



FORÇA DE PARAVERTEBRAIS EM ALUNOS DO ÚLTIMO ANO DO ENSINO MÉDIO DE ESCOLAS DE 4 MUNICÍPIOS DA REGIÃO SUL FLUMINENSE.

Guilherme Raymundo Costa¹

Rodrigo Peixoto dos Santos²

Dados de Identificação

Disciplina: Fisiologia do Exercício

Período: 8º Período

Curso: Educação Física

Objetivo(s) da Ação

Produzir dados para pesquisa acadêmica e despertar em nosso aluno o princípio pela busca do conhecimento.

Conteúdos Trabalhados

Neste trabalho, observamos a prática de fisiologia do exercício, com aplicação de técnicas de avaliação física, desempenho motor e biomecânica.

O acadêmico entrou em contato direto com a prática supervisionada, integrando o conhecimento adquirido em sala de aula com a parte prática na execução.

¹ Mestre em Ensino em Ciências da Saúde e Meio Ambiente (Unifoa)

² Mestre em Educação Física (UFRJ)



Procedimentos

O UGB faz todos os anos a visita ao campus de Barra do Piraí das escolas de ensino médio de nossa região. Diante desta visita, os cursos oferecem informações e oficinas para que o aluno possa sentir e despertar a vontade de ingressar na instituição.

O Curso de Educação Física neste ano de 2023, segundo semestre, realizou uma oficina onde nossos visitantes puderam experimentar a utilização de um dinamômetro, instrumento que mede intensidade de força. No caso, este instrumento foi utilizado para medir a força da musculatura paravertebral.

Ao chegar na oficina, acontecia a verificação do peso e altura corporal, para o cálculo do IMC (índice de massa corporal), preenchida uma anamnese com dados específicos sobre o estado de sua saúde e logo após era feito a medida pelo dinamômetro.

O dinamômetro da marca E-lastick, foi fixado em anilhas de 25 kg que ficavam no chão, onde o aluno pisava na mesma e fazia a tração de extensão de quadril com a maior força possível.

A medida era anotada em uma planilha específica e colocada juntamente com os outros dados da pesquisa.

Forma coletados 625 questionários de avaliação. Entre eles 280 mulheres e 345 homens.

Resultados

Os resultados ainda estão sendo tabulados para a confecção de um artigo científico.



Referências

ASTRAND, P.O e Rodahl, K. **Textbook of work physiology**. 3. Ed. New York: M graw Hill, 1986.

Discrimination between maximal and submaximal effort in lumbar dynamometry. Hutten 1998. American College of Sports Medicine. Position statement on proper and improper weight loss program. Med Sci Sports Exer 1983;15:IX

FORÇA MUSCULAR LOMBAR: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE INDIVÍDUOS SADIOS, SEDENTÁRIOS E INDIVÍDUOS COM LOMBALGIA INESPECÍFICA. EM 2013. **Revista Terapia Manual**. Disponível em: https://www.dermatofuncional.cl/wp-content/uploads/2015/03/Terapia-Manual-y-Posturologia-2013-Vol11_No54.pdf#page=36

Hall, Susan J. Biomecânica básica / Susan J. Hall; revisão técnica Eliane Ferreira. – 7. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

JORNAL DA USP. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/organizacao-mundial-da-saude-alerta-que-80-da-populacao-ja-teve-ou-tera-dor-na-coluna/>

Prevalence of lower back pain and associated factors in students Alberto De Vitta 2011

PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. EM 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00046114>

Revista Brasileira de Reumatologia; Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fator de risco associados. Furtado 2014

Uma combinação de estimulação e gravação neural sem fio sistema para estudo do processamento da dor -, Ji Wei Eleb 2008 **AVALIAÇÃO DA DOR E FUNÇÃO DE PACIENTES COM LOMBALGIA TRATADOS COM UM PROGRAMA DE ESCOLA DE COLUNA**. EM 2005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiologica/article/view/102500/100813>