
NÍVEL DE CONHECIMENTO ACADÊMICO DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO EM RELAÇÃO À APTIDÃO FÍSICA E AO EXERCÍCIO DE LEVANTAMENTO TERRA

Juliano Hermes Scalvi¹, Fernando Schorr Grossl², Rafael Cunha Laux²
Risoní Pereira Dias de Carvalho³, Adriano Alberti⁴

RESUMO

Introdução: A aptidão física refere-se à habilidade de realizar atividades físicas ou musculares de maneira satisfatória. Este estudo tem como objetivo analisar o conhecimento acadêmico dos alunos do curso de educação física bacharelado em relação à aptidão física e ao exercício de levantamento terra. **Materiais e Métodos:** Realizou-se um estudo transversal, aplicando um questionário com perguntas semiestruturadas sobre o levantamento terra. A população e a amostra foram constituídas por alunos do curso de educação física bacharelado de uma Universidade em Chapecó-SC. **Resultados:** Os principais resultados foram obtidos com valores específicos. **Conclusão:** Conclui-se que os participantes deste estudo têm conhecimento sobre o exercício de levantamento terra, mas enfrentam algumas dificuldades na sua execução.

Palavras-chave: Aptidão física. Levantamento terra. Alunos.

ABSTRACT

Level of academic knowledge of students in the bachelor's degree in physical education in relation to physical fitness and the deadlift exercise

Introduction: Physical fitness refers to the ability to perform physical or muscular activities satisfactorily. This study aims to analyze the academic knowledge of students in the bachelor's degree program in physical education regarding physical fitness and the deadlift exercise. **Materials and Methods:** A cross-sectional study was conducted, employing a questionnaire with semi-structured questions about the deadlift exercise. The population and sample consisted of students in the bachelor's degree program in physical education at a university in Chapecó-SC. **Results:** The main findings were obtained with specific values. **Conclusion:** It is concluded that the participants in this study have knowledge about the deadlift exercise but face some difficulties in its execution.

Key words: Physical fitness. Deadlift. Students.

1 - Discente do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Chapecó, Santa Catarina, Brasil.

2 - Docente do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Chapecó, Santa Catarina, Brasil.

3 - Mestranda em Biociências e Saúde pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

4 - Pós doutorando pela Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul), Palhoça, Santa Catarina, Brasil.

E-mails dos autores:

adrianoalberti90@hotmail.com

fernando_grossl@hotmail.com

rafael.laux@unoesc.edu.br

prof.riso@hotmail.com

julianoscalvi.767@gmail.com

Autor para correspondência:

adrianoalberti90@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A aptidão física refere-se à habilidade de realizar atividades físicas ou musculares de maneira satisfatória, determinando o vigor e dinamismo necessários para a prática de atividades que demandam esforço físico.

De acordo com a definição, o exercício físico é caracterizado como qualquer atividade física planejada, estruturada e repetitiva, visando aprimorar e manter um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen, Mathew, 1985).

A avaliação conduzida por um profissional de saúde determina se uma pessoa pode realizar atividades físicas com segurança, sem comprometer sua saúde ou integridade física.

Assim, uma pessoa com boa aptidão deve ser capaz de praticar essas atividades sem chegar à exaustão do corpo.

A confirmação de que um indivíduo possui aptidão física pode ser aplicada em diversas situações, sendo comumente exigida por entidades esportivas ou academias antes que a pessoa inicie a prática de exercícios ou esportes.

Por exemplo, um atestado de aptidão física pode ser solicitado durante a admissão para um trabalho que envolva esforço físico. Além disso, a aptidão física relacionada ao desempenho atlético abrange atributos biológicos essenciais para uma prática mais eficiente dos esportes (Corbin e colaboradores, 1987).

Destaca-se a importância do bom preparo físico, uma vez que a preparação desportiva é um processo complexo que demanda a integração de vários fatores para alcançar o resultado.

Nesse contexto, acredita-se que seu desenvolvimento está intrinsecamente ligado às evidências empíricas identificadas na prática pelo treinador, tornando-se um elemento crucial no processo de preparação de indivíduos em qualquer modalidade esportiva (Alberti e colaboradores, 2018; Gomes, 2009).

O levantamento terra, também conhecido como peso morto, é um exercício de treinamento com pesos que visa ao desenvolvimento dos músculos da região lombar, pernas, trapézio e glúteos.

Destaca-se como um dos exercícios mais abrangentes para o fortalecimento das costas, pois mobiliza quase todos os músculos dorsais durante a elevação do peso. É

importante diferenciar o levantamento terra do stiff, apesar da semelhança entre eles. Vale ressaltar que o stiff concentra-se nos glúteos e bíceps femorais, enquanto o levantamento terra prioriza os músculos dorsais.

A distinção fundamental entre ambos reside na amplitude do movimento e na flexão dos joelhos.

No levantamento terra, o objetivo é erguer uma carga do solo, como uma barra com anilhas de halterofilismo, gerando sobrecargas na coluna vertebral (Cholewicki, McGill, Norman, 1995).

A técnica neste exercício é particularmente importante porque por se conseguir usar muitos músculos do corpo, pode-se facilmente lesionar caso se faça alguma coisa mal, estes são alguns dos aspectos fundamentais na execução do exercício, é um exercício muito popular para ganhos de força muscular, sendo inclusive um dos exercícios do Powerlifting (levantamento de peso).

Por ser um exercício básico, que trabalha diversos grupamentos musculares, a capacidade de gerar força é maximizada, provocando assim maiores aumentos em hormônios anabólicos, que otimizam o ganho de massa muscular durante tarefas de levantamento; a musculatura posterior da coluna vertebral produz intensos torques extensores nas articulações lombares para se contrapor ao torque flexor gerado pelo peso da parte superior do corpo e do peso a ser elevado (Liebenson, 2003; Schoenfeld, 2010).

Com base nos conhecimentos fundamentais sobre os exercícios de levantamento terra e na extensa pesquisa ao longo dos anos sobre o nível de aptidão física, busca-se aprimorar as habilidades e os conhecimentos acadêmicos dos alunos.

Este estudo apresenta as diversas abordagens na execução do levantamento terra, bem como os fatores essenciais que compreendem a aptidão física. Considerando que o levantamento terra é um dos três exercícios básicos na musculação, desempenhando um papel significativo em diversos esportes contemporâneos, tanto no âmbito de força quanto no de resistência, este exercício implica a elevação de uma carga do solo, como uma barra com anilhas de halterofilismo, resultando em sobrecargas na coluna vertebral (Cholewicki, McGill, Norman, 1995).

Além disso, destaca-se sua aplicação particular em fases de finalização de alguns esportes, sendo frequentemente adotado por fisiculturistas.

Este estudo tem o objetivo de analisar o nível de conhecimento acadêmico dos alunos do curso de educação física bacharelado em relação à aptidão física e ao exercício de levantamento terra.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa se caracteriza como uma pesquisa de natureza descritiva, de caráter transversal.

Os participantes da amostra deste estudo foram compostos por alunos do curso de educação física bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de Chapecó-SC.

Foi considerado critério de inclusão e exclusão: Estar frequentando o curso de educação física bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina campus Chapecó-

RESULTADOS

Esta pesquisa foi realizada com os alunos do curso de educação física bacharelado na faculdade Unoesc Chapecó,

SC e ser aluno do curso de educação física bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus Chapecó-SC, segundo semestre de 2022.

Análise estatística

Para análise descritiva.

Aspectos Éticos

Os autores deste estudo declaram que a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Unoesc/HUST (protocolo n. 5.723.744), de acordo com os padrões éticos de normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos.

Coleta de Dados

Foi aplicado um questionário com perguntas semiestruturadas, elaborado pelos autores, o qual apresenta 11 perguntas.

onde foram coletados os dados de um total de 30 alunos, do 2º período, 4º período e 8º período do curso de educação física. Seguem os dados dispostos na Tabela a seguir.

Tabela 1 - Você já teve contato com o exercício de levantamento terra? E onde teve contato?

	f	%
Sim tive contato na academia.	14	46,67
Sim tive contato no futebol.	1	3,33
Sim tive contato.	5	16,67
Não tive contato.	10	33,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Analisando os dados da Tabela 1, nota-se que a maioria dos alunos (14), isto é,

46,67%, teve contato com o levantamento terra na academia.

Tabela 2 - Tem conhecimento em quais esportes que é mais utilizado esse exercício?

	f	%
No Futebol	4	13,33
Futebol Americano	2	6,67
Powerlifting	2	6,67
Levantamento olímpico	3	10
Na academia	4	13,33
Cross fit	3	10
Voleibol	3	10
Sim	2	6,67
Não	7	23,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da Tabela 2 demonstram que a maior parte dos participantes (4), 13,33%

têm conhecimento do exercício por meio do futebol e da academia.

Tabela 3 - Já praticou alguma vez o levantamento terra?

	f	%
Sim	18	60
Não	12	40
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da Tabela 3 demonstram que a maior parte dos participantes (18), 60%, já praticou o exercício. Os resultados da Tabela 4 demonstram que a maior parte dos

participantes (22), isto é, 73,33%, tem conhecimento de quais grupamentos estão envolvidos na realização do exercício.

Tabela 4 - Tem conhecimento de quais grupamentos estão envolvidos na realização do exercício?

	f	%
Sim	22	73,33
Não	8	26,67
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 5 - Se já praticou esse exercício qual foi a sua maior dificuldade?

	f	%
Posicionamento das pernas	1	3,33
Saber se a execução estava adequada	1	3,33
Postura	3	10
Nenhuma	14	46,67
Aumento de peso	1	3,33
Amplitude de joelho	1	3,33
Movimento	1	3,33
Lombar	4	13,33
Falta de mobilidade	1	3,33
Execução do exercício	3	10
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da Tabela 5 demonstram que a maior parte dos indivíduos (14), 46,67%,

não apresentam dificuldades na realização do exercício.

Tabela 6 - Teve o auxílio de algum professor para a execução do levantamento terra?

	f	%
Sim	15	50
Não	15	50
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da Tabela 6 demonstram que metade (15), 50%, teve auxílio na realização do exercício e metade não teve.

Tabela 7 - Você sabe quais os equipamentos necessários para ser feito o levantamento terra com segurança?

	f	%
Sim (barra e cinturão)	1	3,33
Sim (barra)	4	13,33
sim (faixa de compressão)	2	6,67
Sim	11	36,67
Não	12	40
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados da Tabela 7 demonstram que grande parte dos participantes (12), isto é, 40%, não sabe quais os equipamentos são necessários para a realização do exercício.

Tabela 8 - Possui facilidade para executar o exercício?

	f	%
Sim	11	36,67
Não	19	63,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados da Tabela 8 demonstram que a maioria dos participantes (19), 63,33%, não possui facilidade na execução do exercício.

Tabela 9 - Possui alguma restrição ou lesão que o impeça de realizar o levantamento terra?

	f	%
Sim (Problema de coluna)	4	13,33
Sim (lesão no joelho)	1	3,33
Não	25	83,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados da Tabela 9 demonstram que a maioria não possui restrição para a prática do exercício, no entanto, 4 possuem restrição por problema de coluna.

Tabela 10 - Você já ouviu falar de aptidão física?

	f	%
Sim (Na faculdade)	19	63,33
Sim (Na academia)	3	10
Sim (No consultório Médico)	1	3,33
Sim	3	10
Não	4	13,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados da Tabela 10 demonstram que a maioria já ouviu falar de aptidão física na faculdade.

Na Tabela 11 os dados demonstram que a maioria consegue levantar entre 20 kg e 50 kg no levantamento terra e no tradicional.

Tabela 11 - Qual foi a maior carga que conseguiu levantar com o exercício? Tanto na terra sumo e no tradicional?

	f	%
Entre 20 kg e 50kg	20	66,67
Entre 50 kg e 100 kg	3	10
Mais de 100 kg	7	23,33
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa visa analisar o conhecimento acadêmico dos alunos matriculados no curso de Educação Física Bacharelado na Unoesc Chapecó. A coleta de dados envolveu 30 alunos de diferentes períodos, abrangendo o 2º, 4º e 8º períodos. O foco da investigação foi avaliar o entendimento dos alunos sobre a aptidão física e o exercício de levantamento terra. O objetivo central consistiu em verificar o conhecimento dos alunos em relação ao levantamento terra, identificando possíveis dificuldades na execução do exercício.

Além disso, buscou-se compreender em quais esportes os alunos associam o levantamento terra e quais aspectos da aptidão física são reconhecidos por eles. Essas informações foram obtidas por meio de questionamentos sobre experiências durante a graduação, tanto dentro quanto fora da faculdade, e sobre as práticas observadas no ambiente de trabalho em que estão inseridos.

É importante ressaltar que o Levantamento Terra é um exercício fundamental, focalizando principalmente os membros inferiores, os músculos do core, bem como os músculos dorsais e o trapézio. Sua aplicação é amplamente reconhecida para melhorar o desempenho em diversas modalidades esportivas (Lira, 2019).

Adicionalmente, os resultados das tabelas apontaram a participação dos alunos matriculados no curso de Educação Física Bacharelado na Unoesc Chapecó, totalizando 30 participantes, distribuídos entre os sexos masculino e feminino. A pesquisa possibilitou a análise de quantos alunos já tinham experiência prévia com o exercício de levantamento terra ao longo de sua trajetória acadêmica ou em sua vida pessoal.

No decorrer da pesquisa, foi possível identificar alunos que já tinham familiaridade com o levantamento terra, por meio de experiências acadêmicas ou em contextos pessoais.

Além disso, destacaram-se as dificuldades enfrentadas pelos alunos na realização do exercício, incluindo obstáculos e lesões que comprometiam a execução adequada do movimento.

Esses resultados assemelham-se aos achados de Vieira (2022), que também observou dificuldades entre os participantes de sua amostra na execução do levantamento terra, apesar do conhecimento prévio sobre o exercício. A consistência desses resultados ressalta a importância de compreender as barreiras enfrentadas pelos alunos nesse contexto, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos desafios associados ao levantamento terra.

Com base nos resultados das tabelas, observamos o nível de conhecimento dos alunos dos períodos que participaram da pesquisa sobre o que é aptidão física. Os dados indicam que apresentaram um entendimento variado acerca desse conceito, evidenciando as diferentes percepções dos participantes sobre aptidão física. Ao analisar os resultados de forma mais detalhada, notamos que alguns participantes enfrentam dificuldades ao tentar definir o termo "aptidão física". Essas dificuldades são refletidas nas tabelas apresentadas, destacando a necessidade de maior clareza conceitual nesse aspecto. Além disso, por meio deste estudo, foi possível examinar de maneira mais dinâmica o conhecimento dos alunos em relação à aptidão física, ampliando a compreensão sobre suas maiores dificuldades. Especificamente, nas tabelas relacionadas ao levantamento terra, identificamos desafios, como dificuldades no movimento e postura inadequada durante a execução do exercício, entre outras questões apresentadas durante a coleta de dados.

Apesar desses desafios, destacam-se alguns pontos relevantes, como o entendimento aprimorado dos participantes sobre o exercício de levantamento terra e o conceito de aptidão física. Isso se reflete positivamente nas respostas de alguns alunos, indicando um bom grau de compreensão em

relação à aptidão física. É digno de nota que alguns participantes demonstraram um conhecimento mais profundo sobre o levantamento terra e a aptidão física, evidenciando resultados positivos em suas respostas.

Contudo, durante a coleta de dados, também foram observadas algumas dificuldades em identificar e expressar certos conceitos por parte de alguns alunos. Assim, mesmo diante dos desafios encontrados, é possível reconhecer avanços e destaque em determinados aspectos, indicando que, apesar das dificuldades, alguns participantes conseguiram assimilar de maneira satisfatória o conhecimento sobre o levantamento terra e a aptidão física.

CONCLUSÃO

No decorrer desse processo, percebemos que os acadêmicos quiseram participar da pesquisa, sendo possível analisar o nível de conhecimento que os alunos do curso de educação física bacharelado da Unoesc Chapecó têm em relação à aptidão física e ao exercício de levantamento terra, sendo coletados os dados de 30 alunos, do segundo, quarto e oitavo período do curso. Por meio desta pesquisa conclui-se que os alunos do presente estudo já ouviram falar do exercício levantamento terra, mas apresentam algumas dificuldades em relação à sua execução.

Portanto, com isso obtivemos uma noção básica de como estão os conhecimentos dos alunos que participaram da pesquisa, tendo assim alguns resultados que se destacaram mais do que outros, principalmente em relação às dificuldades mostradas na coleta de dados desta pesquisa, o que evidenciou como está o nível de conhecimento dos alunos diante dos resultados apresentados. Enfim, alguns participantes possuem mais dificuldade em relação ao exercício em si.

REFERÊNCIAS

1-Alberti, A.; Fin, G.; Vale, R.G.S.; Soares, B.H.; Nodari Júnior, R.J. Dermatoglia: as impressões digitais como marca característica dos atletas de futsal feminino de alto rendimento do Brasil. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 10. Num. 37. 2018. p. 193-201.

2-Caspersen, C.J.; Mathew, M.Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. *Public Health Reports*. Rockville. Vol. 100. Num. 2. 1985. p. 172-179.

3-Cholewicki, J.; McGill, S.M.; Norman, R.W. Comparison of muscle forces and joint load from an optimization and EMG assisted lumbar spine model: towards development of a hybrid approach. *Journal of Biomechanics*. Vol. 28. 1995. p. 321-331.

4-Corbin, C.; e colaboradores. Fitness for a Lifetime. IN Biddle, S.J.H. (Ed.). *Foundations of Health Related Fitness in Physical Education*. London. Ling Publishing House. 1987.

5-Gomes, A.C. *Treinamento Desportivo Estruturação e Periodização*. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2009.

6-Liebenson, C. Activity modification advice: part II - squats. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Vol. 7. Num. 4. 2003. p. 230-232.

7-Lira, G.P. *Análise da atividade muscular em diferentes tipos de levantamento terra*. 2019.

8-Schoenfeld, B.J. Squatting kinematics and kinetics and their application to exercise performance. *Journal of strength and conditioning research*. Vol. 24. Num. 12. 2010. p. 3497-3506.

9-Vieira, S.H.R. *Análises cinética, cinemática e eletromiográfica das posturas tradicional e sumô no levantamento terra: uma revisão de literatura*. TCC. Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia. 2022.

Recebido para publicação em 08/03/2024
Aceito em 13/09/2024