semanas de treinamento aeróbio. Participaram deste estudo 72 mulheres, sendo 47 consideradas concluintes (idade: <math>58 \pm 6</math> anos; IMC: <math>30,7 \pm 5,3</math> kg/m<sup>2</sup>), alocadas aleatoriamente em dois grupos: treinamento aeróbio contínuo (TAC) e grupo controle (CON). Amostras de soro sanguíneo foram coletadas e após analisadas por espectroscopia <sup>1</sup>H-RNM. Associações das mudanças dos metabólitos com as respostas da PAS e PAD foram exploradas por meio de três estratégias analíticas: (1) correlações das mudanças nos níveis metabólicos com as respostas da PAS e PAD; (2) diferenças entre os níveis metabólicos de responderam e não responderam ao TAC; e (3) contribuições dos metabólitos para as vias mais significativas relacionadas com as respostas da PAS e PAD. O nível de significância foi estabelecido em <math>P &lt; 0,01</math> ou taxa de descoberta falsa de 0,1. Os metabólitos associados às respostas da PAS e PAD, suportados pelos três níveis de evidência, foram: fenilalanina para a PAS; aspartato, histidina, fenilalanina, isoleucina, treonina, tirosina e valina para a PAD. As vias mais comuns sugeridas pelos perfis de metabólitos foram a biossíntese de aminoácil-RNAt, metabolismo de aminoácidos, biossíntese de valina, leucina e isoleucina, metabolismo de glicina, serina e treonina, biossíntese de arginina, degradação de valina, leucina e isoleucina. Nossos resultados sugerem que as respostas da PAS e PAD ao TAC estão potencialmente associadas a metabólitos indicativos das vias de aminoácidos e processos de tradução de síntese proteica</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Hipertensão; Metabolômica; Menopausa; Treinamento Aeróbio; Pressão Arterial

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL RELACIONADAS À CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM MULHERES ADULTAS
<b>ALUNO(A)</b>	NINA GIOVANA TASSI DOS SANTOS
<b>ORIENTADOR(A)</b>	ROBERTO VILARTA
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	LÍGIA DE MORAES ANTUNES CORREA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	Considerando que a grande maioria das mulheres já teve ou tem algum tipo de disfunção gastrointestinal, como constipação ou distensão abdominal, por exemplo, e as causas principais estão relacionadas ao estilo de vida, à dieta, prática de exercícios físicos e estado emocional, o presente trabalho pretende investigar por meio de revisão sistemática da literatura o que já se sabe sobre tais distúrbios funcionais intestinais e a relação que desenvolvem com a qualidade de vida das mulheres. A pesquisa estará centrada no entendimento acerca do sistema gastrointestinal e os principais processos que se desenvolvem no intestino, além de patologias e distúrbios funcionais, bem como as relações entre facetas do bem-estar, humor, concentração e vida sexual com a percepção da qualidade de vida de mulheres que sofrem com tais distúrbios. Desta forma, espera-se elucidar a dimensão dos determinantes relativos ao estilo de vida, entendido como opção pessoal de hábitos e comportamentos e os impactos sobre a qualidade de vida de mulheres acometidas por condições de constipação.
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Constipação; Alimentação; Atividade Física; Qualidade de Vida; Estilo de Vida

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	AVALIAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO
<b>ALUNO(A)</b>	THAMIRES DO VALLE ROSA
<b>ORIENTADOR(A)</b>	JOSÉ IRINEU GORLA
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	JÉSSICA REIS BURATTI
<b>TITULAR BANCA</b>	NAYARA CHRISTINE SOUZA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>A necessidade do movimento está relacionada diretamente com a aprendizagem e as relações pessoais. Criança com baixa competência motora pode apresentar Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC). O TDC está associado à dificuldade nas habilidades motoras de ordem não intelectual, sensorial primária ou neurológica. Esse transtorno afeta a vida no seu cotidiano, tanto em atividades de vida diárias quanto no rendimento acadêmico. O presente estudo teve como objetivo identificar pesquisas que avaliam a coordenação motora de crianças com TDC por meio de uma revisão bibliográfica no período de 2015 a 2020. Foram selecionados 33 artigos que tinham como objetivo avaliar a coordenação motora de crianças. Os estudos possuíam objetivos distintos quando à finalidade da avaliação. Quanto aos testes motores, o mais utilizado para verificar o TDC foi a Bateria de Avaliação de Movimento para Crianças – MABC, sendo 30 (90,90%) artigos e outros 3 (9,09%) utilizou o Teste Bruininks-Oseretsky de Proficiência Motora. Além disso, 8 artigos (24,24%) abordam a avaliação motora associada a questionários validados, que é recomendado a associação para melhor definição do diagnóstico. Mediante as interferências negativas do TDC, os profissionais de saúde e da educação devem estar atentos às alterações de coordenação motora para minimizar o impacto desse transtorno.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação; Coordenação Motora; Avaliação Motora

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	DIFERENÇA NA INTENSIDADE NO TREINAMENTO DE FORÇA PARA HIPERTROFIA
<b>ALUNO(A)</b>	GABRIEL LEAL BISSACO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	RENATO BARROSO DA SILVA
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	LEONARDO HENRIQUE FERNANDES CARVALHO
<b>TITULAR BANCA</b>	
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>Diferença da intensidade no treinamento de força para hipertrofia. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão narrativa sobre estudos experimentais designados a investigar a influência da intensidade do treinamento de força sobre as respostas hipertróficas em protocolos com volume de treino não equiparado. Os estudos tiveram os seguintes critérios de inclusão: 1) estudos publicados em uma revista de língua inglesa; 2) participantes distribuídos entre os protocolos experimentais de maneira randomizada; 3) estudos que comparam protocolos de treinamento de força com diferentes intensidades ou por zona de repetição (sendo alta intensidade de 1 a 15 RM e baixa intensidade acima de 15 RM), com volume não equiparado até a falha; 4) estudos que mensuraram a hipertrofia muscular e ou massa muscular; 5) ter uma duração mínima de 6 semanas; 6) incluir adultos livres de doenças crônicas ou lesões. No total foram 14 artigos encontrados, todos com comparações de diferentes protocolos de treino com variação da intensidade (alta intensidade x baixa intensidade) que mensuraram a hipertrofia. Em suma, através da revisão dos estudos encontrados, podemos dizer que as adaptações hipertróficas para o Treinamento de Força são semelhantes para diferentes intensidades, desde que sejam induzidas até a falha muscular concêntrica.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Treinamento de força; hipertrofia; intensidade; falha muscular

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	EFEITO DE DIFERENTES SESSÕES DE TREINAMENTO AERÓBIOS SOBRE A FUNÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS
<b>ALUNO(A)</b>	DAISA FABIELE GODOI MORAES
<b>ORIENTADOR(A)</b>	MARA PATRÍCIA TRAINA CHACON-MIKAHIL
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	AMANDA VEIGA SARDELI
<b>TITULAR BANCA</b>	KELL GRANDJEAN DA COSTA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>O processo de envelhecimento leva à perda progressiva de inúmeras funções fisiológicas, incluindo a função cognitiva (FCG). O treinamento aeróbio (TA) oferece muitas adaptações benéficas à saúde dos idosos incluindo melhora da FCG. Além disso, as melhorias na FCG podem ser vistas também após uma única sessão de TA. No entanto, entre os diversos protocolos de TA, não está claro qual deles poderia levar a maiores benefícios na FCG de idosos após apenas uma sessão de exercícios. Selecionamos 21 idosos com mais de 60 anos (13 mulheres e 8 homens), saudáveis e não regularmente ativos. Comparamos os efeitos de sessão de TA de alta intensidade (TA-AI), TA de baixa intensidade (TA-BI) e TA de baixa intensidade com restrição parcial de fluxo sanguíneo (TA-BI-RFS) sobre a FCG. Todos eles foram realizados em esteira rolante com duração de 20 minutos em um modelo cross-over. A FCG foi avaliada pelo teste de Stroop antes e depois de cada protocolo de TA. Os protocolos de TA testados agudamente no presente estudo não mostraram alterações na função cognitiva dos idosos. Nenhuma sessão de treino de TA mostrou diferença significativa em relação ao tempo de resposta, número de erros ou de acerto, o que pode ter ocorrido devido às características basais dos voluntários ou a grande heterogeneidade das respostas entre os participantes. Estes resultados sugerem que as sessões de TA testadas não foram suficientes para promover melhora da FCG em idosos.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Treinamento Aeróbio, Função Cognitiva, Envelhecimento, Idosos, Restrição parcial de fluxo sanguíneo

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	ESPORTES DE COMBATE PARA MULHERES COMO CONDICIONANTE PSICOLÓGICO
<b>ALUNO(A)</b>	DEVANIL PEDRO DE FARIA JÚNIOR
<b>ORIENTADOR(A)</b>	PAULA TEIXEIRA FERNANDES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	LEONARDO CAVALHEIRO SCARPATO
<b>TITULAR BANCA</b>	HÉLIO MAMORU YOSHIDA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>Introdução: Esportes de Combate, Artes Marciais e Lutas (EC/AM/L) atuam no aprimoramento da defesa pessoal, condicionamento físico, promoção da saúde e segundo a literatura, aquisição de habilidades psicológicas também em mulheres. Objetivo: Avaliar autoestima, resiliência e autoeficácia antes e após 12 semanas de treino de EC em mulheres. Métodos: Foram avaliadas 31 mulheres, divididas em dois grupos: Grupo Experimental (GE) e Grupo Controle (GC), com os seguintes instrumentos: Ficha de Identificação; Escala de Autoestima; Escala de Resiliência; Escala de Autoeficácia. O treino aconteceu como parte do Projeto de Extensão em Esportes de Combate, na Faculdade de Educação Física (FEF-UNICAMP), com duas aulas por semana com duração de uma hora e trinta minutos, durante 12 semanas. Resultados: Participaram 31 mulheres, sendo 19 GE (idade média 24,84 anos <math>\pm</math> 6,41) e 12 GC (idade média 23,83 anos <math>\pm</math> 4,37). Os resultados das avaliações mostraram diferenças estatisticamente significativas para o grupo experimental na autoestima (GE <math>\Delta\mu</math> 2,95; <math>t=2,1</math>; <math>p=0,005</math>), resiliência (GE <math>\Delta\mu</math> 13,26; <math>t=2,1</math>; <math>p&lt;0,001</math>) e autoeficácia (GE <math>\Delta\mu</math> 3,05; <math>t=2,1</math>; <math>p&lt;0,001</math>). Conclusões: Com os dados obtidos, vimos que a intervenção de 12 semanas de prática de Esportes de Combate gerou resultados positivos nos níveis de autoestima, resiliência e autoeficácia para o grupo experimental de 19 mulheres. Assim, podemos dizer que a prática de EC, da maneira que foi realizada, é positiva para saúde mental das mulheres, proporcionando benefícios psicológicos para sua vida diária.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Autoestima, Resiliência, Autoeficácia, Esportes de Combate, Artes Marciais, Lutas, Habilidades Psicológicas

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	FARRA NAS FÉRIAS NA FEF: ESTUDO DE CASO DA EDIÇÃO 2020
<b>ALUNO(A)</b>	ISABELA VIRGINIA SESTARI
<b>ORIENTADOR(A)</b>	OLIVIA CRISTINA FERREIRA RIBERIRO
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	DANIELA BENTO SOARES
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>As colônias de férias são uma das muitas formas das crianças e adolescentes desfrutarem o seu tempo livre. O presente estudo teve como objetivo apresentar, analisar e discutir o programa Farra nas Férias na FEF com foco na edição de 2020, colônia de férias temática da Faculdade de Educação Física (FEF) na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O Farra nas Férias ocorre desde 2008 no mês de janeiro, é gratuito e destinado às crianças e adolescentes, participam os filhos de funcionários, docentes e discentes da Unicamp que frequentam o Prodecad (Programa de Desenvolvimento e Integração da Criança e do Adolescente). Como objetivos específicos, teve como propósito descrever e analisar como ocorreu o planejamento, bem como a execução e avaliação por meio da visão das crianças, dos pais, dos monitores e coordenadores. O método escolhido para o estudo de caso foi a pesquisa bibliográfica, que consiste na investigação sobre teorias e pesquisas desenvolvidas por outros autores, mas com proximidade do tema e, também, a pesquisa documental e teve a coleta de dados exclusiva em documentos como relatórios, editais e projetos. A partir da análise dos dados, é possível afirmar que o programa cumpre seus objetivos de ser um lugar divertido e seguro para os/as participantes, mas, também os/as educadores(as) por meio do lúdico. Esse estudo ainda mostrou que o planejamento da edição 2020 foi realizado de forma equilibrada em suas diversas etapas, tanto no planejamento em si, quanto na execução e na avaliação em todos os seus detalhes. Ainda é possível afirmar que o planejamento dessa edição, as escolhas dos temas, da monitoria, das atividades, dos passeios e oficinas agradou ao público e foi realizado com eficácia e eficiência, apesar de alguns contratempos com os financiadores. É um projeto que agrada a todos os participantes que o vivenciam</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Lazer; colônia de férias; colônia de férias temática, recreação; planejamento

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	INFLUÊNCIA DAS LESÕES DE MEMBROS INFERIORES NO CONTROLE POSTURAL DE PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO - UMA REVISÃO DE LITERATURA E ESTUDO PILOTO
<b>ALUNO(A)</b>	LARISSA GEBER PIRES GARIGLIA
<b>ORIENTADOR(A)</b>	KARINE JACON SARRO
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	ISABELLA MARTINS RODRIGUES
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>O ballet clássico é uma prática caracterizada por movimentos repetitivos em posições articulares com rotações e amplitudes extremas, que geram sobrecarga musculoesquelética, predispondo o bailarino a um grupo de lesões recorrentes. Esse estudo trata-se de uma revisão de literatura sobre a influência das lesões no controle postural do ballet clássico e de um projeto piloto sobre a influência das lesões de membros inferiores, na simetria do controle postural. A revisão narrativa tem como objetivo analisar fontes de produção científica sobre assuntos que relacionem lesões em bailarinos com o controle postural de movimento. O estudo bibliográfico foi realizado a partir da análise de publicações em periódicos, no período de 1994 a 2016. As fontes foram obtidas através das bases de dados Scielo, Pubmed, Google Acadêmico e Portal de Periódicos CAPES/MEC e a amostra foi constituída de 21 publicações que abordaram como tema principal: lesões e ballet clássico. O estudo piloto teve como objetivo verificar, através de análise biomecânica, a interferência das lesões na assimetria do controle postural, na distribuição da força entre os lados lesados e não lesados de bailarinos, relacionar os resultados aos problemas de lesões e, sobretudo, validar o protocolo de análise biomecânica, para futuros estudos. Foram selecionados 3 voluntários praticantes de ballet clássico, com lesões decorrentes da prática, para a realização do estudo piloto, que conteve tarefas de equilíbrio estático e dinâmico, com movimentos específicos e não específicos da técnica clássica. Com esse estudo conclui-se que, apesar da ampla quantidade de publicações com o tema "lesões em bailarinos", fazem-se necessários estudos mais aprofundados, que envolvam a análise biomecânica de lesão.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Palavras-chave: ballet clássico; lesão; controle postural; equilíbrio

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM
<b>ALUNO(A)</b>	DAVI KLEIN DI PIETRO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	PAULA TEIXEIRA FERNANDES
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	VINICIUS NAGY SOARES
<b>TITULAR BANCA</b>	GABRIELA KAISER F. CASTANHO
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>As contribuições do exercício físico na saúde das pessoas já estão bem documentadas e, recentemente, os benefícios para a saúde mental foram também comprovados. Porém, uma área que ainda carece de estudos, principalmente no Brasil, é a influência que os exercícios físicos podem ter na autoestima e na imagem corporal, tema relevante devido ao cenário atual caracterizado pelo alto grau de sedentarismo e pela significativa incidência de distúrbios psicológicos e problemas relacionados à baixa autoestima e insatisfação com a imagem corporal, que acometem principalmente os adolescentes. Uma das tarefas mais importantes da adolescência é a construção da identidade pessoal e, tanto a maneira como o adolescente percebe o seu corpo, quanto seu nível de autoestima, são importantes para que esse processo de individualização ocorra de maneira saudável. Portanto, o presente estudo teve como objetivo verificar a relação do exercício físico com a imagem corporal e autoestima de adolescentes. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa, que visa reunir informações relevantes de caráter teórico e contextual para a evolução de um determinado tópico de estudo. Nesse trabalho, foram utilizadas somente referências publicadas nos últimos 10 anos sobre a temática. A maioria dos estudos indica que o exercício físico contribui positivamente, tanto na autoestima, quanto na imagem corporal dos adolescentes, demonstrando ser um meio de intervenção viável para lidar e auxiliar no tratamento e prevenção dos problemas relacionados à baixa autoestima e distúrbios de imagem. Esse trabalho ressalta a importância do trabalho interdisciplinar e do diálogo entre os diferentes profissionais especializados para o avanço científico e para a produção de melhores resultados nessa área, visto que tanto a imagem corporal como a autoestima possuem natureza multidimensional. Além da carência de estudos sobre esse tema, também foi observada a falta de instrumentos adequados que consigam abarcar a multidimensionalidade desses construtos. Como direcionamento para novos estudos, sugere-se pesquisas que possam comparar a eficiência de intervenções interdisciplinares versus intervenções individuais na autoestima e imagem corporal de adolescentes, assim como mais pesquisas que investigam a influência de diferentes programas de exercícios físicos nesses importantes aspectos da vida</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Exercício Físico; Imagem Corporal; Autoestima, Psicologia do Esporte.

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	IRISINA E ENVELHECIMENTO: ASPECTOS GERAIS E RELACIONADOS AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
<b>ALUNO(A)</b>	CAIO MOORI BATISTA
<b>ORIENTADOR(A)</b>	CLÁUDIA REGINA CAVAGLIERI
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	IVAN LUIZ PADILHA BONFANTE
<b>TITULAR BANCA</b>	KERYMA CHAVES DA SILVA MATEUS
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>Introdução: A ampliação de conhecimentos, como o da área da saúde e da tecnologia apresentou impactos diretos na sociedade, como o aumento da expectativa de vida, além disso outros fatores como a melhora das condições de vida, saneamento e políticas de saúde interferiram positivamente para o aumento da população de idosos. Aspectos fisiológicos relacionados a senescência apresentam melhora do quadro com a produção de irisina.</p> <p>Objetivo: Avaliar os aspectos relacionados entre irisina, envelhecimento e doenças atreladas, e a relação com a prática de exercícios físicos. Métodos: Foi realizada uma revisão sistemática a partir do banco de dados do PubMed, para realizar esta busca, foi utilizado como palavras-chave irisin and exercise or training, com filtros de idade acima de 65 anos e tendo como amostra estudos com humanos e originais. Resultados: foram selecionados 24 artigos, sendo 14 relacionando o exercício físico ou treinamento com o público idoso e irisina, e 10 relacionando doenças comuns na velhice e suas relações com as concentrações da miocina. As concentrações de irisina na presença de doenças imunes e cardiometabólicas tem respostas controversas e variantes conforme o tipo ou dentro de uma própria patologia. Já em relação ao exercício e treinamento físico, a maior parte dos estudos mostram aumento sérico de irisina, entretanto também é encontrado manutenção ou diminuição desta miocina pela prática física. Ainda são observadas associações de irisina com nível de atividade física, além de sua diminuição em idosos, comparados com jovens, embora idosos centenários tenham altas concentrações.</p> <p>Conclusão: A maior parte dos estudos relacionados com atividade física, exercício e treinamento físico mostram aumento de irisina nestas condições, embora não sejam respostas unânimes. Irisina tem relações variadas com determinadas doenças comuns no envelhecimento, devendo isso ser melhor analisado e foco de novos estudos dentro de cada patologia em questão.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Irisina; Idoso; Envelhecimento; Exercício; FNDC5

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	O IMAGINÁRIO DO HERÓI COM CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS
<b>ALUNO(A)</b>	ANA FLÁVIA COELHO SOFFIATI
<b>ORIENTADOR(A)</b>	ELAINE PRODÓCIMO
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	JÚLIO CESAR RODRIGUES
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>Este estudo teve como objetivo identificar as representações da figura do Herói por meio do imaginário de crianças entre as idades de 6 e 8 anos que frequentam uma instituição filantrópica na cidade de Limeira, SP. Além disso, analisar uma proposta pedagógica com a finalidade de um olhar reflexivo e crítico sobre a realidade da figura do Herói. Sabe-se que a temática do Herói tem aparecido com frequência em filmes, livros, brinquedos e mídias em geral, tornando-se, então, uma possível abordagem para trabalhar com as crianças o processo de auto análise e identificação. Para isso, foi realizada pesquisa qualitativa descritiva por meio de proposta de intervenção de aula em uma turma de uma instituição filantrópica da cidade de Limeira durante o período de agosto à outubro de 2019, totalizando 10 aulas. Estas foram documentadas e registradas através de diários de campo e da utilização de fotografias e filmagens. Depois, esses registros foram analisados e classificados nas seguintes categorias: 1. Visão das crianças sobre o Herói; 2. Afeto e carinho; 3. Heróis e superpoderes; 4. O Herói perto de nós. Para as análises e comentários de cada categoria foram utilizados estudos e artigos referentes ao tema; a obra “O Herói de mil faces” (2004) do mitólogo Joseph Campbell; percepções e relações da pesquisadora em questão. Assim, o estudo serviu para demonstrar que é possível o trabalho de valores, da ética e reflexão para as escolhas presentes na vida dos(as) alunos(as), por meio da (re)construção da figura do Herói de elementos externos – realidade/intermediação em sala de aula – e internos – do próprio imaginário.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	Herói; crianças; imaginação

**RESUMOS DOS TCCs APRESENTADOS NA FEF 1º SEMESTRE DE 2020**

<b>TÍTULO</b>	QUAL O VOLUME DE TREINAMENTO DE FORÇA IDEAL PARA A HIPERTROFIA MUSCULAR? UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA
<b>ALUNO(A)</b>	GABRIEL DE MOURA PALLADINO
<b>ORIENTADOR(A)</b>	RENATO BARROSO DA SILVA
<b>CO-ORIENTADOR(A)</b>	
<b>TITULAR BANCA</b>	ADRIANO LIRA SERRA
<b>BANCA</b>	
<b>RESUMO</b>	<p>No treinamento de força (TF), o volume de treino é proposto como a variável mais eficiente para induzir ganhos de hipertrofia muscular. Ao longo das últimas três décadas, sobretudo nos últimos recentes anos, diversos trabalhos têm sido realizados para tentar responder a seguinte questão: Qual o volume de treinamento de força ideal para a hipertrofia muscular? Dessa forma, o objetivo do presente estudo é revisar a literatura a fim de apresentar o atual estado da arte sobre esse tema. Para tal, foram feitas buscas nas bases de dados Pubmed/Medline e Scielo a partir de termos relacionados ao TF, volume de treino e hipertrofia. Foram identificados 16 estudos, dos quais, em 9 deles, foi possível verificar uma relação positiva de dose-resposta com baixos, médios e altos volumes de séries sob a hipertrofia; em 5, os resultados foram, no geral, similares entre os grupos; e, em 2, realizar um número relativamente muito alto foi prejudicial aos ganhos hipertroficados. A partir dos estudos apresentados nessa revisão foi possível identificar que a dose ideal de TF para induzir hipertrofia é de ~15 séries semanais, distribuídas em 2-3 sessões de treino (5-10 séries por grupo muscular por sessão) e diferentes exercícios. Esses resultados foram obtidos em trabalhos com duração de aproximadamente 12 semanas em diferentes populações. Após esse período, progredir o volume em 20-50% de forma gradual talvez seja ideal até se atingir um total de 30-45 séries semanais; em seguida, sugere-se que se reinicie a periodização do TF, novamente com um baixo volume.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	treinamento de força; dose-resposta; volume; massa muscular