

12632

Placa: 5

Resumo: 325

FUNÇÕES COGNITIVAS DE ESTUDANTES PRATICANTES DE VELA

Felipe Beltran Alencar¹, Gustavo Duarte Couto¹, Filipe de Aquino Azevedo¹, Murilo Khede Lamego^{1,2}, Alexandre Motta de Freitas¹, Sérgio Machado^{2,3}, Sandro Legey^{1,2}

Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil.¹, 1Programa de Pós Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ); Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR).², Programa de Pós Graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira, Niterói - RJ – Brasil (UNIVERSO); Laboratório de Neurociência da Atividade Física (LABNAF).³ - E-mail: felipebea@hotmail.com

FUNÇÕES COGNITIVAS DE ESTUDANTES PRATICANTES DE VELA

Felipe Beltran Alencar³, Gustavo Duarte Couto³, Filipe de Aquino Azevedo³, Murilo Khede Lamego^{1,3}, Alexandre Motta de Freitas³, Sérgio Machado^{1,2}, Sandro Legey^{1,3}

¹Programa de Pós Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ); Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR).

²Programa de Pós Graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira, Niterói - RJ – Brasil (UNIVERSO); Laboratório de Neurociência da Atividade Física (LABNAF).

³Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil.

Introdução: A vela como modalidade esportiva promove benefícios para a formação psicomotora. Para navegar é preciso levar em conta muitas variáveis como direção e intensidade do vento, correnteza, maré, ondulação entre outras, estimulando as funções cognitivas das crianças. **Objetivo:** Analisar se os escolares que praticam a modalidade vela apresentam melhores resultados nas funções cognitivas em relação aos praticantes de musculação. **Métodos:** Foram avaliados 20 alunos com média de idade de 13,30 anos praticantes de vela e de musculação nos municípios de Armação dos Búzios e Cabo Frio, RJ. A função cognitiva foi encontrada através do tempo e do número de acertos em cada uma das Tarefas do *Stroop test*. O teste t de *Student* foi utilizado para comparação das médias entre os grupos. Adotou-se o valor de $p < 0,05$ para a significância estatística. Os tamanhos de efeito foram calculados e classificados como mínimo para pequeno ($d < 0,2$), pequeno a moderado ($d = 0,2 - 0,5$), moderado a grande ($d = 0,5 - 0,8$) e grandes ($d > 0,8$). **Resultados:** Encontraram-se diferenças significativas

no número de acertos ($p = 0,043$) e tempo de realização ($p = 0,013$) para a tarefa de leitura das palavras entre as modalidades. Já para a atividade de leitura das cores, observou-se diferença somente entre as médias de acertos entre os dois grupos de escolares ($p = 0,009$).

Conclusão: A vela obteve um resultado superior em todas as atividades do teste cognitivo. Dessa forma, a utilização dessa modalidade na educação física escolar pode ser uma ótima ferramenta para aprimorar as funções cognitivas.

12044

Placa: 7

Resumo: 327

GANHO DE FLEXIBILIDADE ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES

Cintia Alves de Souza Pereira¹, Alessandro Silva da Rosa¹, Wanessa Ascurra Nunes Nascimento¹

FACULDADE UNIGRAN CAPITAL¹ - E-mail: cintiaaspereira@hotmail.com

GANHO DE FLEXIBILIDADE ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES

Introdução:

O Método Pilates é um sistema de exercícios que fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, a flexibilidade, o equilíbrio e promove um bem-estar físico e mental. Atualmente, tem sido bastante praticado por motivos diversos e diversos tipos de pessoas.

Objetivo:

O presente estudo avaliou o ganho de flexibilidade da musculatura isquiotibial após a submissão sessões do método Pilates em mulheres.