

## O EFEITO DO EXERCÍCIO ISOMÉTRICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: NO AUXÍLIO DO EQUILÍBRIO

**Thaiany Teixeira MACEDO<sup>1</sup>, Anderson Ranieri MASSAHUD<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Aluno do curso de Educação Física Licenciatura/UNINCOR  
e-mail: thaianyteixeira@hotmail.com

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR  
e-mail: prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

**Palavras-chaves: Equilíbrio, Exercício Isométrico.**

### RESUMO

A Educação Física atua na estimulação do movimento proporcionando uma variedade de situações motoras para que padrões maduros sejam alcançados, onde a escola tem um papel indiscutível no processo desse desenvolvimento. A aptidão motora é considerada de suma importância para a Educação Física e demais áreas da saúde, onde todo movimento é governado pelas leis da mecânica fundamental, sendo influenciada pela velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação e força. Dentre essas, destacamos o equilíbrio e a força, onde o princípio seja o exercício isométrico, que não envolve movimento e nem velocidade, mas necessita em grande parte da resistência para manter a posição adotada, sendo primordial para auxiliar no aprimoramento do equilíbrio. O objetivo desta pesquisa será introduzir o trabalho do exercício isométrico nas aulas de Educação Física, para auxiliar no trabalho do equilíbrio, buscando ressaltar a importância do conjunto das habilidades motoras do aluno. A população será uma turma do 4º ano do Ensino Fundamental I, regularmente matriculadas, em uma escola municipal da cidade de São Gonçalo do Sapucaí – Minas Gerais, com autorização dos responsáveis. O período em análise será 2 meses, conforme o planejamento do professor, sendo em 2 aulas semanais cada uma com 10 minutos de duração, este tempo foi estipulado através da intensidade do exercício, para que não desgaste o aluno, pois errar na postura do exercício pode causar lesões que adiarão as metas com as quais tende o objetivo desta e também para não interferir no plano de aula do professor. A aplicação será com atividades recreativas e exercícios isométricos com o objetivo de equilíbrio, aumentando a intensidade de acordo com a idade e com o nível da turma em análise. Uma pesquisa de campo de origem qualitativa, visando ter o procedimento no início da aula de Educação Física, com auxílio do professor regente. Antes do início da pesquisa, será realizado o teste de coordenação corporal - KTK, para avaliar os alunos. E ao final da pesquisa, será executado o mesmo teste para identificar se houve uma melhora na capacidade de equilíbrio dos alunos avaliados. Desta forma, a pesquisa tem como ênfase auxiliar no trabalho de equilíbrio caso seja comprovado realmente a eficácia do exercício na vida desses alunos.