

SePEX U 2025

**CONHECIMENTO
QUE TRANSFORMA.
PESQUISA QUE
CONECTA.**

Descubra ideias, projetos e
soluções inovadoras que
impulsionam o futuro.



PESQUISA

Que gera descobertas
e novas perspectivas.



INOVAÇÃO

Que transforma ideias
em soluções.



IMPACTO

Que conecta ciência
e sociedade.



EDUCAÇÃO FÍSICA

Movimento que transforma
corpos, mentes e vidas.



**PROTAGONISMO
ACADÊMICO**

**RESULTADOS
QUE INSPIRAM**

SUMÁRIO

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESAO E NÃO ADESAO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE	3
ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO EM CATADORES DE RESÍDUOS: uma análise comparativa	4
TREINAMENTO DE FORÇA E QUALIDADE DE VIDA: uma análise dos impactos físicos, psicológicos e sociais em jovens adultos	5
EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES	6
ANÁLISE DOS DESAFIOS E AS ESTRATÉGIAS DE PRESCRIÇÃO E MANEJO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 1	7
PERFIL E MOTIVAÇÕES DOS PRATICANTES DE RUA DE CARMO DA CACHOEIRA (MG): um estudo sobre características sociodemográficas, prática esportiva e desafios enfrentados por corredores não profissionais	8
UM GOL PELA INFÂNCIA SAUDÁVEL	9
JOGOS UNIVERSITÁRIOS UNINCOR 2025	10
EDUCAÇÃO FÍSICA COMO CARREIRA: extensão universitária para orientação profissional na escola	11
BRINCAR É COISA SÉRIA	12
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA JOVENS DA ASSOCIAÇÃO DE BAIRROS ...	13
INTEGRAÇÃO ACADÊMICA IF – UNINCOR	14
SAÚDE E DESEMPENHO: avaliação física de jovens estudantes do Instituto Federal de Três Corações/MG.....	15
1 ° FESTIVAL DE NATAÇÃO UNINCOR	16
FUTEVÔLEI DA COMUNIDADE	17
SAÚDE E MOVIMENTO: cuidar e prevenir	18
VIVA MELHOR ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE	19
TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA LESÃO DA CONDOMALÁCIA PATELAR ATRAVÉS DO TREINAMENTO RESISTIDO	20
INVESTIGAÇÃO DOS ASPECTOS SOCIAL E EMOCIONAL EM IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVO E SEDENTÁRIO.....	21
A IMPORTANCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES NA MENOPAUSA E PÓS MENOPAUSA.....	22
O IMPACTO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO FÍSICO DE JOGADORES DE FUTEBOL.....	23
FATORES QUE DETERMINAM A PERMANÊNCIA DE ALUNOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES.....	24
A INFLUÊNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE MOUNTAIN BIKE CROSS COUNTRY MARATHON	25

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E NÃO ADESÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

Bruno Henrique Santos Rodrigues. UninCor. bhenriquesantos95@gmail.com
Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@Unincor.edu.br
Ms. Wagner Vinhas. UninCor. prof.wagner.vinhas@Unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@Unincor.edu.br

Este estudo aborda o sobrepeso e a obesidade como grandes desafios de saúde pública no Brasil, ressaltando a necessidade de soluções eficazes e sustentáveis. O treinamento resistido (musculação) é apresentado como uma estratégia essencial para a perda de gordura, ganho de massa muscular e melhora da saúde mental, emocional e social. No entanto, pessoas com sobrepeso e obesidade enfrentam barreiras como o estigma, a falta de acolhimento e a ergonomia inadequada dos equipamentos, fatores que dificultam a adesão e levam ao abandono precoce. O objetivo é analisar os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a adesão à musculação e compreender como um ambiente inclusivo e motivador pode transformar o treino em uma ferramenta de fortalecimento da autoestima e da saúde integral. Utilizando metodologia mista, o estudo envolve profissionais de Educação Física e praticantes com sobrepeso e obesidade para identificar barreiras e propor intervenções eficazes. O trabalho busca desenvolver estratégias, recursos e ações que tornem as academias, mais acolhedoras e acessíveis, favorecendo a permanência dessas pessoas na prática regular de exercícios. O estudo está em análise e busca resultados que orientem intervenções para incentivar a adesão ao exercício resistido, promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais em pessoas com sobrepeso e obesidade. Espera-se melhora na capacidade funcional, força, mobilidade e resistência além de maior autoconfiança e motivação. Os achados deverão subsidiar estratégias para tornar as academias mais inclusivas e acolhedoras, promovendo saúde integral e permanência na prática.

Palavras-chave: Sobrepeso; Obesidade; Treinamento Resistido; Ergonomia; Transtorno Psicológicos.

ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO EM CATADORES DE RESÍDUOS: uma análise comparativa

Denner Ferreira da Silva. UninCor. denner.silva@aluno.unincor.edu.br
Ms. Helder Francis Lima Araújo. UninCor. prof.helder.araujo@unincor.edu.br
Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br
Ms. Valmir Flores Domingues. UninCor. valmir.domingues@unincor.edu.br
Ms. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

Os catadores de resíduos desempenham um papel crucial na sociedade urbana contemporânea, fazendo coletas de materiais e separação ajudando no saneamento básico. No entanto as condições de trabalho enfrentadas por esses profissionais frequentemente envolvem um grande esforço físico, tendo uma postura inadequada com grandes jornadas de trabalho e isso acaba tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de dores musculoesqueléticas e outras doenças ocupacionais como Lesão Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomusculares Relacionada ao Trabalho (DORT). Tendo como objetivo analisar a ação do exercício físico na prevenção e redução de dores musculoesqueléticas em catadores de resíduos, por meio de uma análise comparativa entre os grupos que praticam e um grupo que não pratica exercício físico. Abordando uma pesquisa de campo usando questionário qualiquantitativa, tendo como base artigos científicos recentes, obtendo mais conceitos sobre o tema, fazendo a coleta com 8 catadores de resíduo baseando em duas cidades de Minas Gerais, o questionário possui 30 perguntas de múltipla escolha e 1 pergunta aberta para obter opinião dos entrevistados referente ao exercício físico e seu ambiente de trabalho. Considerando que a pesquisa ainda não está concluída pressupõe que a prática regular de exercício físico está associada a menor incidência e intensidade de dores musculoesquelética e a melhora na qualidade de vida entre os catadores de resíduo, quando comparado àqueles que não praticam exercício físico. Supõe-se ainda que o esforço físico durante o trabalho não é suficiente para proporcionar os mesmos benefícios a saúde que um programa estruturado e orientado de exercício físico.

Palavras-chave: Exercício físico; Catadores de Resíduo; atividade física.

TREINAMENTO DE FORÇA E QUALIDADE DE VIDA: uma análise dos impactos físicos, psicológicos e sociais em jovens adultos

Gustavo Fonseca Oliveira. UninCor. gustavof.oliveira@outlook.com.br

Ms. Júlio César Enézio. UninCor. julio.enezio@Unincor.edu.br

Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@Unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@Unincor.edu.br

O treinamento de força é cada vez mais praticado por jovens adultos no Brasil e promove ganhos de força, resistência e massa muscular, além de benefícios à saúde física e mental. Essa prática melhora a autoestima, reduz sintomas de ansiedade e depressão e favorece a socialização e o bem-estar geral. Apesar disso, ainda há poucas pesquisas que abordam de forma integrada seus impactos físicos, psicológicos e sociais nessa faixa etária. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência do treinamento de força na qualidade de vida de jovens adultos, com idades entre 18 e 29 anos, considerando os aspectos físicos, psicológicos e sociais. Caracteriza-se como uma pesquisa de campo descritiva, com abordagem qualitativa e quantitativa, buscando compreender de forma mais ampla como essa prática impacta o bem-estar dos participantes. O público-alvo é composto por cerca de 50 praticantes de musculação matriculados em academias. O instrumento de coleta utilizado é um questionário online com perguntas abertas e fechadas, elaborado para identificar percepções sobre os efeitos físicos, emocionais e sociais do treinamento de força. A coleta ocorre durante 30 dias, e os dados são analisados em duas etapas: quantitativa, para identificação de padrões e frequências de respostas; e qualitativa, para interpretação das percepções individuais. Todo o processo é conduzido de maneira ética, garantindo o anonimato, o consentimento e a liberdade de desistência dos participantes. Espera-se que os resultados demonstrem que o treinamento de força melhora significativamente a qualidade de vida dos jovens adultos, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais.

Palavras-chave: Treinamento de força; Qualidade de vida; Impactos físicos; Impactos psicológicos.

EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES

Maria Eduarda Cruz. UninCor. dudam7546@gmail.com

Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O lipedema é uma condição crônica e progressiva do tecido adiposo que afeta quase exclusivamente mulheres, caracterizando-se pelo acúmulo simétrico e doloroso de gordura subcutânea, principalmente nos membros inferiores. A doença compromete significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade das pacientes, sendo frequentemente confundida com obesidade ou linfedema, o que contribui para o atraso no diagnóstico e no início do tratamento adequado. Essa pesquisa tem como objetivo analisar a influência do lipedema na capacidade funcional de mulheres adultas durante a prática de exercício físico. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, com aplicação de um questionário estruturado com 12 perguntas, sendo 6 fechadas e 6 abertas, será aplicado em 15 mulheres com diagnóstico confirmado ou em investigação. A coleta de dados busca compreender como os sintomas da doença impactam a prática de exercícios, identificar barreiras enfrentadas, tipos de exercícios mais bem toleradas e as expectativas das participantes em relação à atuação dos profissionais de Educação Física. A presente pesquisa se encontra em coleta de dados, portanto os resultados são inconclusivos. Trabalha-se com a hipótese de que o exercício físico apresente melhora nos sintomas clínicos e na qualidade de vida das mulheres com lipedema.

Palavras-chave: Lipedema; Mulheres; Capacidade funcional; Exercício físico.

ANÁLISE DOS DESAFIOS E AS ESTRATÉGIAS DE PRESCRIÇÃO E MANEJO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 1

Ruan Mendes Pereira. UninCor. ruanmendespereira2@gmail.com

Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@unincor.br

Ms. Wagner Vinhas. UninCor. prof.wagner.vinhas@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

A Diabetes Mellitus Tipo 1 (DM1) é uma doença crônica autoimune, caracterizada pela destruição das células beta pancreáticas que produz a insulina. Essa condição requer cuidado diário da insulina, e o monitoramento dos níveis glicêmicos, visando prevenir complicações hipoglicemia, problemas cardiovasculares, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico. A prática de exercício físico é importante no manejo do DM1, promovendo controle glicêmico, aumento da sensibilidade à insulina, redução do risco cardiovascular. Portanto a prescrição dos exercícios físicos deve ser individualizada, dada a variabilidade na resposta dos pacientes, o que torna indispensável o profissionais de Educação Física. O objetivo deste estudo é investigar os desafios e estratégias na prescrição e manejo do exercício físico em pessoas com DM1, a partir da perspectiva dos pacientes e dos profissionais de Educação Física. Este estudo, de caráter exploratório e descritivo, com abordagem mista, tem como objetivo analisar os desafios e estratégias na prescrição e manejo do exercício físico em pessoas com DM1, considerando a percepção dos pacientes e a prática dos profissionais de Educação Física. A pesquisa utiliza questionários aplicados a dois grupos, buscando identificar dificuldades, alinhar orientações e propor estratégias que tornem a prática mais segura e eficaz. Espera-se evidenciar a importância do exercício físico no tratamento do DM1, destacando seus benefícios fisiológicos e psicossociais, bem como identificar lacunas no conhecimento sobre a prática segura, o controle da glicemia, a escolha adequada dos exercícios e o uso correto da insulina durante o esforço físico.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 1; Exercício físico; Controle glicêmico; Prescrição do exercício; Educação Física.

PERFIL E MOTIVAÇÕES DOS PRATICANTES DE RUA DE CARMO DA CACHOEIRA (MG): um estudo sobre características sociodemográficas, prática esportiva e desafios enfrentados por corredores não profissionais

Victor Hugo de Moraes. UninCor. victor.hugo@aluno.unincor.edu.br

Ms. Júlio César Enézio. UninCor. prof.julio.enezio@unincor.edu.br

Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas. UninCor. prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

A corrida de rua tem se consolidado como modalidade esportiva em expansão no Brasil, destacando-se pela fácil adesão, pelos benefícios físicos e psicológicos e pelo potencial de promover a socialização. Em municípios de pequeno porte, como Carmo da Cachoeira, essa prática representa alternativa viável para o estímulo à atividade física regular e à melhoria da qualidade de vida da população. Este estudo, de abordagem quantitativa e descritiva com delineamento transversal, tem como objetivo analisar o perfil, as motivações e os desafios enfrentados pelos praticantes de corrida de rua em Carmo da Cachoeira. A pesquisa é realizada por meio de questionário online direcionado a corredores com idade igual ou superior a 18 anos, aplicado durante o período de 30 dias. As informações coletadas englobam dados sociodemográficos, esportivos, de saúde e de acessibilidade, sendo tratadas por meio de estatística descritiva e apresentadas em tabelas e gráficos para melhor visualização dos resultados. A coleta de dados ainda está em andamento, e os resultados esperados incluem a identificação do perfil predominante dos praticantes locais, assim como dos principais fatores que motivam a adesão à corrida de rua, destacando-se a busca por saúde, condicionamento físico, bem-estar e socialização. Entre as barreiras mais recorrentes à prática, esperam-se limitações como falta de tempo, lesões e restrições financeiras. Os achados deverão contribuir para o desenvolvimento de estratégias, ações e políticas públicas voltadas à promoção da corrida de rua e ao fortalecimento da saúde coletiva no município, incentivando um estilo de vida mais ativo e sustentável.

Palavras-chave: Corrida de rua; Motivação esportiva; Perfil sociodemográfico

UM GOL PELA INFÂNCIA SAUDÁVEL

Ana Clara de Oliveira Silva. UninCor. ana.clara.silva@aluno.unincor.edu.br
Ana Eliza Silva. UninCor. ana.eliza.silva@aluno.unincor.edu.br
Bruno Alves dos Santos. UninCor. bruno.alves.santos@aluno.unincor.edu.br
Gabriel Silva de Moraes. UninCor. gabriel.silva.moraes@aluno.unincor.edu.br
Jéssica Luiz Gomes. UninCor. jessica.luiz.gomes@aluno.unincor.edu.br
João Pedro de Souza Fassio, UninCor, joao.pedro.fassio@aluno.unincor.edu.br
Kevillyn Vitória da Silva. UninCor. kevillyn.silva@aluno.unincor.edu.br
Letícia Ribeiro Junqueira Luz. UninCor. leticia.luz@aluno.unincor.edu.br
Sara Lúcia Costa de Lacerda. UninCor. sara.lacerda@aluno.unincor.edu.br
Yolanda Meirielen Silva Ferreira. UninCor. yolanda.ferreira@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O projeto de extensão “Um Gol pela Infância Saudável” teve como finalidade promover a prática regular de atividades físicas entre crianças da comunidade de Monsenhor Paulo (MG), utilizando o futsal como instrumento educativo para a formação integral e a promoção da saúde. A iniciativa surgiu frente à crescente necessidade de combater o sedentarismo infantil, bem como estimular hábitos de vida ativos desde os primeiros anos, favorecendo o desenvolvimento motor, social e emocional. O evento foi realizado no Ginásio Poliesportivo Municipal, reunindo aproximadamente 45 crianças, distribuídas em diferentes categorias de idade. As atividades contemplaram jogos de futsal, vivências motoras e dinâmicas recreativas conduzidas por profissionais e estudantes do Curso de Educação Física do UninCor, garantindo um ambiente motivador, seguro e inclusivo. Durante as práticas, incentivaram-se valores como cooperação, respeito, entusiasmo, disciplina e integração comunitária. Os resultados evidenciaram o impacto positivo da ação, proporcionando tanto às crianças quanto aos acadêmicos experiências formativas significativas. Para os participantes, o projeto ampliou o acesso à prática esportiva e reforçou a importância da atividade física na infância. Para a equipe executora, a vivência prática consolidou conhecimentos em planejamento, condução e avaliação de atividades esportivas voltadas ao público infantil. Conclui-se que iniciativas como esta fortalecem a promoção da saúde, ampliam oportunidades de participação esportiva e demonstram o papel essencial da universidade na construção de ambientes saudáveis, educativos e socialmente inclusivos, reafirmando o compromisso do UninCor com a comunidade regional.

Palavras-chave: futsal; infância; atividade física; promoção da saúde; inclusão social.

JOGOS UNIVERSITÁRIOS UNINCOR 2025

Camilly Vitória Moreira Olímpio. UninCor. camilly.olimpio@aluno.unincor.edu.br

Linsley Naves Alem. UninCor. linsley.alem@aluno.unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

Os Jogos Universitários realizados no campus Três Corações, no período de 19 a 23 de maio de 2025, configuraram-se como uma relevante ação institucional voltada à promoção da saúde, ao incentivo à prática regular de atividades físicas e esportivas e ao fortalecimento dos vínculos acadêmicos e sociais no ambiente universitário. O evento teve como proposta central integrar estudantes de diferentes cursos de graduação, favorecendo a convivência, o trabalho em equipe e o sentimento de pertencimento à comunidade acadêmica. As competições abrangeram modalidades esportivas coletivas, como voleibol, futsal e basquetebol, sendo destinadas exclusivamente a estudantes regularmente matriculados na instituição, o que garantiu caráter formativo, educativo e inclusivo à iniciativa. A programação contou com expressiva participação discente, além da presença significativa de docentes, técnicos administrativos e demais membros da comunidade universitária, evidenciando elevado nível de engajamento, adesão e envolvimento coletivo. Entre os principais resultados observados, destacaram-se a valorização do espírito esportivo, o respeito mútuo, o fortalecimento das relações interpessoais e a ampliação das interações entre cursos, contribuindo para a construção de um ambiente acadêmico mais colaborativo e integrador. Ademais, os Jogos Universitários reafirmaram o esporte como um instrumento eficaz de inclusão social, promoção do bem-estar físico e mental e estímulo a hábitos de vida saudáveis. Conclui-se que iniciativas dessa natureza desempenham papel fundamental na formação integral dos estudantes, ao articular aspectos físicos, sociais e emocionais, além de reforçarem o compromisso da universidade com a promoção da saúde, da qualidade de vida e da construção de espaços acadêmicos participativos, democráticos e humanizados.

Palavras-chave: jogos universitários; esporte; integração acadêmica; promoção da saúde.

EDUCAÇÃO FÍSICA COMO CARREIRA: extensão universitária para orientação profissional na escola

Ashiley Aparecida Maciel Eugênio. UninCor. ashiley.eugenio@aluno.unincor.edu.br
Bruno Henrique Santos Rodrigues. UninCor. bruno.rodrigues@aluno.unincor.edu.br
Cassiana Daniel. UninCor. cassiana.daniel@aluno.unincor.edu.br
Denner Ferreira da Silva. UninCor. denner.silva@aluno.unincor.edu.br
Felipe Lauender Marcelino. UninCor. felipe.marcelino@aluno.unincor.edu.br
Gustavo Fonseca Oliveira. UninCor. gustavo.oliveira@aluno.unincor.edu.br
Isabella Danielle dos Santos Enezio. UninCor. isabella.enezio@aluno.unincor.edu.br
Jean Carlos Cunha de Souza. UninCor. jean.souza@aluno.unincor.edu.br
Lucas Henrique Benvindo Silva. UninCor. lucas.silva@aluno.unincor.edu.br
Luis Guilherme Arlindo. UninCor. luis.arlindo@aluno.unincor.edu.br
Maria Eduarda Cruz. UninCor. maria.cruz@aluno.unincor.edu.br
Maria Rita Castilho de Oliveira. UninCor. maria.oliveira@aluno.unincor.edu.br
Mateus Borges Bastos. UninCor. mateus.bastos@aluno.unincor.edu.br
Ruan Mendes Pereira. UninCor. ruan.pereira@aluno.unincor.edu.br
Victor Hugo de Moraes. UninCor. victor.morais@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O projeto “Educação Física como Carreira: Extensão Universitária para Orientação Profissional na Escola” foi desenvolvido por estudantes do curso de Educação Física com o objetivo de apresentar à comunidade escolar o papel, a importância e as possibilidades de atuação profissional na área. A ação justificou-se pela necessidade de orientar jovens do Ensino Médio em seu processo de escolha profissional, oferecendo informações claras sobre o curso e sobre os benefícios da formação em Educação Física. A metodologia adotada priorizou a interação e o dinamismo por meio de estações práticas, incluindo dança, futsal, avaliação física, demonstrações técnicas e workshops temáticos. Os resultados esperados envolvem o compartilhamento de experiências, o esclarecimento de dúvidas sobre a profissão, o incentivo à adoção de hábitos saudáveis e o fortalecimento da relação entre a Unincor e as escolas participantes. Em síntese, o projeto constitui uma iniciativa relevante para desmistificar e valorizar a carreira em Educação Física, contribuindo para uma escolha profissional mais consciente por parte dos estudantes.

Palavras-chave: educação física; ensino médio; extensão universitária; integração.

BRINCAR É COISA SÉRIA

Anderson de Oliveira Floriano. UninCor. anderson.floriano@aluno.unincor.edu.br
Iasmin de Lima Teixeira. UninCor. iasmin.teixeira@aluno.unincor.edu.br
Maria Eduarda Carvalho Magalhães. UninCor. maria.magalhaes@aluno.unincor.edu.br
Mileny Esperidião César Mafra. UninCor. mileny.mafra@aluno.unincor.edu.br
Natália Fonseca Matias. UninCor. natalia.matias@aluno.unincor.edu.br
Pedro Henrique dos Reis Rosa. UninCor. pedro.rosa@aluno.unincor.edu.br
Samara Vitória Gonçalves da Silva. UninCor. samara.silva@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O projeto de extensão “Amostra de Profissões UninCor: Educação Física” foi desenvolvido com o objetivo de apresentar à comunidade escolar as possibilidades de atuação profissional na área da Educação Física, contribuindo para a orientação vocacional de estudantes do Ensino Médio. A iniciativa justificou-se pela necessidade de disponibilizar informações qualificadas que auxiliem os jovens na escolha da futura carreira, bem como de valorizar a formação em Educação Física e suas múltiplas áreas de atuação. As atividades foram organizadas em estações práticas e interativas, contemplando dança, futsal, avaliação física, demonstrações técnicas e workshops temáticos, proporcionando aos participantes uma experiência direta com diferentes dimensões da profissão. Espera-se que o projeto favoreça o esclarecimento de dúvidas sobre a carreira, incentive hábitos de vida saudáveis e fortaleça a integração entre a universidade e as escolas envolvidas. A ação reafirma o papel da extensão universitária como ferramenta de aproximação entre teoria, prática profissional e comunidade, contribuindo para decisões vocacionais mais conscientes.

Palavras-chave: educação física; ensino médio; extensão universitária; orientação profissional; integração.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA JOVENS DA ASSOCIAÇÃO DE BAIRROS

Bruna Fernanda Lemos Medeiros. UninCor. bruna.medeiros@aluno.unincor.edu.br
Dayara Emanuely Ribeiro Rosa Silva. UninCor. dayara.silva@aluno.unincor.edu.br
Gabriela Cardoso de Oliveira. UninCor. gabriela.oliveira@aluno.unincor.edu.br
Gilmar Januário Maciel. UninCor. gilmar.maciell@aluno.unincor.edu.br
Robson Invirg Ferreira. UninCor. robson.ferreira@aluno.unincor.edu.br
Leonardo Xavier Gonçalves. UninCor. leonardo.goncalves@aluno.unincor.edu.br
William de Souza Castro. UninCor. william.castro@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud. UninCor. anderson.massahud@unincor.edu.br

Projeto de extensão “Benefícios do Exercício Físico para Jovens da Associação de Bairros” teve como objetivo promover a prática regular de atividades físicas entre jovens de 10 a 20 anos da comunidade do Parque dos Bandeirantes, visando à melhoria da saúde física, mental e social. A iniciativa surgiu da necessidade de ampliar o acesso a práticas corporais orientadas e educativas, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, o desenvolvimento físico e o fortalecimento de vínculos comunitários. A execução ocorreu em parceria com a Associação de Bairros do Parque dos Bandeirantes, envolvendo profissionais e estudantes do curso de Educação Física, responsáveis pelo planejamento, condução e acompanhamento das ações. As atividades foram realizadas semanalmente, com duração média de 60 minutos, incluindo caminhada moderada, corrida leve e alongamentos voltados à flexibilidade. Também foram promovidas orientações sobre alimentação equilibrada, hidratação, postura corporal e importância da regularidade no exercício. As ações foram fundamentadas nas diretrizes da American Heart Association (2020) e da Organização Mundial da Saúde (2018), que recomendam, para essa faixa etária, ao menos 150 minutos de atividade física semanal. O projeto contou com 42 jovens inscritos, dos quais 83% mantiveram frequência regular. Os resultados demonstraram melhorias na resistência física, disposição, autoestima, socialização e adoção de hábitos saudáveis. Conclui-se que o projeto atingiu plenamente seus objetivos, evidenciando o impacto positivo da extensão universitária na promoção da saúde e na formação cidadã. Recomenda-se a continuidade da iniciativa, com ampliação das modalidades e inclusão de ações complementares voltadas à nutrição e ao envolvimento familiar.

Palavras-chave: exercício físico; juventude; saúde; bem-estar; extensão universitária.

INTEGRAÇÃO ACADÊMICA IF – UNINCOR

João Victor Pereira de Souza, UninCor, joao.souza@aluno.unincor.edu.br
João Marcelo Braga Moura, UninCor, joao.moura@aluno.unincor.edu.br
José Otávio Silva Mantovani, UninCor, jose.mantovani@aluno.unincor.edu.br
Luis Augusto Vilela Carreira, UninCor, luis.carreira@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@gmail.com

O projeto “Integração Prática IF – Academia Villa Fitness” tem como objetivo aproximar estudantes do Instituto Federal do ambiente profissional das academias, oferecendo experiências práticas que complementam a formação teórica. A ação busca apresentar o funcionamento real do mercado, destacar o papel do personal trainer e incentivar a continuidade dos estudos na área de Educação Física. A atividade será dividida em duas etapas: uma parte teórica, realizada no Instituto Federal, com palestras sobre atuação profissional e mercado de trabalho; e uma parte prática, realizada na Academia Villa Fitness, incluindo palestra com o proprietário, demonstrações de avaliação física, métodos de treino e rotinas do personal trainer. A ação envolverá aproximadamente 10 a 12 estudantes. Espera-se que os participantes ampliem sua compreensão sobre as responsabilidades e desafios da profissão, vivenciem práticas reais de academia e fortaleçam o interesse pela formação superior e atuação na área.

Palavras-chave: Educação Física; Instituto Federal; Villa Fitness; Integração Acadêmica.

SAÚDE E DESEMPENHO: avaliação física de jovens estudantes do Instituto Federal de Três Corações/MG

Kauan Gabriel Miliato de Souza, UninCor, kauan.souza@aluno.unincor.edu.br
Ygor Henrique de Souza Augusto, UninCor, ygor.augusto@aluno.unincor.edu.br
Camille Rodrigues Françoze, UninCor, camille.francozo@aluno.unincor.edu.br
Yan Maciel Mendonça, UninCor, yan.mendonca@aluno.unincor.edu.br
Ana Clara Oliveira Ferreira Gabriel, UninCor, ana.gabriel@aluno.unincor.edu.br
Fernando D'Assumpção Bamenga, UninCor, fernando.bamenga@aluno.unincor.edu.br
João Paulo Braga Silva, UninCor, joao.silva@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

A avaliação física é fundamental para compreender o desempenho e a saúde de praticantes, permitindo intervenções mais eficazes e personalizadas. O presente projeto teve como objetivo avaliar variáveis relacionadas à força, composição corporal e impulsão de estudantes do Instituto Federal de Três Corações, promovendo conhecimento sobre condicionamento físico e incentivando hábitos saudáveis. Participaram da ação 32 alunos, com idades entre 17 e 20 anos, avaliados em um único dia de atividades, com duração de duas horas e meia. Foram aplicados testes de força abdominal e de membros superiores (30 segundos), dobras cutâneas, salto vertical e salto horizontal, utilizando adipômetro, fitas métricas, cronômetros e demais materiais de registro. Espera-se que o projeto contribua para o aprimoramento do desempenho físico dos estudantes e fortaleça a relação entre avaliação e prática esportiva. A análise dos dados indicou que os participantes apresentaram percentuais de gordura dentro da média nacional e resultados adequados para a faixa etária nos testes de força e impulsão. A iniciativa forneceu um panorama claro da condição física dos avaliados, reforçando a importância da avaliação física como ferramenta de promoção da saúde e desenvolvimento do desempenho.

Palavras-chave: avaliação física; desempenho; saúde; força muscular; composição corporal.

1 ° FESTIVAL DE NATAÇÃO UNINCOR

Ana Carolina Arlindo, UninCor, ana.arlindo@aluno.unincor.edu.br
Amanda Stefane de Tarso Rosa, UninCor, amanda.rosa@aluno.unincor.edu.br
Anderson Vinicius Costa, UninCor, anderson.costa@aluno.unincor.edu.br
Antônio Pádua Lourenço Silva, UninCor, antonio.silva@aluno.unincor.edu.br
Daniel Oliveira Pereira, UninCor, daniel.pereira@aluno.unincor.edu.br
Kainan Alves de Souza, UninCor, kainan.souza@aluno.unincor.edu.br
Leonardo Henrique da Silva, UninCor, leonardo.silva@aluno.unincor.edu.br
Luiz Guilherme Alves Barbosa, UninCor, luiz.barbosa@aluno.unincor.edu.br
Manuel Octavio de Souza Braga, UninCor, manuel.braga@aluno.unincor.edu.br
Marcus William das Graças Leite, UninCor, marcus.leite@aluno.unincor.edu.br
Maria Eduarda dos Santos, UninCor, maria.santos@aluno.unincor.edu.br
Thales Wiliam Naves Eleutério, UninCor, thales.eleuterio@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O Festival de Natação UninCor foi desenvolvido com o objetivo de incentivar a prática esportiva entre crianças e adolescentes, valorizando a natação como ferramenta de inclusão social, desenvolvimento humano e promoção de hábitos saudáveis. Realizado gratuitamente no dia 1º de novembro de 2025, nas dependências da Escola de Sargentos das Armas (ESA), em Três Corações, o evento reuniu 60 atletas de 10 a 19 anos, representando seis cidades da região. A proposta surgiu da necessidade de ampliar oportunidades de vivências esportivas aquáticas no município, além de proporcionar aos alunos do curso de Educação Física do UninCor experiências práticas em planejamento, organização e execução de eventos. A metodologia envolveu ações de gestão esportiva, orientação aos participantes, apoio técnico e promoção de integração entre equipes e comunidade. O festival obteve grande repercussão social, com ampla aprovação dos participantes e mais de 17 mil visualizações nas redes sociais, consolidando-se como um importante marco esportivo local. Espera-se que o evento se torne anual, fortalecendo a relação entre universidade, comunidade e esporte e ampliando a participação regional nas próximas edições.

Palavras-chave: natação; esporte; inclusão social; Educação Física.

FUTEVÔLEI DA COMUNIDADE

Mateus Arantes Maciel, UninCor, mateus.maciел@aluno.unincor.edu.br

João Vitor Spinelli Pereira, UninCor, joao.pereira@aluno.unincor.edu.br

Victor Hugo de Souza, UninCor, victor.souza@aluno.unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O Festival de Futevôlei será desenvolvido como uma ação extensionista voltada a incentivar a prática de atividades físicas entre adultos da comunidade, promover integração social e estimular o uso da quadra de areia. A iniciativa surgirá diante da falta de atividades regulares para esse público, condição que favorece o sedentarismo e reduz a convivência comunitária. O evento incluirá um levantamento diagnóstico via Google Forms, análise das respostas, planejamento das ações, preparação da quadra e mediação das partidas. Espera-se a participação de cerca de oito equipes, além do fortalecimento dos vínculos sociais, da maior ocupação do espaço público e do desenvolvimento de competências profissionais pelos acadêmicos envolvidos. Conclui-se que o festival terá potencial para promover saúde, ampliar oportunidades de prática esportiva e reforçar o papel da universidade na construção de ambientes comunitários ativos e acolhedores.

Palavras-chave: socialização; educação física; prática esportiva; promoção da saúde; comunidade.

Palavras-chave: Socialização; Projetos sociais; Educação física; Promoção da Saúde; Atividade Motora

SAÚDE E MOVIMENTO: cuidar e prevenir

Emilly Batista Bandeira, UninCor, emilly.bandeira@aluno.unincor.edu.br
Flávio Pereira Braz, UninCor, flavio.braz@aluno.unincor.edu.br
Larissa Maria Ribeiro, UninCor, larissa.ribeiro@aluno.unincor.edu.br
Leandra Gonçalves Elói Borges, UninCor, leandra.borges@aluno.unincor.edu.br
Luciano Flausino Nunes, UninCor, luciano.nunes@aluno.unincor.edu.br
Luís Felipe Morais de Souza, UninCor, luís.souza@aluno.unincor.edu.br
Marcelo Henrique Nogueira Pierroti, UninCor, marcelo.pierroti@aluno.unincor.edu.br
Murillo Liz Mendes Mailan Silva, UninCor, murillo.silva@aluno.unincor.edu.br
Pedro Luis Nogueira da Silva, UninCor, pedro.silva@aluno.unincor.edu.br
Robson Divino do Nascimento, UninCor, robson.nascimento@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O projeto de extensão “Saúde e Movimento: Cuidar e Prevenir” foi desenvolvido no município de São Thomé das Letras com o objetivo de promover a saúde e prevenir doenças por meio de práticas corporais e ações educativas. A iniciativa integrou as campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul, destacando a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do câncer de próstata. A proposta surgiu da necessidade de aproximar a comunidade de informações sobre autocuidado, uma vez que muitas pessoas ainda negligenciam exames preventivos e hábitos saudáveis. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022), ações de promoção da saúde fortalecem a autonomia das comunidades e incentivam práticas de cuidado contínuo. O projeto foi realizado na praça central da cidade e envolveu moradores da comunidade local, com atividades como alongamento, dança, aferição de pressão arterial, glicemia e frequência cardíaca, além da distribuição de panfletos educativos. A participação e o engajamento dos presentes foram analisados de forma visual durante o evento. Espera-se que a ação contribua para maior conscientização sobre o autocuidado e incentive a prática de atividades físicas. O projeto evidencia que iniciativas simples, acessíveis e educativas podem gerar impactos positivos na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar comunitário.

Palavras-chave: promoção da saúde; prevenção; atividade física; câncer de mama; câncer de próstata.

VIVA MELHOR ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE

Cauã Carvalho Dultra, UninCor, caua.dultra@aluno.unincor.edu.br
Erick Miguel Almeida Silva, UninCor, erick.silva@aluno.unincor.edu.br
Kauan Keller Sales, UninCor, kauan.sales@aluno.unincor.edu.br
Luiz Miguel Umbelino Valerio, UninCor, luiz.valerio@aluno.unincor.edu.br
Ryan Gabriel de Souza, UninCor, ryan.souza@aluno.unincor.edu.br
Ruan Lucas Fernandes, UninCor, ruan.fernandes@aluno.unincor.edu.br
Sávio Ribeiro de Souza, UninCor, savio.souza@aluno.unincor.edu.br
Yara Marques Lopes, UninCor, yara.lopes@aluno.unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O projeto de extensão “Viva Melhor: Conversa e Movimento na Terceira Idade” teve como objetivo promover a valorização do idoso por meio da interação social e da prática de atividades físicas e rítmicas. A iniciativa buscou oferecer um ambiente acolhedor, estimulando o convívio, a troca de experiências e a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida. As ações incluíram rodas de conversa sobre saúde, bem-estar e cotidiano, seguidas de dinâmicas corporais e exercícios rítmicos voltados ao aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio, da mobilidade e da alegria dos participantes. O planejamento contemplou a definição dos objetivos, seleção das práticas, organização dos materiais e preparação do espaço para garantir acolhimento e segurança. Os resultados evidenciaram avanços na socialização, no estímulo ao movimento e no bem-estar emocional dos idosos, que relataram maior disposição, satisfação e sensação de pertencimento ao grupo. Para os estudantes envolvidos, a experiência foi igualmente significativa, promovendo desenvolvimento de habilidades como empatia, comunicação, inclusão e responsabilidade social. Conclui-se que iniciativas simples, guiadas pelo respeito e pelo cuidado, podem gerar impactos expressivos na saúde integral do idoso, reafirmando o papel da universidade na promoção da cidadania e da qualidade de vida.

Palavras-chave: terceira idade; envelhecimento ativo; atividade física; bem-estar; inclusão social.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA LESÃO DA CONDROMALÁCIA PATELAR ATRAVÉS DO TREINAMENTO RESISTIDO

Jean Carlos Cunha de Souza, UninCor, jean2011_greenday@hotmail.com
Ms. Helder Francis Lima Araújo, UninCor, prof.helder.araujo@unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

A condromalácia patelar é uma afecção musculoesquelética comum no joelho, que se caracteriza pelo amolecimento da cartilagem da patela, causa dor, crepitação, edema e limitação funcional. Diante do quadro, a atividade física é recomendada para os acometidos pela lesão ou para a prevenção dela sendo o exercício resistido destacado. Objetivou-se identificar os efeitos do treinamento resistido junto à lesão da condromalácia patelar, evidenciando os benefícios desses efeitos para o tratamento e a prevenção dessa patologia. Para o cumprimento, a metodologia adotada foi a pesquisa qualitativa, mediante de revisão bibliográfica (em obras clássicas) e literária (em publicações científicas eletrônicas). Procedeu-se com a análise descritiva para a estruturação de referencial teórico e de resultados discutidos. Constatou-se que a lesão está associada à degeneração da cartilagem patelar, às sobrecargas articulares, aos desalinhamentos biomecânicos e às disfunções musculares. Tem prevalência em mulheres, adolescentes e atletas. Não tem cura e se classifica em quatro graus, sendo que o aumento do ângulo Q está associado à progressão do quadro. Concluiu-se que o exercício resistido é elegível não somente para tratar, mas para prevenir a saúde da articulação do joelho. Os exercícios de cadeia cinética fechada ofertam mais estabilização, distribuindo as cargas, e por isso são mais benéficos para minimizar o quadro algico, fortalecer a musculatura e ampliar a flexibilidade. Para efeitos pretendidos, é recomendável que os exercícios resistidos sejam planejados e acompanhados por um profissional qualificado, no caso o da Educação Física. A literatura contemporânea é restrita, sendo necessário ampliar os estudos e as publicações a respeito do tema.

Palavras-chave: lesão de joelho; amolecimento da cartilagem da patela; exercícios de cadeia cinética fechada; aumento da flexibilidade.

INVESTIGAÇÃO DOS ASPECTOS SOCIAL E EMOCIONAL EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVO E SEDENTÁRIO

Cassiana Daniel, Unincor, cassiana.vieira@aluno.unincor.edu.br

Ms. Andréa Pereira Martins Vinhas, Unincor, prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br

Ms. Helder Francis Lima Araújo, Unincor, prof.helder.araujo@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud, Unincor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O envelhecimento é um processo natural, acompanhado de transformações biológicas, psicológicas e sociais que afetam diretamente a qualidade de vida. Com o crescimento da população idosa no Brasil e o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial compreender fatores que influenciam o bem-estar nessa fase. A prática regular de atividade física tem se mostrado fundamental na promoção da saúde integral, contribuindo para a manutenção da autoestima, da autoimagem e da inserção social. Assim, este estudo tem como objetivo investigar a influência da prática de atividade física nos aspectos sociais e emocionais de idosos, comparando indivíduos ativos e sedentários, utilizando a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e o Body Shape Questionnaire (BSQ). A pesquisa tem como ferramentas de coleta de dados a Escala de Autoestima de Rosenberg e BSQ, aplicada em grupos de idosos fisicamente ativos e sedentários, possibilitando análise comparativa entre ambos. Assim, este estudo busca fornecer subsídios para orientar profissionais de saúde, familiares e cuidadores no desenvolvimento de estratégias que incentivem a prática regular de exercícios físicos, promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e participativo. Considerando que a pesquisa ainda está em andamento os resultados esperados são que os idosos fisicamente ativos podem apresentar uma autoestima mais elevada e uma autoimagem mais positiva.

Palavras-chave: Idoso; Autoestima; Atividade física; Aspectos sociais; Aspectos emocionais.

A IMPORTANCIA DOS EXERCÍCIOS FISICOS NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES NA MENOPAUSA E PÓS MENOPAUSA

Luis Guilherme Arlindo, UninCor, luis.guilherme@aluno.unincor.edu.br

Ms. Wagner Vinhas, UninCor, prof.wagner.vinhas@unincor.edu.br

Ms. Andrea Pereira Martins Vinhas, UninCor, prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

A menopausa e a pós-menopausa são fases naturais do ciclo de vida da mulher, caracterizadas pelo encerramento dos ciclos menstruais e por importantes transformações hormonais. O período de até 12 meses após a última menstruação é denominado menopausa e o período posterior, pós-menopausa. Durante essas etapas, ocorrem diversas alterações fisiológicas, emocionais e metabólicas que podem impactar significativamente a qualidade de vida das mulheres. Neste contexto, o exercício físico tem sido reconhecido como uma importante estratégia para atuar nos sintomas da menopausa e pós menopausa, promover o bem-estar físico e mental e melhorar a qualidade de vida geral. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a importância da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida de mulheres na menopausa e pós-menopausa. A metodologia adotada consiste em uma pesquisa de campo, com uma amostra de 20 mulheres selecionadas aleatoriamente entre praticantes regulares de exercício físico. As participantes responderão a um questionário composto por 16 perguntas, sendo elas objetivas e subjetivas, que abordam aspectos físicos, emocionais e sociais relacionados à prática de exercícios físicos. Os questionários já foram enviados às participantes e o estudo encontra-se atualmente na fase de coleta de dados, etapa que antecede a análise e discussão dos resultados. Os resultados esperados são verificar quais os efeitos do exercício na qualidade de vida dessas mulheres e quais exercícios são recomendados para esse público.

Palavras-chave: Menopausa; pós menopausa; qualidade de vida; exercícios físicos.

O IMPACTO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESEMPENHO FÍSICO DE JOGADORES DE FUTEBOL

Felipe Lauender Marcelino, UninCor, felipe.marcelino@aluno.unincor.edu.br
Ms. Hélder Francis Lima Araújo, UninCor, prof.helder.araujo@unincor.edu.br
Ms. Andrea Pereira Martins Vinhas, UninCor, prof.andrea.vinhas@unincor.edu.br
Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

Este trabalho analisa como o treinamento funcional pode contribuir para a preparação física de atletas de futebol. O futebol é uma modalidade que exige dos jogadores altos níveis de força, resistência, agilidade e coordenação motora, além de expor os atletas a riscos constantes de lesões devido à intensidade e variedade dos movimentos executados em campo. Diante desse cenário, destaca-se o potencial do treinamento funcional, que trabalha o corpo de forma integrada, desenvolvendo capacidades físicas alinhadas às demandas específicas do esporte. A metodologia empregada consiste em uma revisão bibliográfica, utilizando fontes eletrônicas como SciELO e Google Acadêmico, com prioridade para artigos recentes, estudos de caso, revisões sistemáticas e ensaios clínicos sobre a aplicação do treinamento funcional no futebol. Os principais termos de busca foram “treinamento funcional”, “futebol” e “desempenho físico”. Os resultados apontam que o treinamento funcional contribui para o aumento do desempenho físico dos atletas, otimizando adaptações que refletem diretamente nas ações técnicas e táticas do jogo. Além disso, foi evidenciado que a execução de movimentos semelhantes aos realizados durante as partidas favorece a prevenção de lesões, tornando o processo de condicionamento físico mais rápido e eficiente. Com isso, conclui-se que a adoção do treinamento funcional na preparação de jogadores de futebol é relevante e pode trazer benefícios significativos para a performance esportiva e a saúde dos atletas. O estudo reforça a importância de estratégias de treino que considerem as especificidades da modalidade e as necessidades reais dos jogadores, contribuindo, assim, para o desenvolvimento mais completo do atleta de futebol.

Palavras-chave: treinamento funcional; futebol; desempenho físico.

FATORES QUE DETERMINAM A PERMANÊNCIA DE ALUNOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES

Isabella Danielle dos Santos Enezio, UninCor, isabella.enezio@aluno.unincor.edu.br

Ms. Julio Cesar Enezio, UninCor, julio.enezio@aluno.unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

Nas últimas décadas, a busca por um estilo de vida saudável impulsionou o crescimento do setor fitness no Brasil. Academias e centros de treinamento passaram a ser associados à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Contudo, apesar da alta adesão inicial, muitos praticantes abandonam a prática em pouco tempo, o que representa desafio para gestores e profissionais de Educação Física. Fatores como localização, atendimento, infraestrutura, custo-benefício, ambiente social e motivação influenciam diretamente a permanência. Em Três Corações (MG), compreender esses aspectos é essencial para criar estratégias eficazes de fidelização e sustentabilidade das academias. O Objetivo do estudo será analisar os fatores que determinam a permanência de alunos em academias da cidade, considerando variáveis como localização, atendimento, orçamento, infraestrutura e motivação. Busca-se identificar motivos de escolha, avaliar a influência do atendimento e da estrutura, compreender o papel do custo-benefício e propor estratégias de fidelização. A pesquisa será quantitativa e descritiva, com delineamento transversal. A amostra será composta por alunos maiores de 18 anos matriculados em academias locais, que responderão a um questionário online via Google Forms. Os dados serão analisados por estatística descritiva, respeitando-se os princípios éticos de anonimato e confidencialidade. No resultados, espera-se identificar os principais fatores que influenciam a permanência, como motivação, atendimento e estrutura física, além de propor ações práticas de fidelização que melhorem a gestão e o bem-estar dos praticantes. Conclusões: a permanência em academias é multifatorial, influenciada pela motivação, qualidade do atendimento e ambiente acolhedor. Academias que investem em gestão humanizada, tecnologia e relacionamento obtêm maior adesão e satisfação dos alunos.

Palavras-chave: fatores motivantes em academias. adesão. permanência. comportamento do consumidor fitness.

A INFLUÊNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE MOUNTAIN BIKE CROSS COUNTRY MARATHON

Mateus Borges Bastos, UninCor, mateusbastos18633@gmail.com

Ms. Wagner Vinhas, UninCor, prof.wagner.vinhas@unincor.edu.br

Dr. Anderson Ranieri Massahud, UninCor, prof.anderson.massahud@unincor.edu.br

O ciclismo é uma modalidade esportiva amplamente praticada no Brasil e no mundo, oferecendo bem-estar, saúde e qualidade de vida. Dentre suas diversas categorias, este estudo foca no Mountain Bike Cross Country Marathon (XCM), uma modalidade de resistência praticada em terrenos de terra cujo objetivo é completar o percurso no menor tempo. Apesar da popularidade do ciclismo, o Mountain Bike Cross Country Marathon (XCM) ainda carece de estudos que detalhem o perfil dos atletas e a influência direta do treinamento físico no desempenho dos atletas. Reconhecendo essa lacuna, o presente trabalho se propõe a investigar como o treinamento físico impacta os resultados dos ciclistas de XCM. O objetivo principal é verificar a influência do treinamento físico no desempenho desses atletas e os objetivos específicos incluem descrever os tipos de treinamento realizados, relacionar o desempenho com as práticas de treinamento e caracterizar o perfil dos ciclistas da modalidade. Para atingir esses propósitos, será feita uma pesquisa de campo. A metodologia envolverá a aplicação de um questionário com 24 perguntas, enviado via formulário Google Forms. A amostra será composta pelos 40 melhores ciclistas do ranking Nacional de Mountain Bike Cross Country Marathon de 2025, além de outros atletas da região do sul de Minas Gerais, todos maiores de 18 anos. Os resultados desta pesquisa trarão dados científicos valiosos sobre o XCM em níveis regional e nacional, detalhando os tipos de treinamento que impactam a performance e o perfil dos atletas. Tais informações serão cruciais para ajudar treinadores e atletas a prescreverem e otimizarem seus programas de preparação física.

Palavras-chave: Ciclismo; Mountain Bike Cross Country Marathon; Treinamento físico; Desempenho esportivo; Perfil dos atletas.