



Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde Brazilian Journal of Physical Activity and Health

RBAFS SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS • 19 (Suplemento 1) • ISSN 2317-1634 • Dez/2014

Editores-chefe

Airton José Rombaldi
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Alex Antônio Florindo
Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil

José Cazuza de Farias Júnior
Universidade Federal da Paraíba, PB, Brasil

Editores Associados

Cassiano Ricardo Rech
Universidade Federal de Santa Catarina, SC, Brasil

Claudia Lúcia de Moraes Forjaz
Universidade de São Paulo, SP, Brasil

Felipe Fossati Reichert
Universidade Federal de Pelotas, RS, Brasil

Julia Aparecida Devidé Nogueira
Universidade de Brasília, DF, Brasil

Marcelo Cozzensa da Silva
Universidade Federal de Pelotas, RS, Brasil

Mathias Roberto Loch
Universidade Estadual de Londrina, PR, Brasil

Raphael Mendes Ritti Dias
Universidade de Pernambuco, PE, Brasil

Rodrigo Siqueira Reis
Pontifícia Universidade Católica do Paraná, PR, Brasil

Conselho Editorial

Dartagnan Pinto Guedes (Brasil)

Jorge Mota (Portugal)

Juarez Vieira do Nascimento (Brasil)

Harold W. Kohl III (EUA)

I-Min Lee (EUA)

Lars-Bo Andersen (Dinamarca)

Olga Lúcia Sarmiento (Colômbia)

Markus Vinicius Nahas (Brasil)

Michael Pratt (EUA)

Mitchell Collins (EUA)

Monika Takito (Brasil)

Ross Brownson (EUA)

Tânia Bertoldo Benedetti (Brasil)

Ulf Ekelund (Inglaterra)

Missão

Fomentar o desenvolvimento científico e profissional no âmbito da atividade física e saúde a fim de contribuir para a promoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis na população brasileira.

Expediente

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde /
Brazilian Journal of Physical Activity and Health
Universidade Federal de Pelotas
Rua Marechal Deodoro, 1160
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil
CEP 96020-220
Fone/Fax 55 (53) 3284-1300
www.sbafs.org.br
e-mail: rbafs@sbafs.org.br

Capa, projeto gráfico e diagramação

Café com Leite Estúdio Gráfico
cafecomleite.estudio@gmail.com

Normatização documentária

Patrícia de Borba Pereira - CRB10/1487

Publicação

Bimestral

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde é indexada por:

LILACS Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde

SIBRADID Sistema Brasileiro de Documentação e Informação Desportiva

Simpósios Regionais de Atividade Física e Saúde: um grande marco do ano de 2014!

Cassiano Ricardo Rech¹
Mathias Roberto Loch²
Priscila Bezerra Gonçalves³
Adriano Ferreira Akira Hino⁴
Rodrigo Siqueira Reis⁴

É com grande satisfação que apresentamos este suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, com os resumos dos trabalhos apresentados nos Simpósios Regionais de Atividade Física e Saúde, promovidos pela Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS) em 2014. Neste suplemento, estão apresentados os resumos dos Simpósios que aconteceram nas regiões Sul, Sudeste, Norte e Nordeste. Os trabalhos apresentados no Simpósio da região Centro-Oeste foram publicados em anais, uma vez que o evento aconteceu em paralelo ao IV Congresso Brasileiro e I Congresso Internacional de Educação Física do Centro-oeste e I Simpósio Regional de Atividade Física e Saúde.

Sem dúvida, este é um marco importante para a área de Atividade Física e Saúde e possibilitou que novos estudantes, professores e profissionais de Educação Física e de outras áreas do conhecimento tivessem um primeiro contato com a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e aprofundassem seus conhecimentos sobre temáticas relevantes para a área. Vale destacar que os eventos somente aconteceram devido ao grande esforço e competente trabalho das respectivas comissões organizadoras, formadas, essencialmente, por jovens professores e estudantes de graduação e pós-graduação.

Esta foi uma importante contribuição da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde para a área e que se consolida com a publicação deste suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. A partir de agora, a cada dois anos, um suplemento similar será publicado com os trabalhos apresentados nas próximas edições dos simpósios regionais.

Finalmente, em 2015 durante a 10^a edição do Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, na cidade de São Luís (MA), serão divulgados os nomes das cidades, instituições e grupos que sediarão os simpósios regionais no ano de 2016.

Rev Bras Ativ Fis Saúde p. I

DOI

<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19s1pl>

1 Universidade Federal de Santa Catarina

2 Universidade Estadual de Londrina

3 Universidade Federal do Paraná

4 Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Sumário

Atividades físicas para mulheres acometidas com o câncer de mama no período pós-cirúrgico no Instituto Joel Magalhães: um estudo de caso	1	Níveis de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de escolares da rede pública na cidade de Macapá	9
Eliany Borges Da Silva, Cezar Augusto Tchaikovski		Felipe Saul da Costa Wanzeler	
Suplementação: uma visão do praticante de musculação	1	Perfil dos praticantes de modalidades de atividades físicas realizadas na orla do município de Macapá	10
Henrique Brito Angelim, Demilto Yamaguchi da Pureza		Jaqueline Barbosa Campos, Demilto Yamaguchi da Pureza	
Educação física e promoção à saúde no contexto do NASF	2	Percepção corporal por praticantes de academia de Macapá-AP	10
Fernanda Aurisangela Lima de Araújo, Tássia Ferreira Santos		Mylena Rodrigues De Araújo, Demilto Yamaguchi Da Pureza	
AAEPED e suas contribuições para promoção de atividade física através do esporte paralímpico	3	A saúde da pessoa, da cidade e do ambiente	11
Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Marceli Pureza de Melo, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes, Wirliane da Silva de Melo		Álvaro Luís Ávila da Cunha, Ariadine Rodrigues Barbosa, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Carmem Maria Silva dos Santos, Denis Ricardo Amaro da Rosa, Diego Matos Noronha, Matheus Dotto Pereira	
Iniciação, adesão e manutenção de atividade física para pessoa com deficiência na Associação Amapaense de Esporte para Pessoas com Deficiência – AAEPED: um relato de experiência	4	Relação entre aptidão física relacionada à saúde e nível socioeconômico em escolares de Uruguaiana/RS	11
Marceli Pureza de Melo, Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes, Wirliane da Silva de Melo		Bruno dos Santos Lindemayer, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann	
A influência do treinamento de força para a melhoria do VO_2 e da frequência cardíaca	5	Associação entre o excesso de peso corporal e flexibilidade em escolares da cidade de Capão da Canoa-RS	12
Vitor Alves Marques		Daniel Carlos Garlipp, Daniel Eberhardt, Marcelo Sant'Anna	
Projeto de extensão - atividades aquáticas na UFPA em Belém-PA: motivos determinantes para a participação de universitários	6	Fatores de evasão escolar nas aulas de Educação Física em Dom Pedrito/RS	12
Walter Lobato Moraes Júnior, Ane Caroline Brandão de Souza, Flavius Augusto Pinto Cunha		Jaqueline Bueno Martins, Camila Machado Miguel	
Desafios no ensino da educação física escolar para promoção de atividade física e saúde em uma escola pública de Macapá-AP: um relato de experiência	7	Perfil dos ambientes favoráveis ao lazer ativo em região de vulnerabilidade social em Porto Alegre/RS	13
Wirliane da Silva de Melo, Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Marceli Pureza de Melo, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes		José Flávio Tavares Martins, Roberto Garcez, Alcides Costa, Maristela Padilha, Cintia Mussi Alvim Stocchero	
Percepção de saúde e nível de atividade física em um projeto de extensão com idosos da Universidade Federal do Amapá – UNIFAP, AP	8	Incentivo não basta: influência do suporte familiar na atividade física de escolares do ensino fundamental	13
Cityan Jéssica Oliveira De Melo, Demilto Yamaguchi da Pureza		Júlio Brugnara Mello, Juliana Lopes Teodoro, Leonardo Schornes Jadoski, Anelise Reis Gaya, Adroaldo Cesar Araujo Gaya	
		A importância de projetos sociais no desenvolvimento motor e cognitivo de crianças	14
		Marcelle Carvalho Cruz, Roberto Oliveira, Jaqueline Copetti	
		Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento	14
		Patrícia Becker Engers, Mauren de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann	

- O trabalho infantil na percepção de professores de uma escola rural de Uruguaiana/RS** 15
Suziêlen Fernandes Guerra, Josefina Busanello, Letícia Silveira Cardoso
- Associação entre prática de atividade física e educação física em adolescentes de Uruguaiana/RS** 15
Raphaelly M. Felix, Anne Ribeiro Streb, Mariele da Silva Hernandez, Gabriel Gustavo Bergmann
- Motivos de adesão do público adulto a prática de atividade física na cidade de São Francisco de Assis/RS** 16
Tailise Machado, Juliana Bem Salbego, Jaqueline Copetti
- Associação entre atividade física, comportamento sedentário e nível socioeconômico em adolescentes** 16
Tatiane Motta da Costa e Silva, Helter Luiz da Rosa Oliveira, Lidiele Roque Bueno, Diego de Matos Noronha, Afonso Larruscaim Cauduro, Luelen Pereira Carpes, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Fatores associados à baixa aptidão física de adolescentes** 17
Thais Almeida Pereira, Gabriel Gustavo Bergmann
- Atividade física, sobrepeso, obesidade e pressão arterial: um estudo associativo com adolescentes de Uruguaiana/RS** 17
Afonso Larruscaim Cauduro, Luelen Pereira Carpes, Mariele da Silva Hernandez, Tatiane Motta da Costa e Silva, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Sobrepeso, obesidade e deslocamento até a escola em adolescentes de Uruguaiana/RS** 18
Anne Ribeiro Streb, Diana Tonelotto Jalowitzhi, Kelly Saver Tieppo, Raphaelly M. Felix, Danieli Medeiros, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Associação entre nível de atividade física e percepção nutricional em adolescentes** 18
Diana Tonelotto Jalowitzhi, Anne Ribeiro Streb, Kelly Saver Tieppo, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Influência da prática regular de exercícios físicos sobre a marcha com obstáculos em idosas** 19
Eliane Celina Guadagnin, Emmanuel Souza da Rocha, Felipe Pivetta Carpes
- Efeito do exercício prolongado sobre características biomecânicas da marcha de idosos ativos e sedentários** 19
Marcos Roberto Kunzler, Emmanuel Souza da Rocha, Felipe P Carpes
- Motricidade global e a educação física escolar: um estudo com alunos de 9 a 11 anos** 20
Francielle Lopes Borges, Evelyn Cesca Vieira, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Impacto do nível de atividade física na qualidade de vida dos instrutores práticos de um C.F.C de Santa Maria/RS** 20
Graciela dos Santos Delavechia, Cati Reckelberg Azambuja, Flávio Antônio Setembrino Pereira
- Atividade física na empresa: qualidade de vida começa no trabalho** 21
Izabela Soares de Freitas, Rodrigo de Azambuja Guterres, Jaqueline Copetti
- Atividade física regular afeta positivamente os níveis de glicemia e a circunferência da cintura abdominal em um grupo de Afrodescendentes obesos** 21
Janayna Rodembuch Borba Quadros, Jamila Benvegnu Bruno, Patrícia Maurer, Jacqueline Escobar da Costa Piccoli
- A influência da caminhada orientada sobre o controle metabólico no diabetes Mellitus tipo I** 22
Karoline Goulart Lanes, Dário Vinícius Ceccon Lanes, Andréia Caroline Fernandes Salgueiro, Vanderlei Folmer
- Saúde, escola e Educação Física: É possível?** 22
Kelly Saver Tieppo, Mara Simone Gonçalves, Anne Ribeiro Streb, Gabriel Gustavo Bergmann
- Perfil de atividade física e estado nutricional de idosos vinculados a um Centro de Convivência** 23
Luan Fioravanti Roland, Daniele Fares, Ana Francisca Estivalet Martins, Aline Camponogara da Luz, Anne y Castro Marques, Franciele Gonçalves Pereira, Gabriele Rockenbach
- Associação entre aptidão cardiorrespiratória, nível de atividade física e excesso de peso em adolescentes de Uruguaiana/RS** 23
Luelen Pereira Carpes, Afonso Larruscaim Cauduro, Mariele da Silva Hernandez, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física habitual na cidade de Uruguaiana/RS** 24
Mariele Silva Hernandez, Afonso Larruscaim Cauduro, Luelen Pereira Carpes, Raphaelly Machado Felix, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Correlação entre composição corporal, capacidade aeróbia e desempenho acadêmico em escolares** 24
Maristela Padilha de Souza, Eduardo Gomes Siqueira, Susane Oliveira Rhorig, Cintia Mussi Alvim Stocchero, Fleming Salvador Pedroso

Recuperação da frequência cardíaca e perfil lipídico de corredores amadores em resposta a uma prova de 10km 25

Morgana Dalpiaz, Gilson Pires Dorneles, Alessandra Peres, Jerri Ribeiro, Maristela Padilha de Souza

Efeito da prática de natação na postura corporal de adolescentes 25

Nathalie Yelena Plucinski Cardoso, Silvan Staudt Ribas, Karoline Goulart Lanes, Susane Graup

Obesidade e nível de atividade física em escolares do Ensino Fundamental 26

Paulo Roberto Antunes Vargas Filho, Rhenan Ferraz de Jesus, Quelen Tatiane Rodrigues de Lima, Ana Paula Liconti Machado, Jaqueline Copetti

Influência da natação na projeção do centro de gravidade de adolescentes 26

Silvan Staudt Ribas, Nathalie Yelena Plucinski Cardoso, Karoline Goulart Lanes, Susane Graup

Autoeficácia de idosos permanentes e não permanentes em um programa de exercícios físicos 27

Susane Graup, Simone Teresinha Meurer, Lucélia Justino Borges, Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Estado nutricional e os diferentes domínios de atividade física: um estudo de base escolar com escolares de Uruguai/RS 27

Vandir Estigarribia Castelhamo, Isabel Borda Nenbezahl, Gabriel Gustavo Bergmann, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann

A educação física escolar na promoção da saúde 28

Verônica Silva Rufino Dornelles, Nicanor da Silveira Dornelles, Daniela Lopes dos Santos

Acupuntura na artrite reumatóide: revisão literária 28

Virna Pias Canova, Jerri Ribeiro, Ricardo Moraes Pavani

Estado nutricional de praticantes de musculação na cidade de Itaqui/RS 29

Yasmin de Oliveira Fanti, Fernanda Aline de Moura, Anne y Castro Marques

Práticas corporais em um Centro de Atenção Psicossocial adulto: a visão do usuário 29

Andréia Silveira de Souza, Alex Branco Fraga, Vera Lúcia Sobral Resende

Análise do desempenho motor de crianças participantes e não participantes de aulas de Educação Física infantil 30

Ariadine Rodrigues Barbosa, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Diego de Matos Noronha, Marta Cristina Rodrigues da Silva, Eurico Barcelos dos Santos

Uma perspectiva de prática pedagógica na educação física escolar através das trilhas de Nova Esperança Sul 30

Fabio Ximendes, Ariadine Rodrigues Barbosa, Álvaro Luís Ávila Cunha, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Sidnei Rodrigues de Souza

Efeitos de um programa de HIIT sobre marcadores inflamatórios de mulheres obesas 31

Flávia Mariel Steckling, Ivana Venturini, Leonardo Backes, Juliano Bouffleur Farinha, Filipe Da Cunha Figueiredo, Daniela Lopes dos Santos, Félix Antunes Soares

O treinamento aeróbico de 10 semanas aumenta em 19% o índice de VO₂ máx em militares 31

Jonas Fernando Barichello Gubiani, Cati Reckelberg Azambuja

Uso do Square Stepping Exercise em um programa de exercícios para idosos 32

Karla Nery Martins, Camila Ceolin da Silva, Renato Ribeiro Azevedo, Pamela B. Carpes, Felipe Carpes

Treinamento concorrente no ganho de força e consumo de oxigênio em Pós-Menopáusicas 32

Maíra Mastella Moreira, Filipe Da Cunha Figueiredo, Flávia Mariel Steckling, Karen Roberta Fischer, Leonardo Pilar, Henrique Noal Pinto, Félix Antunes Soares

Programa de cinesioterapia laboral no combate as doenças osteomusculares 33

Daniel Carlos Garlipp, Thiago Del Corona Lorenzi

O ensino dos conteúdos sobre atividade física no currículo dos cursos de medicina Gaúchos 33

Adriana Akemi Takahashi Dourado, Pedro Curi Hallal, Marlos Rodrigues Domingues, Fernando Carlos Vinholes da Siqueira

Perfil do único curso de Medicina Gaúcho que contempla conteúdo sobre atividade física em sua grade curricular 34

Adriana Akemi Takahashi Dourado, Pedro Curi Hallal, Marlos Rodrigues Domingues, Fernando Carlos Vinholes da Siqueira

Tendência temporal do comportamento sedentário na cidade de Porto Alegre, Brasil, 2006-2012 34

Alex Sander Souza de Souza, Shana Ginar da Silva, Gregore Iven Mielke, Pedro Curi Hallal

Avaliação de macronutrientes de praticantes de ciclismo indoor do município de Uruguai/RS 35

Aline Camponogara da Luz, Daniele Fares, Luan Fioravanti Roland, Ana Francisca Estivalet Martins, Ivana Castilhos Aquino, André Luiz Estrela

Incidência do pé plano em estudantes com síndrome de Down nas escolas municipais de Bagé/RS 35

Camila Machado Miguel, Itamir Madruga, Jaqueline Bueno Martins

Estudo da prevalência de sobrepeso e/ou obesidade como ferramenta auxiliar na gestão da saúde de adolescentes 36

Carine Azevedo Ramos, Danielle Marques Guterres, Adriana Barni Truccolo

Características de pacientes com infarto agudo do miocárdio: biodinâmica do movimento humano 36

Carla Marcelle Guterres Moreira, Josefina Busanello

Relação entre a participação em aulas de Educação Física e o percentual de jovens brasileiros ativos 37

Carlos Alex Martins Soares, Pedro Curi Hallal

A utilização das academias ao ar livre para práticas esportivas por idosos no município de Uruguai/RS 37

Carlos Luciano da Silveira Alves, Deivid Cooper Alves, Daniel Kosinski, Fábio Ximenes, Kellen Carvalho, Thaline Vidoto

Avaliação do estilo de vida de escolares do ensino médio 38

Cati Reckelberg Azambuja, Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Rafaella Righes Machado, Tatiane Minuzzi, Lyselenne de Ávila Lencina, Daniela Lopes dos Santos

Prevenção ao uso de tabaco por adolescentes residentes no município de Alegrete: Um estudo piloto 38

Claudia Souza de Oliveira, Franciéle Souza da Rosa, Vanessa Meyer de Oliveira, Adriana Barni Truccolo

Prevalência de atividade física em idosos vinculados a um centro de convivência em Itaqui/RS 39

Daniele Fares, Aline Camponogara da Luz, Ana Francisca Estivalet Martins, Luan Fioravanti Roland, Tailise Alves Lima, Franciele Gonçalves Pereira, Gabriele Rockenbach

Aptidão Física Relacionada à Promoção da Saúde de Escolares de uma cidade da fronteira Oeste do Rio Grande do Sul 39

Danielle Marques Guterres, Carine Azevedo Ramos, Adriana Barni Truccolo

Índices de lesão de membros inferiores em jovens atletas de futebol 40

Renato Ribeiro Azevedo, Emmanuel Souza da Rocha, Marcos Roberto Kunzler, Felipe Pivetta Carpes

Prevalência de excesso de peso em escolares do município de Itaqui/RS 40

Franciele Gonçalves Pereira, Thaís Monteiro Folletto, Isadora Dias Marques, Karolina Cunha Schlosser, Patrícia Caroline Simões, Gabriele Rockenbach, Shanda de Freitas Couto

Tempo em atividades sedentárias em crianças com autismo da cidade de Pelotas/RS 41

Gabrielle Radünz Krüger, Alexandre Carriconde Marques, Werner de Andrade Müller, Felipe Reichert Fossati

Análise do desempenho funcional e do equilíbrio dinâmico de atletas sub-15 de futebol de campo 41

Gabriéli Deponti Bombach, Déborah D'Ávila Ferreira, Renato Ribeiro Azevedo, Felipe Alves Jachstet, Lilian Pinto Teixeira, Michele F Saccol

Comparação entre variáveis do desempenho motor em jogadores de futebol sub-15 42

Gabriéli Deponti Bombach, Camila Ceolin da Silva, Mariane de Medeiros Figueiredo, Renato Ribeiro Azevedo, Lilian Pinto Teixeira, Michele F Saccol

Triagem do uso de álcool em adolescentes escolares através do DUSI - Drug Use Screening Inventory 42

Gisela Fernandes Leães, Claudia Souza de Oliveira, Franciéle Souza da Rosa, Vanessa Meyer de Oliveira, Adriana Barni Truccolo

Uma década de acompanhamento do estado nutricional de escolares 43

Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Cati Reckelberg Azambuja, Rafaella Righes Machado, Tatiane Minuzzi, Milton Cláivi de Andrade Neves, Daniela Lopes dos Santos

Estudo associativo entre indicadores socio-econômicos e o índice de massa corporal em adolescentes de Uruguai/RS 43

Luíse Pinto Beltram, Valéria Simone dos Santos Estivanin Salbego, Gabriel Gustavo Bergmann

Conhecimento de adolescentes sobre a frequência e o tempo de prática de atividade física para a saúde 44

Mailize Moura da Silveira, Rhenan Ferraz de Jesus, Izabela Soares de Freitas, Jaqueline Copetti

Características e hábitos de prática esportiva de atletas escolares de voleibol feminino de Uruguai/RS 44

Márcio Cossio Baez, Vinícius Martins Farias, Eraldo dos Santos Pinheiro

Qualidade de vida e força isométrica de prensão manual de praticantes máster de judô do Rio Grande do Sul 45

Martaliz Dimare, Leony Morgana Galliano, Fabrício Boscolo Del Vecchio

- Autopercepção da imagem corporal em profissionais de Educação Física** 45
Nicanor da Silveira Dornelles, Veronica Silva Rufino Dornelles, Cati Reckelberg Azambuja, Daniela Lopes dos Santos
- Evolução da aptidão física de militares do efetivo variável de um batalhão do exército brasileiro de Alegrete/RS** 46
Raul Alfonsin Menezes da Silva, Jaqueline Copetti
- A saúde a partir das três dimensões do conteúdo: a ótica de professoras do ano iniciais de uma escola estadual do Rio Grande do Sul** 46
Rhenan Ferraz de Jesus, Rosalvo Luis Sawitzki
- Estudo descritivo sobre a aptidão física relacionada à saúde de escolares de Uruguaiana/RS** 47
Rui Carlos Gomes Dorneles, Helter Luiz da Rosa Oliveira, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann
- Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre os adolescentes das escolas públicas de Alegrete-RS** 47
Samara Marques Dos Reis, Caroline Vargas, Gabriel Gustavo Bergmann
- Crescimento físico como indicador de saúde de escolares de uma cidade da fronteira oeste do RS** 48
Sara Lima Pereira, Adriana Barni Truccolo
- Hábitos alimentares de pré-escolares do município de Itaquí/RS** 48
Patrícia Caroline Simões, Thais Monteiro Folletto, Karolina Cunha Schlosser, Isadora Dias Marques, Franciele Gonçalves Pereira, Karina Sanches Machado d'Almeida, Shanda de Freitas Couto
- Correlação entre IMC% e medida da CC em adolescentes em condição de vulnerabilidade social e econômica** 49
Vanessa Meyer de Oliveira, Danielle Guterres, Carine Ramos, Adriana Barni Truccolo
- Análise comparativa entre o IMC e o VO_{2max} de uma equipe de futsal universitário** 49
Vinicius Martins Farias, Márcio Cossio Baez, Eraldo dos Santos Pinheiro
- Percepções de escolares sobre atividade física, diabetes e obesidade nas aulas de educação física** 50
Caroline Vargas, Márcio José Ibarra Vieira, Rhenan Ferraz de Jesus, Jaqueline Copetti
- Prática de atividade física e tempo de tela em escolares** 50
Indiára Alexandra Vilela da Silva, Jayne Santos Leite, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva, Márcio Botelho Peixoto, Thiago Terra Borges
- Nível de atividade física de aposentados nos domínios locomoção e trabalho através da aplicação do questionário internacional de atividade física** 51
Pollyanna Natalia Micali, Inaian Pignatti Teixeira, Bruno Smirmaul, Elisângela Gisele Carmo, José Luiz Riani Costa
- Relação do uso da bicicleta com o medo de cair, se machucar ou prejudicar a saúde e a percepção de segurança** 52
Tatiane Marinelli, Inaian Pignatti Teixeira, Eduardo Kokubun
- Influência de marcadores sociais nas práticas de lazer da juventude de Muzambinho/MG** 53
Douglas Eleotério, Dayvid Celso Silva Oliveira, Mariana Zuaneti Martins
- Bem estar, exercício físico e saúde: por uma ação dialógica e reflexiva no tratamento da obesidade** 54
Fidel Machado de Castro Silva, Fabrício Leomar Lima Bezerra, Prodamy da Silva Pacheco Neto
- Associação entre a percepção dos pais e o índice de massa corporal das crianças do município de Muzambinho/MG** 55
Hudson Gonçalves de Lima Moreira, Priscila Missaki Nakamura
- Comparação do nível de atividade física dos alunos de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia** 56
Juliana Cristina Dornelas Silva, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Bárbara Isabel Monteiro Gomes, Larissa Aparecida Santos Matias, Priscilla Sagário Silva, Fabrício Henrique de Oliveira Silva, Michael Jun Fernandez Obo, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Geni de Araújo Costa
- Nível de atividade física de acordo com o gênero de escolares do Ensino Fundamental II** 57
Leandro Jacobassi, Mayara de Sena Cagliari, Rafael Soares Bufalo, Mayra Matias Fernandes, Roberto Tadeu Iaochite
- Perfil antropométrico de escolares do ensino fundamental II: desafios para a escola** 58
Mayara de Sena Cagliari, Leandro Jacobassi, Marina Mello Villalba, Lucas Rodrigues Antonio, Fernando Paulo Rosa Freitas, Roberto Tadeu Iaochite
- A preferência de escolares no Ensino Fundamental II para o lanche escolar** 59
Mílina Gross, Leandro Fabbris Picelli, Lucas Rodrigues Antonio, Maureen Chayene de Moraes, Roberto Tadeu Iaochite

Análise comparativa do nível de atividade física e percepção da imagem corporal de alunos do curso de Educação Física 60

Priscilla Sagário Silva, Michael Jun Fernandez Obo, Juliana Cristina Dornelas Silva, Barbara Isabel Monteiro Gomes, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Larissa Aparecida Santos Matias, Fabrício Henrique de Oliveira Silva, Tállita Cristina Ferreira Souza, Guilherme Morais Puga, Geni de Araújo Costa

PET-EDUCA programa de Educação Tutorial 61

Rafael Koga Amaral, Sionaldo Eduardo Ferreira, Bruna Teixeira Labella, Lucas Miom Augusto, Felipe de Avila Morais, Wladimir Barbosa Reis, Barbara Vilar Teixeira, Caio Bastos Messias, Jader Martins Ferreira, Marco Aurélio Alves Souto, Aguiéska Maciel Ribeiro, Gustavo Marques de Azevedo, Letícia Salvador Vieira, Melina Chieme Kubota, Raphael Barone de Andrade

Estudo sobre o conhecimento dos profissionais de Educação Física em relação ao autismo infantil 62

Renan Hobold, Joaquim Martins Junior, Renan Hobold, Alisson Suk

Influência da idade e do gênero na aptidão física relacionada a saúde de escolares do Ensino Fundamental 63

Suélen Bortolucci, Fernando Paulo Rosa Freitas, Roberto Tadeu Iaochite

Resposta agudas na pressão arterial aos exercícios físico aeróbio e resistido em servidores públicos durante sua jornada de trabalho 64

Igor Moraes Mariano, Daniela Coelho Domingos, Guilherme Morais Puga

Análise do efeito de um tratamento multidisciplinar em adolescentes obesos: um estudo Follow Up 64

Abadia Adenísia Rocha e Silva, Nadia Carla Cheik, João Elias Dias Nunes, Heitor Santos Cunha, Zulmária Rezende de Freitas

Avaliação de qualidade de vida e satisfação com a saúde em servidores públicos do âmbito da saúde 65

José Pedro Scarpel Pacheco, Ivana de Campos Ribeiro, Tiago Dias Provenzano, Priscila Raquel Tedesco da Costa Trevisan, Tiago Aquino da Costa e Silva, Gisele Maria Schwartz

A insatisfação corporal em praticantes de exercício físico personalizado 66

Luis Felipe de Castro Marinotti, Marcel Cabral Goulart, Leandro Jacobassi, Silvia Deutsch, Afonso Antonio Machado

Associação entre circunferência de cintura e flexibilidade de mulheres adultas e idosas 67

Daniela Ambrósio de Almeida, Marina Yumi Hayakawa, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun

Associação entre presença de doenças e nível de estresse em adultos ingressantes em um programa de exercício físico em Unidade de Saúde 67

Claudia Pedroso Ferreira, Priscila Missaki Nakamura, Angélica Bonolo, Eduardo Kokubun

Comparação de quatro protocolos para potencialização pós ativação da força de membros superiores em mulheres 68

Ana Carolina Corsi Pereira, Julio César Rodrigues da Cruz, Diego Ribeiro Pires, Priscila Missaki Nakamura, Renato Aparecido de Souza, Fabiano Fernandes da Silva, Elisângela Silva, Vagner Zeferino de Freitas

Trabalho em rede e conexão entre tipos de instituições promotoras de atividade física do Distrito de Ermelino Matarazzo, São Paulo 69

Ana Carolina Maran Cavallieri, Carina da Silva Camargo, Leandro Martin Totaro Garcia, Douglas Roque Andrade

Influência do tempo sedentário na qualidade de vida e na percepção dos estados de animo em idosos fisicamente ativos 70

Ana Elisa Messetti Christofoletti, Priscila Missaki Nakamura, Silvia Deutsch

Aptidão física das idosos praticantes de dança do PROFIT nos anos 2013 e 2014-11-14 71

Ananda Raquel de Souza Joaquim, Ana Elisa Messetti Christofoletti, Deisy Terumi Ueno, Inaian Pignatti Teixeira

Associação entre percepção de saúde e presença de doenças com os principais motivos para ingressar em um programa de exercício físico em Unidades Básicas de Saúde 72

Angélica Bonolo, Priscila Missaki Nakamura, Claudia Pedroso Ferreira, Eduardo Kokubun

Associação do estado de saúde (SF-36) com a autoavaliação de saúde em mulheres praticantes de ginástica de academia 73

Bruno Paulino da Silva, Viviane Regina Gaspar, Paula Alvarenga Lima, Januária Andréa Souza Rezende, Margareth Guimarães Lima

Efeito de um programa de exercício físico em Unidades de Saúde na economia de movimento e aptidão cardiorrespiratória 74

Camila Bosquero Papini, Priscila Missaki Nakamura, Danilo Rodrigues Bertucci, Eduardo Kokubun

- Programa de exercícios aeróbios para idosos: um breve histórico** 75
Isabela Nodari, Jéssica Rodrigues Pereira, Leonardo de Campos, Eduardo Kokubun
- Efeito do treinamento físico na concentração de lipídeos plasmáticos e na morfologia cardiovascular de ratos Wistar (Rattus Norvegicus) diabéticos induzidos pela Aloxana** 76
Danilo de Souza Felipe, José Antonio Dias Garcia, Dênis Bueno da Silva, Gustavo de Souza Dias
- Efeitos do treinamento funcional e do convívio social nos sintomas depressivos de idosos com doença de Alzheimer** 77
Elisângela Gisele do Carmo, Renata Valle Pedroso, Gilson Fuzaro Junior, Pollyanna Natalia Micalí, Paula Secomandi Donadelli, Angelica Miki Stein, Paulo Fernando Moraes, José Luiz Riani da Costa
- Desempenho de mulheres idosas em teste de caminhada e ergometria de esforço: implicações para a prescrição do exercício aeróbio** 78
Fabiano Marques Camara, Alessandra Galve Gerez, Marília Velardi, Maria Luiza de Jesus Miranda
- Associação entre índice de massa corporal (IMC) e nível de atividade física de idosos com doença de Alzheimer no estágio leve** 79
Gilson Fuzaro Junior, Renata Valle Pedroso, Danilla Icassati Corazza, Carla Andreza de Almeida Andreatto, José Luiz Riani Costa
- Comparação de dois métodos de quantificação de carga interna de treinamento em idosos** 79
Joaquim Florindo Formoso Cardoso e Silva, Bruno de Paula Caraça Smirmaul, Eduardo Kokubun
- Incidência de obesidade em uma amostra de adultos residentes no município de Rio Claro/SP – um estudo piloto** 80
Guilherme Stefano Goulardins, Inaian Pignatti Teixeira, Eduardo Kokubun
- Variáveis lipídicas em camundongos hiperlipidêmicos LDLR-/- submetidos em diferentes intensidades de exercício** 81
Gustavo de Souza Dias, Dênis Bueno da Silva, Danilo Souza Felipe
- Motivos de adesão de mulheres adultas e idosas em um programa de caminhada orientada em contexto de alta vulnerabilidade** 82
Isabela Martins Oliveira, Mariana Almeida, Mariana Fornazieri, Camila Tiome Baba, André Luiz Galvim, Mariana Rizato, Grace Angélica de Oliveira Gomes
- Influência da utilização das academias ao ar livre nas variáveis de saúde em indivíduos adultos de Carmo do Rio Claro/MG** 83
Jean Augusto Coelho Guimarães, Priscila Missaki Nakamura
- Relação entre sintomas depressivos e aptidão funcional geral em idosos fisicamente ativos** 84
Jessica Rodrigues Pereira, Carla M. C. Nascimento, Larissa P. Andrade, Marcelo Garuffi, Thays M. Vital, Florindo Stella
- Influência do treinamento de Kung Fu estilo Garra de Águia na capacidade cardiorrespiratória em adultos** 85
Jonathan Henrique Siqueira Faganello, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun, Thais Helena Sayegh Serafim, Deisy Terumi Ueno
- A relação entre índice de massa corporal e o nível de escolaridade em mulheres pós menopausa** 86
Juliene Gonçalves Costa, Guilherme Morais Puga
- Resposta glicêmica a diferentes intervenções de atividade física** 87
Leticia Aparecida Calderão Sposito, Tales Christian Soares, Aidê Ferreira, Diana Miranda Carvalho, Tamires Silva, Daiani Damião, Patricia Santini Santini, Lucas Fernandes Souza, Edilson Donizetti Felício
- A intensidade interfere na avaliação do nível de atividade física através do pedômetro?** 88
Lucas Fernandes de Souza, Edilson Donizetti Felício, Leticia Aparecida Calderão Sposito, Rafael Henrique Brito, Gisele Petreca Leal, Tiago Henrique Pedrosa, Matheus Pastore, Stefani Aparecida Marcolino Reis, Diego Alfeu Santos, Elisângela Silva
- Relato de experiência do projeto rede de atenção às urgências e emergências na linha de cuidado da hipertensão arterial sistêmica e Diabestes Mellitus na zona Noroeste de Santos** 89
Marcelo Pereira Gonçalves, Bruna Carolina de Araújo, Maria Fernanda Petroli Frutuoso, Katia Karina Gonçalves, Camila S. A. Marchini, Beatriz Maia Souza, Raira Pagano, Chayene Aguiar Rocha, Mariany Alves Ferreira dos Santos, Bruna Machado de Oliveira Zanella, Fernanda Rodrigues, Larissa Baraçal Bordon, Karoline Oyakawa
- Influência de dois tipos de intervenções de exercício físico na variável força** 90
Marcus Vinicius Abade Rodrigues da Silva, Leonardo Campos
- Relação entre sedentarismo e prevalência de doenças** 90
Nubia Ribeiro da Conceição, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun

Influencia de um programa de exercício físico em unidades de saúde na variabilidade da frequência cardíaca de seus participantes 91

Oades Alen Alves, Priscila Missaki Nakamura

A intervenção do treinamento funcional e do convívio social do desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos com doença de Alzheimer 92

Paula Secomandi Donadelli, Renata Valle Pedroso, Gilson Fuzaro Junior, Laís Scarpari, Elisangela Gisele do Carmo, Oscar Gutierrez Huamani, Pollyanna Natalia Micali, Thays Martins Vital, Danilla Icassati Corazza, José Luiz Riani Costa

Influência de uma sessão de atividade lúdica nos estados de ânimo em idosos fisicamente ativos 93

Phillipe David Amaral de Carvalho Andrade, Marina Yumi Hayakawa, Silvia Deutsch, Amanda Cristina Faria, Marcel Cabral Goulart, Pedro Casasco Ribeiro Coelho

Efeito da complexidade da tarefa dupla na hipometria e bradicinesia de indivíduos com doença de Parkinson como suporte para a implementação de programas de atividade física 94

Ronsagela Alice Batistela, Quincy José Almeida, Frederico Pieruccini-Faria, Carolina Rodrigues Alves Silveira, Lilian Teresa Bucken Gobbi

Influência da música preferida no desempenho e estados afetivos de idosos durante exercício de intensidade auto-selecionada 95

Sarah Cristine Nogueira, Bruno Paula Caraça Smirmaul, Eduardo Kokubun

Estados emocionais e físicos em praticantes de atividade física com condropatia 96

Thiago Andriolli Roberto, Afonso Machado, Lucas Cecarelli

Ações de cuidado à saúde do PET- Educação Física da UNIFESP 97

Wladimir Barbosa Reis, Sionaldo Eduardo Ferreira, Bruna Teixeira Labella, Lucas Miom Augusto, Felipe de Ávila Morais, Bárbara Vilar Teixeira, Caio Bastos Messias, Jader Martins Ferreira, Marco Aurélio Alves Souto, Rafael Koga Amaral, Aguiéska Maciel Ribeiro, Gustavo Marques de Azevedo, Letícia Salvador Vieira, Melina Chiemi Kubota, Raphael Barone de Andrade

Corredores de rua: características demográficas e treinamento 98

Maria de Lourdes Feitosa Neta*, Nara Michelle Moura Soares, Antônio César Cabral de Oliveira

Estado de hidratação e consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes em corredores sergipanos de longa distância 98

thaysa Passos Nery Chagas, Williane Nery Santos, Camila Thatiani de Carvalho Santa Bárbara, Tiago Nery de Oliveira, Marcos Guilherme de Sousa Gouveia, Eduardo Seixas Prado

Atividade física relacionada com o risco de quedas em pacientes após acidente vascular encefálico 99

Leandro Lamenha Pessoa, Roberta Márcia Torres, Karoline Omena Ramos Cavalcante, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Influencia do índice de massa corporal na agilidade e resistência cardiorrespiratória 99

Jadson Morais de Souza, Lucas Nascimento Santos da Silva, Pedro Henrique Machado de Araújo, Bruno Farias Castro, Marzo Edir da Silva Grigoletto

Formação do bacharel em educação física diante do Sistema Único de Saúde (SUS) 100

Cássia Milesi, Nayara Gomes Riquelme, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Atividade física relacionada com o nível de independência funcional de pacientes após acidente vascular encefálico 100

Karoline Omena Ramos Cavalcante, Leandro Lamenha Pessoa, Roberta Márcia Torres, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Avaliação da aderência em corridas de rua em Aracaju 101

Maria Luana Reis Santos*, OLIVEIRA, E. T, Maria de Lourdes Feitosa Neta, Antônio César Cabral de Oliveira

Avaliação da composição corporal em alunos de 7 á 10 anos da escola da rede pública municipal professor diomedes da silva da cidade de Aracaju/SE 101

Leandro Santos Andrade, Diego dos Santos Oliveira

Avaliação do estado nutricional em escolares 102

Arley Santos Leão, Jorge Rollemberg dos Santos, Nara Michelle Moura Soares, Glauber Rocha Monteiro, Josivan Rosa Santos, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Sara Maria Thomazzi

Baixos níveis de atividade física associada a fatores sociodemográficos em estudantes do ensino médio 102

Eliane Cristina de Andrade Gonçalves, Gabriel Renaldo de Sousa, Heloyse Elaine Gimenes Nunes, Diego Augusto Santos Silva

Capacidade funcional de membros inferiores e composição corporal de idosas participantes de um programa neuromuscular: comparação entre “novatas” e “veteranas” 103

Antônio Gomes de Resende Neto, Marta Silva Santos, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto

Caracterização clínica de pacientes após acidente vascular encefálico 103

Roberta Márcia Torres, Karoline Omena Ramos Cavalcante; Leandro Lamenha Pessoa, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Caracterização do perfil de assimetria corporal de membros inferiores em indivíduos adultos participantes de um programa de treinamento funcional 104

Elenilton Correia de Souza, Marta Silva Santos, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto

Avaliação funcional core: importância do movimento dinâmico e multiplanar 104

Marta Silva Santos, Elenilton Correia de Souza, Antônio Gomes de Resende Neto, Marzo Edir da Silva-Grigoletto

Comparação das características funcionas entre indivíduos sedentários com sobrepeso e obesidade grau 1 105

Alice Conrado de Souza, Alexandre Reis Pires Ferreira, Silva MS, Mendes-Netto RS, Marzo Edir da Silva-Grigoletto

Conhecimento e prática de atividade física em estudantes universitários de uma faculdade de Maceió-AL 105

Everton Ivo dos Santos, Elisângela de Macedo Felisberto, Jailson Costa dos Santos, Jeciane de Oliveira Valido, Raquel Lisboa da Silva, Tairine Rodrigues de Oliveira Leite, Thayná Lins Santiago Carnaúba, Thainá Paloma Melo de Oliveira, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Efeitos do treinamento aeróbio sobre os parâmetros antropométricos e composição corporal em adolescentes obesos 106

Fabrcio Cieslak, Rayana de Oliveira Costa, Ana Claudia Kapp Titski, Neiva Leite

Hábitos alimentares em crianças em idade escolar do município de Maceió/AL 106

Diego Harley de Jesus Piccoli, Emerson Mesquita de Araújo Lima, Júlio Cesar Malaquias, Gilberto Moreira Santos Júnior

Índice de sobrepeso e obesidade em estudantes da cidade de barra dos Coqueiros/SE 107

Adriana Dosia Lelis, Caio Soares Ribeiro da Costa, Gilene de Jesus Pereira, Ricardo Fontes Macêdo, Rogério Brandão Wich

Kettlebell e levantamento de peso olímpico: efeito da potenciação pós ativação na capacidade de salto e na velocidade 107

Bruno Farias Castro, Marzo Edir da Silva Grigoletto, Gonzalo Remiro Alvarez, Alexandre Reis Pires Ferreira

Kettlebell training provoca reatividade pressórica mas não hipotensão pós-exercício em indivíduos ativos 108

Alexandre Reis Pires Ferreira, Bruno Farias Castro, Colto JO, Pardono E, Marzo Edir da Silva Grigoletto

Nível de atividade física e índices de adiposidade em escolares 108

Nara Michelle Moura Soares, Arley Santos Leão, Jorge Rollemberg dos Santos, Josivan Rosa Santos, Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Sara Maria Thomazzi

Nível de atividade física em alunos de uma escola pública na cidade de Maceió/AL 109

Airon Ricardo Dutra dos Santos, Fabio Sthanley Soares da Silva, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Nível habitual de atividade física e avaliação antropométrica de idosos 109

Junior Tavares, Cristiane Kelly Aquino dos Santos, Arnaldo Tenório da Cunha Jr.

O acolhimento do profissional de saúde da (RMSF) em relação ao usuário com deficiência 110

Wemyclênia Lira dos Santos, Ana Paula Costa

O paradigma da inclusão na visão de professores de educação física que atuam em classes inclusivas de Aracaju/ Sergipe 110

Jorge Rollemberg dos Santos, Arley Santos Leão, Josivan Rosa Santos, Glauber Rocha Monteiro, Nara Michelle Moura Soares, Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Obesidade infantil em estudantes da Escola Municipal Nosso Lar em Maceió/AL: um estudo piloto 111

Diego Harley de Jesus Piccoli, Emerson Mesquita de Araújo Lima Jackeline Costa, Júlio Cesar Malaquias, Gilberto Moreira Santos Júnior

Percepção dos profissionais de um centro de referência e assistência social no trabalho em parceria com os profissionais da saúde 111

Carla de Fátima Rocha Guedes, Ana Paula Costa

Perfil dos participantes do projeto “exergames” da Universidade Federal de Sergipe 112

Josiene de Oliveira Couto; Thaisa Karine Andrade; Nara Michelle Moura Soares; Roberto Jerônimo dos Santos Silva

- Perfil nutricional de crianças de uma escola pública da cidade de Aracaju/ SE** 112
Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Josivan Rosa Santos, Arley Santos Leão, Nara Michelle Moura Souza
- Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre escolares no estado de Sergipe/ Brasil** 113
Fabiana Medeiros de Almeida Silva, Aldemir Smith Menezes
- Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer entre idosos: estudo Monidi** 113
Rhuanne da Silva Santos, Saulo Vasconcelos Rocha
- Principais aspectos motivacionais para a adesão à prática do treinamento resistido** 114
Jakeline Moura dos Santos, Wileicarlisson da Silva Palmeira, Gabrielle Cristine Barros de Oliveira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Victor José Bastos-Silva.
- Qualidade de vida em mulheres idosas participantes de grupos de convivência da zona urbana do município de Arapiraca/ AL** 114
Cristiane Kelly Aquino dos Santos, Roberto Jerônimo dos Santos Silva
- Relação entre a capacidade física agilidade com o IMC em escolares do Ensino Fundamental I** 115
Josivan Rosa Santos, João Paulo Silva, Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jeronimo dos Santos Silva, Rosa Luciana Prado
- Reprodutibilidade de medidas antropométricas em idosos** 115
Rebeka Alencar Lopes, Gilberto Moreira Santos Junior
- Respostas bioquímicas e hematológicas em ciclistas submetidos a exercício de longa duração no calor** 116
Thássia Casado Lima França, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Natally Monteiro de Oliveira, José Cleiton da Conceição Alves, Marcos Guilherme de Sousa Gouveia, Daniela Souza Araújo Rodrigues, Eduardo Seixas Prado
- Correlação entre composição corporal e velocidade da onda de pulso** 116
Maria da Glória David Silva Costa, Milla Dayanne Leandro da Silva, André Luiz Ferreira de Araújo, Piettra Moura Galvão Pereira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Maria do Socorro Cirilo de Souza
- Nível de conhecimento e estado de hidratação dos Atletas Alagoanos de vôlei de praia** 117
Erica Elisama dos Santos, Leandro Florentino Duarte, Rubem Gomes de Vasconcelos Filho, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado
- Estado de hidratação e desempenho cognitivo-motor em ciclistas de alto rendimento** 117
Leandro Florentino Duarte, Marcos Antônio Lima da Silva, Erica Elisama dos Santos, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado
- Programa saúde na escola na perspectiva de gestores da rede municipal de ensino em Maceió-AL** 118
Susana Pereira dos Santos, Emizrain Bezerra Lima, Tatiana Santos Ferreira, Bráulio Cesar de Alcantara Mendonça
- Efeito do treinamento e destreinamento sobre a flexibilidade de participantes de um projeto de extensão universitária** 118
Diogo Santos de Santana*, Érika Karine Almeida Nogueira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.
- Sedentarismo no lazer e pressão arterial elevada entre idosos residentes em um município de pequeno porte: estudo Monidi** 119
Keila de Oliveira Diniz*, Saulo Vasconcelos Rocha, Antonio Cesar Cabral de Oliveira, Clarice Aves dos Santos, Lelia Renata Carneiro Vasconcelos
- Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em escolares no Estado de Sergipe** 119
Fabiana Medeiros de Almeida Silva, Aldemir Smith Menezes
- Implicações do destreinamento sobre a circunferência abdominal de participantes do projeto de extensão universitária "caminhando com saúde"** 120
Érika Karine Almeida Nogueira*, Tarcísio Silva Santos, Thalita Brandão Silva Teixeira, Teresa Maria Bianchini de Quadros, Alex Pinheiro Gordia.
- Perfil metabólico de participantes diabéticos que ingressaram nos anos de 2010 a 2013 em um programa de promoção da saúde** 120
Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira*, Érika Karine Almeida Nogueira, Grazielle da Silva Sousa, Tarcísio Silva Santos, Thalita Brandão Silva Teixeira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.
- Efeito de um programa de caminhada e orientação nutricional sobre o índice de conicidade e a razão cintura estatura de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis** 121
Grazielle da Silva Sousa*, Tarcísio Silva Santos; Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira; Diogo Santos de Santana; Érika Karine Almeida Nogueira; Teresa Maria Bianchini de Quadros; Alex Pinheiro Gordia.

Ação educativa sobre prática de atividade física com escolares da zona rural do município de Amargosa-BA 121

Thalita Brandão Silva Teixeira*, Tarcísio Silva Santos, Érika Karine Almeida Nogueira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros, Vanessa Barbosa Facina.

Efeitos do exercício físico e orientação nutricional sobre a pressão arterial de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis participantes de um projeto de extensão universitária "caminhando com saúde" 122

Tarcísio Silva Santos*, Érika Karine Almeida Nogueira, Thalita Brandão Silva Teixeira, Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira, Grazielle da Silva Sousa, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.

Conhecimento e estado de hidratação em atletas alagoanos de judô 123

Marcos Antônio Lima da Silva, Erica Nayane Santos Farias, Leandro Florentino Duarte, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado

Consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes em atletas alagoanos de vôlei de praia 123

Vagner Nildo de Lima Feitosa, Tamara do Amaral Souza, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado^{1,2,3,4}

Validade e reprodutibilidade do questionário internacional de atividade física entre idosos longevos 124

Saulo Vasconcelos Rocha, Martha Cerqueira Reis, Roseane Aparecida Sant'Ana do Nascimento, Lélia Renata Carneiro Vasconcelos, Clarice Alves dos Santos, Tânia R. Bertoldo Benedetti

Variações da força muscular durante contrações isométricas máximas dos músculos extensores dos joelhos em mulheres maiores que 50 anos 124

André Luiz Ferreira de Araújo, Leone Teixeira Ramalho, Elys Reginna Lopes de Oliveira, Piettra Moura Galvão Pereira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Maria do Socorro Cirilo de Sousa

Atividades físicas para mulheres acometidas com o câncer de mama no período pós-cirúrgico no Instituto Joel Magalhães: um estudo de caso

Eliany Borges Da Silva, Cezar Augusto Tchaikovski

Centro de Ensino Superior do Amapá -
CEAP/AP

eliany-borges@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo expõe a prática de atividades físicas e câncer de mama, onde buscou na literatura fontes que pudessem justificar se tal método era possível de se utilizar para o desenvolver da pesquisa. Assim o trabalho teve como objetivo, investigar os benefícios da atividade física no tratamento da mulher acometida com o câncer de mama que recebe atenção no Instituto Joel Magalhães; bem como identificar as atividades físicas possíveis de serem realizadas e desenvolvê-las, analisando as contribuições das mesmas para a saúde da paciente. Na leitura do artigo é possível encontrar as estimativas de novos casos de câncer de mama no estado do Amapá, a relação da atividade física e câncer de mama e as Responsabilidades sociais dos profissionais de Educação Física diante destas situações. A metodologia utilizada para fonte de dados foi a pesquisa-ação, e como instrumentos para coleta utilizamos entrevistas. A pesquisa desenvolve-se no período de dois meses e a maioria das atividades foram desenvolvidas no Instituto Joel Magalhães, na cidade de Macapá e no município de Santana, ambos localizados no estado do Amapá. Tendo um bom êxito, na aplicação da pesquisa foi possível perceber que as atividades físicas de modo geral, trazem um bem enorme para sociedade, a qual ainda mostra pouco interesse a essa prática, principalmente as mulheres com câncer de mama, pelo fato de muitas passarem por um longo processo de tratamento (quimioterapia, radioterapia, processo cirúrgico, entre outros) se encontram desmotivadas e desgastadas, porém quando ocorre um incentivo a atividade física pode contribuir grandemente para o bem-estar e a autoestima destas mulheres.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; Câncer de mama; Saúde; Responsabilidade social.

Suplementação: uma visão do praticante de musculação

Henrique Brito Angelim, Demilto Yamaguchi da Pureza

Universidade Federal do Amapá-UNIFAP

henriqueangelim@gmail.com

RESUMO

O número de usuários de suplementos está crescendo consideravelmente e através destes, busca-se objetivos diversos, como hipertrofia, emagrecimento, saúde, melhorar o desempenho e aumentar a capacidade aeróbica. Nesse sentido, este estudo teve como objetivo verificar a visão acerca da suplementação em praticantes de musculação. Para isso, foram entrevistados 32 praticantes de musculação, dentre os quais, 15 eram homens e 17 eram mulheres que praticavam musculação, no mínimo, 6 meses. Para isso, aplicou-se um questionário adaptado de Rocha (1998) com 19 perguntas abertas e fechadas. Os dados mostram que os homens possuem um maior percentual no uso de suplementos em relação às mulheres (59% e 41%, respectivamente); dentre os usuários de suplemento, 51% tem por objetivo a hipertrofia e 24% buscam saúde. Quanto à indicação, 53% receberam indicação de profissional de educação física e 42% receberam indicação de amigos ou familiares. No que diz respeito ao conhecimento do suplemento, 95% conhecem o suplemento utilizado e 95% tiveram seus objetivos atingidos. Quanto à orientação, 39% receberam orientação de profissionais de Educação Física, 28% recebem outro tipo de orientação, 17% não recebem qualquer tipo de orientação e 16% recebem orientação de nutricionistas. Neste sentido, a pesquisa revelou que os homens fazem mais uso de suplementos nutricionais do que as mulheres, buscando objetivos que levem a seu bem estar físico em detrimento da saúde. Além disso, os praticantes não recebem orientação de um profissional especializado para o uso de suplemento, haja vista que o profissional de Educação Física é o que mais indica/orienta a utilização do suplemento e estes não estão habilitados para tal indicação.

PALAVRAS-CHAVE

Suplementação; Praticante; Musculação.

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
• 19(Suplemento 1) • Dez/2014

Educação física e promoção à saúde no contexto do NASF

Fernanda Aurisangela Lima de Araújo, Tássia Ferreira Santos

Universidade Federal de São Paulo,
UNIFESP, Brasil.

RESUMO

O interesse pela atividade física, que não contem um fim em si mesmo e sim nos benefícios que ela provoca tem gerado inúmeros estudos que tem apontado evidências científicas que sustentam benefícios correlacionados a esta, como prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, câncer, síndrome metabólica, osteoporose entre outras. Estes benefícios trazem consigo a melhoria das capacidades funcionais, a complementação de tratamentos médicos e fisioterápicos e o desenvolvimento de capacidades cognitivas, sociais e psíquicas. A diversidade de atividades e a forma de desenvolvê-las constituem estratégias importantes para atingir várias faixas etárias. De jogos populares à ginástica, o profissional deve ter em mente que sua atuação está destinada a todo o ciclo da vida, levando em conta a realidade social das crianças, jovens, adultos e idosos, isso significa situar uma base para reduzir a prevalência do sedentarismo na vida adulta. O objetivo do estudo foi analisar a relação a Educação Física no contexto de promoção à saúde no NASF, pautando os conceitos e estratégias de atuação do professor. Como estratégias metodológicas realizamos uma revisão de literatura onde procurou-se artigos com as seguintes palavras chaves Educação Física, NASF, promoção à saúde. Esta nova visão do profissional de Educação Física é necessária, pois a grande população atendida pelo Programa Saúde da Família são pessoas que não possuem conhecimento ou recursos para ter uma prática de atividades físicas direcionadas aos seus objetivos, que são saúde e qualidade de vida. A grande maioria da população atendida pelos PSF não realiza atividade física, e aqueles que a fazem, muitas das vezes sem orientação ou de forma inadequada para seu perfil, podem não obter os benefícios da prática, bem como podem adquirir lesões. O novo paradigma de saúde, marcado por sua promoção, abre um campo para atuação do Profissional de Educação Física nos serviços de saúde pública. Porque este se preocupa com o controle da saúde e condições de vida da população e uma das principais intervenções que ele pratica são ações educativas e preventivas. Contudo o profissional por si só não é capaz de combater a demanda, tão pouco seu trabalho se torna explorado se não houver conhecimento da comunidade, saliento que a valorização do trabalho profissional deve partir do seu gestor atual e dando continuidade através de praticas de incentivo a mudança de habito na vida da comunidade. Incentivo esse que pode ser destacado através de ações comunitária que envolvam outras áreas da saúdes, como fisioterapeutas, nutricionistas, médicos, dentistas etc., somente com a divulgação dos serviços comportados nos postos de saúde o profissional de Educação Física pode ter vez e ser identificado na área da saúde, pois a relação educação física notoriamente é relacionado a área escolar, dando ênfase na sua formação inicial. Com isso é claro a importância do profissional de educação física na composição do núcleo de apoio a saúde da família, tanto para o cumprimento da diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde nota-se que há uma ampla possibilidade de atuação em um país como o Brasil, especialmente pelo grande número de municípios existentes e logicamente, há um enorme campo a ser ocupado pelo Profissional de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE

Educação física; Promoção à saúde; NASF.

AAEPED e suas contribuições para promoção de atividade física através do esporte paralímpico

Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Marceli Pureza de Melo, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes, Wirliane da Silva de Melo

Faculdade Atual

marlonmacapa@hotmail.com

RESUMO

O movimento do Esporte Paralímpico cresce cada vez mais em todo Brasil, com um número grandioso de adeptos e simpatizantes. A Associação Amapaense de Esporte para Pessoa com Deficiência – AAEPED vem contribuindo com várias modalidades paradesportivas através de ações que promovem a prática de Atividade Física (AF) e saúde para esta clientela ainda pouca assistida no Estado do Amapá. O objetivo desse estudo foi descrever as contribuições que a AAEPED desenvolve, através do Esporte Paralímpico, para promover a prática da AF aos paratletas amapaenses. O estudo tem como objetivo relatar a experiência, de professor de Educação Física e membro da AAEPED, em relação as contribuições da AAEPED na promoção de atividade física através do esporte paralímpico. Foi feito levantamento na AAEPED para coleta dos dados e observações no período de um ano. Desde sua criação em 09/05/13 a 09/05/14 a AAEPED atendeu o total de 33 alunos na faixa etária de 16 a 40 anos com deficiência visual e física, destes 20 são do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Dentre os 33 alunos 24 são deficientes físicos e 9 deficientes visuais. Neste período a AAEPED vem contribuindo com a participação de vários paratletas nas seguintes modalidades: 13 no tiro prático, 06 no Parabadminton, 14 no atletismo, 10 no Goalball, 17 na corrida de rua, 02 na Bocha adaptada e 08 no vôlei sentado. Em 2014 no Circuito Norte Nordeste/Natal a AAEPED obteve a 6ª colocação na modalidade de atletismo dentre as 32 equipes participantes. Ainda em 2014 01 paratleta foi contemplada com bolsa atleta federal e 02 com índice para o Circuito nacional de atletismo. Em 2013 e 2014 foi oferecido curso de capacitação em goalball, com a presença do técnico da seleção brasileira de goalball, e cursos para seus professores e técnicos em atletismo e natação adaptada. Foram realizadas parcerias em academias, clínica de fisioterapia, cardiologia e oftalmológica. Assim, pode-se concluir que o acesso a prática de atividade física a pessoa com deficiência em diversas modalidades paradesportivas contribui para a socialização, possibilita conhecer novas culturas, oportuniza a prática de hábitos saudáveis para promoção da saúde, sendo indispensável à orientação de profissionais qualificados. Desta forma, políticas públicas devem ser pensadas para viabilizar um maior acesso a prática de atividade física para as pessoas com deficiências.

PALAVRAS-CHAVE

Esporte paralímpico; Atividade física; AAEPED.

Iniciação, adesão e manutenção de atividade física para pessoa com deficiência na Associação Amapaense de Esporte para Pessoas com Deficiência – AAEPED: um relato de experiência

Marceli Pureza de Melo, Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes, Wirliane da Silva de Melo

Associação Amapaense de Esporte para pessoas com Deficiência – AAEPED
marcelipureza@hotmail.com

RESUMO

Diante do quadro de saúde apresentado em inúmeros estudos no Brasil e no mundo em que a inatividade física é apontada como um dos fatores de risco que colaboram para o surgimento de diversos problemas de saúde e considerando que a pessoa com deficiência tem pouco acesso a prática de atividade física, o objetivo deste estudo foi descrever a experiência, como membro da AAEPED, em relação a iniciação, adesão e manutenção de atividade física para pessoa com deficiência na Associação Amapaense de Esporte para pessoas com deficiência- AAEPED no período de 09/05/13 a 09/05/14. Foi realizado levantamento junto a AAEPED sobre o quantitativo de professores de Educação Física voluntários e de alunos atendidos e suas deficiências. Durante o período de um ano foi realizado observações em relação a iniciação, adesão e a manutenção da prática de atividade física dos alunos. A AAEPED contou com apoio de familiares, com a colaboração de 6 professores de Educação Física desenvolvendo atividades físicas adaptadas as necessidades dos alunos, e atendeu o total de 33 alunos na faixa etária de 16 a 40 anos com deficiência visual e física, destes 20 são do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Dentre os 33 alunos 24 são deficientes físicos e 9 deficientes visuais. Em relação a iniciação a prática de atividade física foi observado que alunos que já tinham alguma vivência anterior em atividades físicas apresentou menor dificuldade para realizar a atividade proposta em relação aos que não tiveram vivência. Sobre a adesão a prática de atividade física foi observado que todos aderiram e por indicações dos alunos outras pessoas procuravam a AAEPED para participar das atividades. Em relação a manutenção a falta de professores representa enorme barreiras, por ser necessário um suporte maior de apoio nas atividades. Por fim, pode-se concluir que para a iniciação, adesão e manutenção de atividade física para pessoa com deficiência é de extrema relevância o apoio dos familiares e professores capacitados. Assim, Políticas Públicas para capacitação de professores de Educação Física e maiores oportunidades de vivência em atividades físicas precisam ser efetivadas com urgência. Estratégias devem ser pensadas para que maiores vivências em atividade física e saúde seja proporcionada a pessoa com deficiência na Educação Física Escolar.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; Saúde; Deficiência.

A influência do treinamento de força para a melhoria do VO_2 e da frequência cardíaca

Vitor Alves Marques

Universidade Estadual de Goiás

vitor_alvesmarques@hotmail.com

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo fazer uma análise comparativa do VO_2 e da frequência cardíaca em adeptos do treinamento de força. Verificou-se a importância da frequência cardíaca e do VO_2 , tanto nos seus valores máximos como mínimos na prática de exercício físico sugerindo a aquisição do hábito dos treinamentos de força para indivíduos participantes do teste. A pesquisa contou com 10 indivíduos de 25 a 40 anos do sexo masculino, no total sendo que todos praticam treinamento resistido, nenhuma das pessoas participantes da pesquisa possui alguma doença ou patologia e realizam academia pelos menos três vezes por semana. Os testes foram realizados nos meses de abril, maio e junho de 2014, os indivíduos realizaram somente treino de força durante os três meses, sendo que uma vez no mês eles eram submetidos ao teste de 12 minutos na esteira em ritmo contínuo. Os testes foram feitos utilizando um aparelho específico para teste, que é o *Fitmate Pro* e na esteira de marca *Life Fitness* própria para a realização do teste de VO_2 . A média do VO_2 dos testes realizados no mês de abril feito com todos os participantes que realizaram musculação foi de 47 e a frequência cardíaca de 179 bpm (batimentos por minuto). Já no mês de junho este mesmo grupo teve como média no total 56,6 e a frequência de 168 bpm o que ocasionou um aumento de 21,1% e 9,4% na FC entre os testes do mês de abril e os testes do mês de junho. Isso mostra que somente com o treinamento de força tem-se um aumento significativo de VO_2 e a melhora do condicionamento físico, sendo que todos os indivíduos que participarão deste grupo teve alguma melhora no seu consumo máximo de oxigênio. Os indivíduos tiveram uma média de VO_2 de 47 e a FC 179 bpm e uma média em junho de 56 e a frequência cardíaca 168. Portanto, concluímos com este trabalho, que o treino de força produz ganhos significativos nos valores de VO_2 e Frequência Cardíaca. Analisando a literatura, podemos concluir que a corrida em conjunto com o treinamento de força é uma ótima forma de prevenção de lesões e de potencializar a performance na corrida. Enfim, este trabalho foi de suma importância para a sociedade acadêmica, pois existem poucos trabalhos relacionados ao Consumo Máximo de Oxigênio (VO_2) junto com a Frequência Cardíaca (FC), e este trabalho pode fazer um estudo mais aprofundado sobre o assunto.

PALAVRAS-CHAVE

Consumo de oxigênio; Frequência cardíaca; Exercício.

Projeto de extensão - atividades aquáticas na UFPA em Belém-PA: motivos determinantes para a participação de universitários

Walter Lobato Moraes Júnior, Ane Caroline Brandão de Souza,
Flavius Augusto Pinto Cunha

Instituto de Ciências da Educação,
Universidade Federal do Pará

walter_moraesjr@hotmail.com

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar os motivos para a inserção de universitários na prática de atividade física (AF) regular nas modalidades aquáticas disponibilizadas por programas de extensão da Universidade Federal do Pará – UFPA, em Belém/PA. Utilizou-se uma abordagem quanti-qualitativa, com elementos da pesquisa de campo. O local foi a piscina da UFPA. Amostra de 20 universitários, ambos os sexos, escolhidos de forma aleatória. Todos assinaram o TCLE autorizando a participação no estudo. Responderam questionário semiestruturado com 5 questões sobre motivos para a participação em projetos de AF. Dados interpretados a partir de estatística descritiva, considerando os percentuais alcançados. Os resultados de 65% indicaram interesse pelo projeto para adquirir a habilidade de nadar. Registraram que não tinham experiência com a natação institucionalizada. Enquanto 35% indicaram ter praticado atividades aquáticas em clubes e escolas especializadas. Registros de 100% relacionaram a prática de atividades aquáticas com a promoção de saúde, citando benefícios como correção da postura corporal, melhora na respiração e no condicionamento físico, com reabilitação de lesões e prevenção de doenças. Quanto a contribuição social do projeto, 100% citaram ocorrer com a interação de estudantes de vários cursos. Os interesses semelhantes da faixa etária contribuem nessa relação mútua. Em relação aos projetos que oferecem AF, 100% descreveram que a maior importância é a de estimular a prática regular e saudável, e as atividades aquáticas acabam se tornando diferenciais pela motivação natural da piscina. As modalidades aquáticas foram indicadas por 40% dos entrevistados como a AF de maior interesse da população universitária. Relatos dessa dimensão devem fortalecer a continuidade dos projetos, em especial, aqueles com propostas para ampliar a popularização dos benefícios da prática regular da AF para auxiliar no processo de promoção da saúde. Conclui-se que, dentre os diversos motivos para prática das atividades aquáticas, se destaca a necessidade de obtenção do domínio das habilidades em meio líquido. Além disso, percebe-se o desejo de melhora das aptidões físicas. Entende-se que é de conhecimento dos participantes os benefícios da AF como forma de promoção da saúde, sendo uma das principais motivações para a regularidade e frequência dessa prática, assim como a interação social. Embora o tema exposto seja relevante e não se esgote nessa empreitada, outros estudos precisam ser realizados para que, cada vez mais, seja possível estimular os universitários para uma vida mais saudável, tornando-os adeptos da prática regular de AF.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Promoção da saúde; Universitários.

Desafios no ensino da educação física escolar para promoção de atividade física e saúde em uma escola pública de Macapá-AP: um relato de experiência

Wirliane da Silva de Melo, Francisco Marlon da Silva Gomes, Geverson de Melo Chaves, Marceli Pureza de Melo, Romário da Silva Feio, Thiago Josimar Duarte Gomes

Secretaria de Educação do Estado do Amapá
- SEED

wirliane@hotmail.com

RESUMO

Estudos mostram que a prática regular de Atividade Física traz inúmeros benefícios para a saúde, como aptidão física, combate ao sedentarismo, a obesidade, entre outros. Contudo os índices de inatividade física são altíssimos não somente em nível de Brasil e sim de mundo. Assim, o ensino para promoção de atividade física e saúde se faz de extrema importância dentro do âmbito escolar. O objetivo deste presente estudo é descrever a experiência, como professora da Educação básica, em relação aos principais desafios no ensino da Educação Física Escolar para Promoção de Atividade Física e Saúde em uma escola pública de Macapá-AP. Participaram do estudo alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e de 1º ao 3º ano do Ensino Médio, com total de 10 turmas, sendo 04 de Ensino Fundamental e 06 de Ensino Médio. Durante o período de 02 anos letivos foram realizadas observações durante as intervenções. Foram desenvolvidas práticas com os conteúdos da Educação Física através de estratégias em grupos, dinâmicas, pesquisas, seminários, interpretações e produções de textos em conjunto com outras disciplinas no foco da promoção de atividade física e saúde. Nesse estudo os principais desafios encontrados foram: a formação em Educação Física não condiz com a realidade do contexto escolar; os espaços não são adequados e limpos; não há materiais didáticos disponíveis; excesso de alunos por aula; existe um desconhecimento e desvalorização da Educação Física por parte de professores de outras disciplinas, direção, funcionários da escola, pais e principalmente dos alunos; existe uma enorme recusa dos alunos por aulas contextualizadas e uma exigência de aula livre. Pode-se concluir com esse estudo que estratégias precisam ser pensadas para estreitar a formação docente da realidade escolar; há um desconhecimento do real papel da Educação Física na escola e que são inúmeros os desafios no ensino da Educação Física Escolar para a Promoção de Atividade Física e Saúde. Mas é necessário que esses desafios sejam superados e que uma nova visão da Educação Física ocorra na escola. Assim, o ensino para Promoção da Atividade Física e Saúde nas aulas de Educação Física não deve ser restrito somente ao movimento, outros conhecimentos têm que ser desenvolvido para que o educando seja autônomo e consciente de sua escolha perante a saúde ou ausência da mesma.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; Saúde; Educação física escolar.

Percepção de saúde e nível de atividade física em um projeto de extensão com idosos da Universidade Federal do Amapá – UNIFAP, AP

Cityan Jéssica Oliveira De Melo, Demilto Yamaguchi da Pureza

Universidade Federal do Amapá

cityan.jessica@hotmail.com

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar a percepção de saúde em idosos participantes da Universidade da Maturidade do Amapá (UMAP). Foram avaliados 28 idosos, sendo 19 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, com idade média de 67, 68 anos. Para o desenvolvimento deste estudo, foram utilizados dois questionários, o primeiro questionário sobre o nível atividade física habitual desenvolvido por Russel R. Pate, traduzido e citado por Nahas (2006) e o segundo questionário relacionado sobre à autopercepção de saúde adaptado por Cardoso et al. (2008). Diante dos resultados na amostra deste estudo, quanto à classificação do nível de atividade física, a prevalência maior que os idosos apresentaram é que 57,15% são poucos ativos, 21,43% são moderadamente ativos, e em uma porcentagem igual de 10,71% são inativos e muito ativos. E em contrapartida, na autopercepção de saúde 62,97% apresentaram ter alguma doença (tais como: diabete, hipertensão, problemas cardiovasculares, osteoporose, mal de Parkinson, entre outras), mas 70,38% acreditam que sua condição de saúde não dificulta na prática de atividade física, 57,15% consideraram a sua saúde boa antes de estarem na UMAP, 59,26% estão com uma percepção boa diante de sua saúde atual, e 67,86% obtiveram uma boa satisfação com a saúde. A partir dos resultados verifica-se que os idosos apresentam um reduzido nível de atividade física e analisando com a autopercepção de saúde apresentam doenças o estado de saúde não dificulta na prática de atividade física, a saúde antes de estarem na UMAP considerou boa, tem uma percepção de saúde boa e estão satisfeitos com o mesmo. Portanto sugere-se que esses indivíduos sejam mais incentivados a praticarem regularmente atividade física, para a manutenção e prevenção da saúde, tornando o processo de envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos; Nível atividade física; Autopercepção de saúde.

Níveis de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de escolares da rede pública na cidade de Macapá

Felipe Saul da Costa Wanzeler

Residente em Saúde Coletiva (UNIFAP)

felipecw@msn.com

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de Atividade e Aptidão Física em escolares do Ensino Médio, com idades de 14 a 18 anos da Escola Estadual de Tiradentes, no Município de Macapá - Ap. Método: Caracteriza-se como por pesquisa descritiva, com delineamento transversal. Fizeram parte da amostra 229 alunos da população do ensino médio, sendo 133 alunos do sexo masculino e 96 do sexo feminino. Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se um questionário denominado Nível de Atividade Física Habitual, desenvolvido originalmente por Russel P. Pate – University of South Carolina/EUA. Traduzido e modificado por M.V. Nahas – (Nupaf/UFSC). Possui uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual em adolescentes e adultos jovens. Para a avaliação da ApFRS utilizou-se testes e medidas antropométricas, os quais foram: Índice de Massa Corpórea IMC, Circunferência Abdominal, teste de flexibilidade (sentar e alcançar), abdominais em um minuto e dinamometria manual. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva pela média e Análise de variância. Resultados: Os escolares que responderam o questionário classificaram-se em quatro faixas: Muito Ativo representado por 25% da amostragem total seguido por, Moderadamente Ativo com 26%, Pouco Ativo 32% e Inativo 17%. Analisando os resultados, é possível identificar que quando somadas as classificações Moderadamente Ativos e Muito Ativos, somados os escolares de ambos os sexos, apresentaram resultados positivos em relação ao nível de atividade física 51%. No entanto, não representam valor significativo em relação aos que estão fora da zona considerada saudável 49%. Em relação aos gêneros foi possível identificar uma acentuada pré disposição a hábitos sedentários no sexo feminino. Encontrou-se uma diferença estatisticamente significativa em favor dos meninos, mostrando serem eles muito mais Ativos em relação às meninas. Estas além de apresentarem maior classificação Inativa e Pouco Ativa, também indicaram a presença de um índice considerável de sedentarismo. Os testes de ApFRS, demonstraram dados interessantes, dentre os quais, a grande maioria dos escolares, até mesmo os classificados como muito ativos ficara aquém dos valores estipulados como bons/ideal para a saúde segundo a literatura. Conclusão: Os resultados refletem dados preocupantes em relação aos Níveis de Atividade Física e principalmente de Aptidão Física dos escolares. É de extrema importância ações de orientação e incentivo a prática regular de atividade física, principalmente para as meninas, adquirindo hábitos e atitudes que estabelecerão melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; IMC; Aptidão física.

Perfil dos praticantes de modalidades de atividades físicas realizadas na orla do município de Macapá

Jaqueline Barbosa Campos, Demilto Yamaguchi da Pureza

Universidade Federal do Amapá

jb-campos1@hotmail.com

RESUMO

Este estudo teve como objetivo traçar o perfil dos praticantes de diferentes modalidades de atividades físicas na Orla do Município de Macapá-AP. A população para o referido estudo foi constituído por 43 indivíduos de ambos os sexos, sendo 20 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, com faixa etária média de 34,16 anos, praticantes de modalidades de atividades físicas realizadas na Orla do Município de Macapá-AP. Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados um questionário com questões fechadas, no qual as principais inquietações foram relacionadas ao sexo, idade, motivação, tempo que pratica, duração e frequência. A modalidade mais praticada é a caminhada (54%), seguida da corrida (34%), patins (8%) e pedalada (4%). Os praticantes de caminhada tem como característica idade média 37,03 anos, sendo a saúde (32%) seu principal objetivo, realizam em média 47,96 meses com frequência de 3,14 dias por semana e duração de 80,17 minutos. Os que correm, tem idade média 32,44 anos, com objetivo de melhorar o condicionamento físico (30%), praticam em média 17,11 meses, frequência de 3,66 dias por semana e duração de 89,16 minutos. Quando analisado os que patinam, a idade média foi de 26,75 anos, objetivo de lazer (50%), tempo de prática em média de 1,25 meses com frequência 2,5 dias por semana e duração de 135 minutos. Os que pedalam, tem faixa etária média 39 anos, objetivam saúde (50%), com frequência de 6 dias por semana e duração de 75 minutos. Pode-se concluir que a caminhada é a modalidade de atividade física mais praticada e o objetivo principal é a saúde. Através, dos resultados obtidos acerca do perfil desses indivíduos, é possível sugerir estratégias de planejamento de políticas públicas de esporte e lazer mais efetivas para a promoção e prevenção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; Modalidade; Perfil; Saúde.

Percepção corporal por praticantes de academia de Macapá-AP

Mylena Rodrigues De Araújo, Demilto Yamaguchi Da Pureza

Universidade Federal do Amapá

mylenaaraujo@hotmail.com

RESUMO

A busca pela satisfação corporal leva homens e mulheres a procura de academias, com o intuito da melhoria da imagem corporal e muita vezes recorrendo a métodos não tão seguros para obter-se a forma perfeita. Este estudo teve como objetivo avaliar a percepção corporal e o perfil dos praticantes de academia de Macapá- AP. Foi aplicado um questionário estruturado constituído de questões abertas e fechadas, a fim de caracterizar a amostra e obter informações sobre a antropometria e imagem corporal. Os dados antropométricos utilizados foram o peso e a estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e a fim de estimar a autopercepção da imagem corporal foi utilizado o conjunto de silhuetas proposto por Sorensen e Stunkard (1993). Foram avaliados 40 indivíduos de ambos os sexos, com idade média de 25,17 anos. Em relação à frequência de atividade física na academia, 40% demonstraram ir a academia 5 dias na semana e quando questionados sobre o uso de suplemento alimentares 52,5% responderam ser usuários. Quanto ao IMC (Índice De Massa Corporal) houve alta prevalência de indivíduos classificados com peso normal 57,89% na amostra estudada, 27,83% sobrepeso e, 9,28% obesidade Grau I. Dos avaliados, 55% estão preocupados com a aparência e por isso praticam mais exercícios e dentre eles 37,5% são homens. Em relação à satisfação corporal, 32,5% dos entrevistados estão satisfeitos com a imagem corporal, enquanto 37,5% não estão satisfeitos, e há 25% que se dizem satisfeitos, mas em relação a autopercepção mostraram-se insatisfeitos com a imagem corporal. Com os resultados obtidos concluiu-se que há uma enorme preocupação com a imagem corporal, tendo em vista que os praticantes estão buscando programas de atividade física com o intuito da melhoria da imagem corporal para uma aparência física ideal.

PALAVRAS-CHAVE

Imagem corporal; Satisfação; Academia; Atividade física.

A saúde da pessoa, da cidade e do ambiente

Álvaro Luís Ávila da Cunha, Ariadine Rodrigues Barbosa, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Carmem Maria Silva dos Santos, Denis Ricardo Amaro da Rosa, Diego Matos Noronha, Matheus Dotto Pereira

Universidade Federal do Pampa
alvaro.balas@gmail.com

RESUMO

Introdução: Ao caminhar às margens urbanas de Uruguaiana com acadêmicos, professores, estudantes do ensino básico e familiares percebemos como a urbanidade adoce o rio e suas várzeas. Partimos do entendimento que pessoa (corpo) é ambiente (natureza) e, conseqüentemente, a saúde humana não se dissocia da saúde ambiental e estudar a cidade pode levar-nos a um melhor entendimento de que males a população sofre. **Objetivo:** Este trabalho se propõe apresentar a forma como o Grupo de Estudos Movimento e Ambiente articula a dimensão ambiental com a perspectiva da saúde social, que não concebe saúde humana dissociada das determinações socioambientais. **Materiais e métodos:** Para tanto partimos das narrativas e registros de nossas atividades do último semestre: O Seminário: Sonho, cinema e trilha; o acampamento nas grutas de Nova Esperança do Sul, a III Volta Ciclística de Uruguaiana e o retorno ao Cacaréu III. Que somaram ao todo 40 horas atividade. **Resultados:** Apresentamos alguns trechos de narrativas acadêmicas a partir das atividades desenvolvidas pelo grupo: Como vencer o medo? Medo de altura, escuro, cobras. É um sentimento normal, mas nos faz paralisar nos levando muitas vezes a perder oportunidades de novas experiências como escalar uma montanha, fazer trilha à noite, entrar numa gruta subterrânea. (acampamento)...as ruas eram de barro, estavam todas com lama, vimos muito lixo também, ficamos assustados ao constatar que o bioma local foi destruído e no seu lugar só havia destruição (trilha)... na chegada, todos demonstraram empolgação e alegria por terem participado. As atividades ao ar livre, em grupo e em contato com a natureza trazem benefícios não só à saúde física, mas à saúde mental e solidifica as relações interpessoais (Volta Ciclística). **Conclusão:** Neste trabalho afirmamos a natureza transdisciplinar do Grupo de Estudo Movimento e Ambiente que pelas narrativas podemos aproximar EA com Saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Educação ambiental. Saúde. Movimento.

Relação entre aptidão física relacionada à saúde e nível socioeconômico em escolares de Uruguaiana/RS

Bruno dos Santos Lindemayer, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
brunolindemayer@unipampa.edu.br

RESUMO

Introdução: A literatura indica que níveis recomendados de aptidão física estão associados a determinados benefícios à saúde de crianças e adolescentes. Nesta perspectiva, é importante identificar fatores associados à aptidão física. O nível socioeconômico (NSE) tem sido frequentemente associado à aptidão física. Contudo, os resultados são inconsistentes. **Objetivos:** Analisar a associação entre a aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) e o NSE de escolares do município de Uruguaiana/RS. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 1.455 adolescentes (50,9% do sexo feminino) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente. A ApFRS foi considerada a partir da aptidão cardiorrespiratória (ApC) (teste de corrida/caminhada de nove minutos), força/resistência muscular (F/R) (teste de abdominais em um minuto) e a flexibilidade (Flex) (teste de sentar e alcançar). As variáveis foram mensuradas e classificadas (recomendado e abaixo do recomendado) utilizando a proposta do Projeto Esporte Brasil. O NSE foi medido conforme o Critério de Classificação Econômica Brasil e classificado em A/B, C e D/E. Para a análise dos dados foram utilizadas as frequências absolutas e relativas e o teste Qui-quadrado para tendência. Foi adotado um nível de significância de 5%. **Resultados:** Os resultados indicaram elevada frequência de escolares com baixa ApFRS, variando entre 74,1% (ApC) e 27,4% (F/R). O NSE não apresentou associação ($p>0,05$) com F/R e Flex. Com a ApC, por outro lado, a medida que o NSE aumenta, aumenta a frequência de adolescentes com baixa ApC. Quando esta análise é estratificada por sexo, apenas nos meninos a associação se mantém significativa ($p<0,05$). **Conclusão:** O NSE está diretamente associado à maior frequência de baixa ApC em adolescentes do sexo masculino.

PALAVRAS-CHAVE

Aptidão física. Estudantes. Classe social.

Associação entre o excesso de peso corporal e flexibilidade em escolares da cidade de Capão da Canoa-RS

Daniel Carlos Gartipp, Daniel Eberhardt, Marcelo Sant'Anna

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Faculdade Cecenista de Osório
dchgartipp@gmail.com

RESUMO

Introdução: A flexibilidade é considerada um importante componente da aptidão física relacionada à saúde. Todavia, para alguns pesquisadores, o excesso de peso exerce influência negativa no desempenho motor dessa modalidade pelo fato de a concentração de tecido adiposo em torno das articulações poder limitar a capacidade da realização de movimentos amplos. **Objetivos:** identificar se existe associação entre o excesso de peso corporal e a flexibilidade em escolares da cidade de Capão da Canoa. **Materiais e métodos:** a amostra contou com 306 crianças e adolescentes (160 meninos e 146 meninas), com idades entre os 6 e os 14 anos de idade, de duas escolas públicas da cidade de Capão da Canoa/RS. Foram mensuradas a estatura e a massa corporal e posteriormente calculados os valores de Índice de Massa Corporal (IMC). As crianças e adolescentes foram classificados em eutróficas, com sobrepeso e obesidade. A flexibilidade foi mensurada através do teste de sentar-e-alcançar com a utilização do banco de Wells, sendo os escolares classificados como estando na zona saudável ou na zona de risco à saúde. Todas as medidas e testes seguiram as normas critérios do PROESP-BR. Para a associação entre o excesso de peso corporal e a flexibilidade foi utilizado o teste do Qui-quadrado com nível de significância de 5%. **Resultados:** Mesmo havendo um grande percentual de crianças e adolescentes categorizados como tendo sobrepeso (43,8% dos meninos e 28,8% das meninas) e obesidade (10,6% dos meninos e 27,4% das meninas), não foram identificadas associações estatisticamente significativas entre as categorias nutricionais e as categorias de flexibilidade. **Conclusão:** No presente estudo, a massa corporal não é uma variável que interfere na flexibilidade e por consequência na amplitude dos movimentos exigidos pelo teste de sentar-e-alcançar.

PALAVRAS-CHAVE

Crianças. Adolescentes. Flexibilidade. Excesso de Peso Corporal.

Fatores de evasão escolar nas aulas de Educação Física em Dom Pedrito/RS

Jaqueline Bueno Martins, Camila Machado Miguel

Universidade da Região da Campanha –
Bagé/RS
jaquebmartins@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Conforme lei, a Educação Física é um componente curricular obrigatório na educação básica. No entanto, historicamente a evasão no âmbito escolar é algo visível, sobretudo no ensino médio, onde os estudantes têm suas atenções voltadas para uma série de tecnologias (celular, tablet, notebook) e atividades fora da escola como trabalho, estágios e até mesmo cuidados com a família. **Objetivo:** Verificar os fatores de evasão escolar nas aulas de educação física por parte dos estudantes do sexo feminino no ensino médio na cidade de Dom Pedrito/RS. **Metodologia:** A abordagem deste estudo será quantitativa, pois além de quantificar as informações em número possibilitará traduzir a realidade dos sujeitos e alguns elementos indissociáveis ao mesmo com relação aos resultados. A amostra será composta por 117 alunas dos três anos que compõem o ensino médio, estudantes do turno da manhã em uma escola pública da cidade de Dom Pedrito/RS com idades entre 16 e 18 anos. Como instrumento será utilizado um questionário, adaptado de Santos (2007) composto por 5 (cinco) perguntas fechadas e 2 (duas) abertas sobre fatores de evasão nas aulas de Educação Física. Este questionário será aplicado de forma individual, após assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). **Resultados:** As questões abertas serão organizadas em categorias para posterior análise. Para análise dos dados, será utilizado um tratamento descritivo, onde os mesmos serão as expostos em gráficos feitos no Excel for Windows, e discutidos posteriormente.

PALAVRAS-CHAVE

Educação Física escolar. Evasão escolar. Promoção de saúde.

Perfil dos ambientes favoráveis ao lazer ativo em região de vulnerabilidade social em Porto Alegre/RS

José Flávio Tavares Martins, Roberto Garcez, Alcides Costa, Maristela Padilha, Cintia Mussi Alvim Stocchero

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do RS, Porto Alegre, RS, Brasil
Universidade Lusíada de Lisboa, Lisboa, Portugal

Centro Universitário Metodista IPA, Porto Alegre, RS, Brasil

jose.martins@restinga.ifrs.edu.br

RESUMO

Introdução: Hoje a inatividade física apresenta-se como a quarta causa de mortalidade no mundo (Hallal et al. 2012). Os espaços públicos que favoreçam o lazer ativo são considerados como fatores importantes para o aumento do nível da atividade física pela população em geral. Objetivo: Realizar um diagnóstico dos ambientes favoráveis ao lazer ativo no bairro Restinga, em Porto Alegre, em zona considerada de vulnerabilidade social. Material e métodos: Foram selecionados 10 espaços de lazer ativo (parques, praças, campos de futebol e um centro de comunidade) em diferentes áreas do bairro Restinga. A coleta de dados foi realizada no período da tarde, nos meses de Agosto e Setembro. Os ambientes foram avaliados conforme os seis domínios da versão traduzida e adaptada do instrumento BRAT-DO (Bedimo-Rung Assessment Tools-Direct Observation) que permite um diagnóstico do ambiente físico, social e político dos espaços de lazer. Resultados: Os playgrounds (60%) representam as áreas mais frequentes para o lazer ativo nos locais avaliados, seguido pelos espaços verdes (50%), campos de futebol (40%) e canchas de futebol (30%). A falta de segurança foi observada em 50% dos espaços, que foram avaliados como muito inseguro/inseguro. Em 90% das observações não foi avistado policiamento durante a avaliação. O lixo foi encontrado em 50% dos espaços avaliados e classificado como um pouco/muito presente, sendo que em 70% não existiam latas de lixo na área alvo e 60% dos locais foram avaliados como muito pouco atrativos. Conclusão: A falta de segurança, estrutura precária e a pouca atratividade dos locais avaliados podem influenciar de forma negativa a procura dos espaços para práticas de lazer ativo no bairro. A partir desse estudo de caráter diagnóstico, gestores, pesquisadores e a comunidade terão um referencial para a qualificação dos espaços de lazer ativo no bairro Restinga.

PALAVRAS-CHAVE

Ambiente. Atividade Física. Lazer Ativo.

Incentivo não basta: influência do suporte familiar na atividade física de escolares do ensino fundamental

Júlio Brugnara Mello, Juliana Lopes Teodoro, Leonardo Schornes Jadoski, Anelise Reis Gaya, Adroaldo Cesar Araujo Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
juliobmello@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: Verificar se há associação do suporte familiar com o número de passos/dia de alunos de uma escola pública. Métodos: Participaram do estudo 49 (24 meninos) estudantes do 5º ano do ensino fundamental de uma escola da zona central de Porto Alegre, RS, Brasil, com idades entre 10 e 13 anos. Para avaliar o número de passos/dia os escolares utilizaram durante três dias da semana um pedômetro (CW-701 Digiwalker) sendo utilizada a média de passos dos três dias. Para a classificação foi utilizado o critério sugerido por Tudor-Lucke et al., 2004. Para a avaliação do suporte familiar foi considerado o auto relato dos escolares com as seguintes questões: a) seus pais levam você para praticar atividade física?; b) seus pais praticam atividade física junto com você?; c) seu pai ou sua mãe estimulam você a ser ativo? (questões separadas), todas as questões com duas opções de resposta (sim e não). Para o tratamento dos dados foi utilizada análise descritiva (frequências absolutas e relativas) e diferentes Modelos de Regressão Poisson. O nível de significância adotado foi de 5%. Resultados: A ocorrência de escolares que não atingem as recomendações do número de passos/dia para a saúde foi de 79,6% (IC95%: 68,3-90,8) sendo 70,8% (IC 95%: 52,6-88,9) para os meninos e 88,0% para as meninas (IC95%: 75,2-100). Com relação ao suporte familiar apenas a questão “seus pais levam você para praticar atividade física?” se associou (RP: 1,30; IC95%: 1,15-1,47) com o número de passos/dia dos escolares, independente do sexo e da idade. Conclusão: A predisposição dos pais em relação a levar seus filhos à prática de atividade física mostrou-se um importante fator associado ao número de passos. Esta avaliação se mostra útil para que os professores compreendam as influências importantes para as crianças adotarem um estilo de vida ativo.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora. Escola. Jovens. Saúde.

A importância de projetos sociais no desenvolvimento motor e cognitivo de crianças

Marcelle Carvalho Cruz, Roberto Oliveira, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Universitário de Alegrete
marcelle.carvalho07@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Os projetos sociais, assim como a escola têm um grande objetivo que é o desenvolvimento da criança como um ser participante da vida diária, fazendo uma ligação entre o aspecto cultural e o esporte como forma de inclusão social e afetiva trabalhando as habilidades sem exclusão. **Objetivos:** Considerando a importância social de se entender como se dá o processo de inclusão e desenvolvimento dos jovens envolvidos em projetos sociais buscou-se avaliar o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças envolvidas no Projeto Social Brigada Mirim em Alegrete, RS. **Materiais e Métodos:** A amostra do estudo foi composta por dezoito crianças e adolescentes com idade entre sete e treze anos, e ainda dezoito professores que trabalham com os alunos participantes deste estudo. Para alcançarmos esse objetivo utilizou-se de filmagens com uma câmera digital para avaliação motora dos participantes, analisando a caminhada, o equilíbrio estático e o arremesso, bem como foi utilizado um questionário composto por seis questões abertas direcionadas aos professores destas crianças para análise do desenvolvimento cognitivo. **Resultados:** Os resultados evidenciaram a real importância dos projetos sociais no desenvolvimento dos alunos, pois foi possível constatar que as mudanças no comportamento dos participantes devem-se em grande parte a sua participação no projeto. **Conclusão:** Isso nos reporta para o fato de que não devemos simplesmente trabalhar separados, mas sim que haja uma união entre a escola, à família e os projetos sociais para que o objetivo de um pleno desenvolvimento do aluno seja alcançado.

PALAVRAS-CHAVE

Projetos sociais; desenvolvimento motor e cognitivo; crianças; adolescentes.

Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento

Patrícia Becker Engers, Mauren de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal de Pelotas, ESEF/
UFFPEL

Universidade Federal do Pampa, UNIPAMPA/
Uruguiana.

patriciaengers@outlook.com

RESUMO

Introdução: Consultando a literatura identifica-se que as evidências sobre as barreiras percebidas para prática de atividade física em adolescentes ainda são escassas e que poucos estudos propõem instrumentos para identificá-las no contexto nacional. **Objetivo:** Propor um instrumento para identificar as barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Métodos:** Participaram do estudo 228 escolares com idade entre 10 a 14 anos de 2 escolas públicas e uma privada do município de Uruguiana/RS. O conteúdo do instrumento foi obtido através de questionário aberto visando identificar as barreiras percebidas por esta faixa etária (n=83). As respostas foram agrupadas de acordo com o determinante e a dimensão constituindo um questionário composto por 14 questões fechadas. Após testar a clareza do instrumento, foi realizado o processo de validação (Análise Fatorial Exploratória, com eigenvalues acima de 1,0 e itens com carga maior que 0,4 para definir os fatores) e consistência interna (Coeficiente Alfa de Cronbach, $\alpha \geq 0,60$ e correlações item-total acima de 0,3), com 129 escolares, não participantes das etapas anteriores, respondendo ao questionário em teste e após uma semana em reteste (n=120) verificando-se a reprodutibilidade (Índice Kappa, mínimo 0,2 para concordância). **Resultados:** As 14 questões foram distribuídas em 5 fatores, com variância total de 63,8%, tendo todos os itens que definiram os fatores carga maior que 0,4 e eigenvalues acima de 1,0. Na análise de consistência interna, as correlações item-total variaram de 0,30 a 0,58 e o valor total de alfa foi de 0,78. A reprodutibilidade variou entre 0,27 e 0,61. Dez questões atenderam todos os critérios adotados para o estudo. **Conclusão:** O instrumento proposto apresenta validade e reprodutibilidade adequadas para identificação de barreiras para prática de atividade física em adolescentes de 10 a 14 anos.

PALAVRAS-CHAVE

Validade. Questionário. Barreiras para atividade física.

O trabalho infantil na percepção de professores de uma escola rural de Uruguaiana/RS

Suziélén Fernandes Guerra, Josefina Busanello, Letícia Silveira Cardoso

Universidade Federal do Pampa
suzielenguerra@hotmail.com.br

RESUMO

Introdução: Conforme o Plano Nacional de Prevenção e Erradicação do Trabalho Infantil e Proteção do Adolescente Trabalhador 2010-2015, os índices de crianças vítimas do trabalho infantil no âmbito rural são expressivos, e aumentou na última década. O trabalho no meio rural é mais elevado, pois as crianças estão inseridas em um contexto em que socialmente as atividades não são consideradas trabalho, mas atividades participativas junto a família. **Objetivos:** O objetivo foi analisar a percepção de professores de escolas rurais acerca do trabalho infantil em uma localidade do interior de Uruguaiana, e suas implicações no desenvolvimento físico e psicológico dos escolares. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, recorte de dados da pesquisa intitulada “Promoção da Saúde do Trabalhador do Campo” implementada pelo PET Vigilâncias em Saúde, dos Cursos de Enfermagem e Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa. O cenário investigado foi uma escola rural de Uruguaiana, e os sujeitos 17 professores. Os dados foram analisados considerando três etapas: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação. **Resultados:** Na percepção dos professores as atividades que os escolares desenvolvem não são identificadas como exploração infantil, mas como um trabalho participativo e colaborativo junto à família. Todavia, ressaltam que alguns escolares apresentam manifestações físicas e psicológicas, como fadiga e irritabilidade, que prejudicam o desempenho das crianças e adolescentes na escola. Esse fato está associado ao trabalho intenso e desgastante no âmbito rural. **Conclusão:** Para a comunidade escolar, professores e pais não está claro qual o significado de trabalho infantil e suas implicações. Nesse sentido, o enfermeiro pode atuar na comunidade implementando ações para esclarecer essa população, na perspectiva de prevenir o trabalho infantil. Ademais, seria interessante uma avaliação mais específica para identificar com mais detalhamento as implicações do trabalho infantil rural no desenvolvimento físico e psicológico dos escolares.

PALAVRAS-CHAVE

Educação. Trabalho de menores Saúde da população rural.

Associação entre prática de atividade física e educação física em adolescentes de Uruguaiana/RS

Raphaelly M. Felix, Anne Ribeiro Streb, Mariele da Silva Hernandez, Gabriel Gustavo Bergemann

Universidade Federal do Pampa - Campus
Uruguaiana
machadofelix@gmail.com

RESUMO

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) proporciona uma série de benefícios à saúde já na infância e adolescência. Contudo, estudos relatam que os níveis de prática AF no Brasil são muito baixos. Menos da metade dos adolescentes são considerados ativos. Desta forma, é importante que estratégias de aumento da AF sejam elaboradas. Dentre as alternativas, a educação física escolar (EFE) aparece como um importante espaço para o aumento da prática de AF dos adolescentes. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre os níveis de AF e indicadores de EFE em adolescentes. **Materiais e métodos:** Estudo transversal de base escolar realizado com 1.455 adolescentes (50,9% do sexo feminino) de 10 a 17 anos de idade da rede pública de ensino no município de Uruguaiana-RS. O nível de AF foi mensurado pelo PAQ-C e PAQ-A e os adolescentes foram classificados como ativos ou inativos. Os indicadores de EFE foram participar (sim ou não) e gostar da EFE (sim ou não). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade. **Resultados:** Os resultados indicaram que 68% dos adolescentes foram classificados como inativos. Quanto aos indicadores de EFE, 84,6% participam das aulas e 79,2% gostam das aulas de EFE. As análises de associação indicaram uma frequência significativamente inferior ($p < 0,05$) de adolescentes classificados como inativos dentre aqueles que manifestaram participar (63,7%) e gostar (62%) das aulas de EFE quando comparados àqueles que manifestaram não participar (91,1%) e não gostar (88,3%) das aulas de EFE. **Conclusão:** De acordo com os resultados encontrados podemos concluir que a EFE é uma oportunidade ímpar para que adolescentes apresentem um comportamento ativo.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescentes. Atividade física. Educação física.

Motivos de adesão do público adulto a prática de atividade física na cidade de São Francisco de Assis/RS

Tailise Machado, Juliana Bem Salbego, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Universitário de Alegrete

Prefeitura Municipal de São Francisco de
Assis, RS

tailise-cm@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O aumento pela procura de atividade física não garante a adesão continuada à mesma, ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por diferentes motivos, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano. **Objetivos:** Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar os fatores associados à aderência em programas de exercícios ofertados na cidade de São Francisco de Assis/RS. **Materiais e Métodos:** A presente pesquisa de característica descritiva, de corte transversal, traçou o perfil motivacional de 44 frequentadores com idade média de 46,9 anos de uma academia de ginástica e musculação da cidade de São Francisco de Assis/RS. Utilizado como instrumento um questionário adaptado do Inventário criado por Gill (1983), e utilizado por Alves e Piccoli (2010), o qual é composto por quinze questões fechadas, agrupadas em cinco categorias. Cada uma das questões apresenta três níveis diferentes de importância. **Resultados:** Os resultados demonstraram que os motivos mais relevantes encontrados neste estudo foram à procura por preparar o corpo para o envelhecimento (72,7%), seguido de aconselhamento médico (70,5%), ambiente animado e feliz (63,6%) e se sentir especial (63,6%). Sendo que as razões principais que obtiveram mais respostas, por ordem de preferência foram: sociabilização, saúde física, autoestima, divertimento e por último estética e performance. **Conclusão:** Acredita-se que o fato da amostra pertencer a uma faixa etária de maior idade contribuiu para que razões como socialização, preparação do corpo para o envelhecimento sadio e aconselhamento médico fossem as mais relatadas pelo grupo como preocupação futura com a melhora ou manutenção do estado de saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Motivação. Academia. Saúde.

Associação entre atividade física, comportamento sedentário e nível socioeconômico em adolescentes

Tatiane Motta da Costa e Silva, Helter Luiz da Rosa Oliveira, Lidiele Roque Bueno, Diego de Matos Noronha, Afonso Larruscaim Cauduro, Luelen Pereira Carpes, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

tati_mcs@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Apesar da reconhecida importância da atividade física (AF) para a saúde e o bem-estar, evidências sugerem que o tempo destinado a atividades sedentárias tem aumentado entre adolescentes, o qual pode estar associado a diversos fatores, entre eles os socioeconômicos. **Objetivos:** identificar as possíveis associações entre a prática de AF, o comportamento sedentário e o nível socioeconômico em adolescentes de Uruguaiana/RS. **Materiais e métodos:** o estudo teve uma amostra de 1455 adolescentes (741 moças) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente de escolas públicas de Uruguaiana/RS. Os dados foram coletados por meio de questionários. A AF foi estimada pelo PAQ-C e PAQ-A e os adolescentes foram classificados como suficientemente ou insuficientemente ativos. O comportamento sedentário foi considerado a partir do auto relato (questionário) sobre o tempo utilizado assistindo televisão, usando computador, videogame e outros equipamentos eletrônicos. Foram considerados sedentários os escolares que relataram passar mais de três horas por dia nas atividades descritas. O nível socioeconômico foi considerado conforme o Critério de Classificação Econômica Brasil e dividido em cinco níveis, de “A” a “E”. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e o teste Qui-quadrado para tendência. Para todas as análises foi levado em consideração um nível confiança de 5%. **Resultados:** A AF não apresentou associação com o nível socioeconômico ($p=0,562$), inclusive quando a análise é estratificada por sexo (rapazes $p=0,360$; moças $p=0,309$). Quanto ao comportamento sedentário e o nível socioeconômico também não foi encontrado valor significativo ($p=0,112$). Contudo, quando a análise é realizada por sexo a associação apresenta significância estatística para os rapazes ($p=0,043$). Conforme o nível socioeconômico aumenta o tempo gasto em atividades sedentárias também aumenta. **Conclusão:** Diante dos resultados podemos concluir que o nível socioeconômico parece ser uma variável influente no tempo gasto em atividades sedentárias entre adolescentes do sexo masculino.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora. Sedentarismo. Classe social.

Fatores associados à baixa aptidão física de adolescentes

Thais Almeida Pereira, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

thaisalmeida_p@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Os componentes de Aptidão Física Relacionada à Saúde (ApFRS) estão associados à prevenção e redução dos riscos de doenças e incapacidades funcionais, dificuldades na realização de atividades diárias, redução no desenvolvimento de doenças crônicas e melhora no desempenho motor. **Objetivo:** Identificar a prevalência e os fatores associados à baixa ApFRS de adolescentes. **Métodos:** Estudo transversal, realizado com escolares de 10 a 17 anos. Composto por três variáveis dependentes: aptidão cardiorrespiratória (ApC), força/resistência muscular (F/R muscular) e flexibilidade. Para a medida dos componentes motores da ApFRS e para a classificação dos resultados (ApFRS recomendada ou baixa ApFRS) foram utilizadas a bateria de testes e os pontos de corte propostos pelo Projeto Esporte Brasil. Variáveis independentes organizadas em três blocos: indicadores sociodemográficos, comportamentais e antropométricos. Para a análise dos dados foram realizadas análises univariada, bivariada, e multivariável. **Resultados:** Indicadores sociodemográficos: nível socioeconômico, zona e tipo de moradia não apresentaram associação com a baixa ApC. Idade está associada com a baixa F/R muscular e as associações significativas entre baixa flexibilidade e sexo, idade e zona de moradia. Indicadores comportamentais: não praticar e não gostar de educação física e de esportes, mais de 3 horas utilizando aparelhos eletrônicos, beber regularmente e ser sedentário estão associados à baixa ApC. Existe associação entre baixa F/R muscular e a não participar e não gostar das aulas de educação física, a utilização de aparelhos eletrônicos por mais de 3 horas e ser sedentário. Não houve associação entre a baixa flexibilidade com os indicadores comportamentais. Indicadores antropométricos: as três variáveis analisadas demonstraram associação com baixa ApC e baixa F/R muscular e circunferência da cintura com a baixa flexibilidade. **Conclusão:** Os indicadores comportamentais influenciam para a baixa ApC e para a baixa F/R muscular, mas não são capazes de explicar os baixos níveis de flexibilidade.

PALAVRAS-CHAVE

Aptidão física. Saúde. Adolescentes.

Atividade física, sobrepeso, obesidade e pressão arterial: um estudo associativo com adolescentes de Uruguaiana/RS

Afonso Larruscaim Cauduro, Luellen Pereira Carpes, Mariele da Silva Hernandez, Tatiane Motta da Costa e Silva, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

afonsocauduro@gmail.com

RESUMO

Introdução: O sobrepeso e a obesidade são determinantes para a elevação da pressão arterial (PA) em adolescentes. Em contrapartida, a prática regular de atividade física (AF) parece ser eficaz para sua redução. **Objetivos:** Identificar a associação entre o sobrepeso, a obesidade e a AF com a PA de adolescentes do município de Uruguaiana/RS. **Materiais e métodos:** Foram selecionados aleatoriamente 1455 adolescentes (741 moças) de 10 a 17 anos de escolas públicas. O sobrepeso e a obesidade foram considerados através do Índice de Massa Corporal utilizando-se os pontos de corte propostos por Cole et al. (2000). A AF foi estimada por meio do PAQ-C e PAQ-A e os adolescentes foram classificados como ativos ou inativos. A PA foi aferida através do método auscultatório e classificada em normal ou aumentada (pré-hipertensão/hipertensão). Os dados foram analisados utilizando frequências absolutas e relativas, o teste Qui-Quadrado para tendência e a regressão logística binária. **Resultados:** Identificou-se uma prevalência de sobrepeso, obesidade, e inatividade física de 19,9%, 7,9% e 68%, respectivamente. As prevalências de PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) elevadas foram de 16,4% e 18,5%, respectivamente. Na análise bivariada, identificou-se uma associação significativa e direta entre o sobrepeso e a obesidade com a PAS e a PAD ($p < 0,05$), e inversa entre a AF e a PAD ($p < 0,05$). Na análise multivariável, apenas o sobrepeso e a obesidade permaneceram associados à PAS e PAD ($p < 0,05$), tendo os adolescentes obesos mais chance de apresentarem PAS (OR: 9,96; IC95%: 6,29-15,77) e PAD (OR: 5,68; IC95%: 3,65-8,86) elevadas. **Conclusão:** Com base nos resultados, pode-se concluir que a PA elevada é mais frequente entre adolescentes com sobrepeso, obesos e inativos. No entanto, quando analisadas em conjunto, a AF perde significância, indicando que sua associação com a PA é mediada pelo sobrepeso e obesidade.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora. Jovens. Adiposidade corporal.

Sobrepeso, obesidade e deslocamento até a escola em adolescentes de Uruguaiana/RS

Anne Ribeiro Streb, Diana Tonelotto Jalowitzki, Kelly Saver Tieppo, Raphaelly M. Felix, Danieli Medeiros, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
tina.anne@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos a obesidade infantil vem apresentando aumento significativo, sendo considerada um problema de saúde pública. Diversos fatores são importantes na gênese da obesidade. Dentre eles, a inatividade física pode contribuir de maneira importante. Formas alternativas para a prática de atividade física vêm sendo investigadas e, de acordo com alguns estudos, a forma de deslocamento até a escola contribui nesta perspectiva. **Objetivo:** Verificar a frequência de sobrepeso e obesidade em estudantes que se deslocam até a escola de forma ativa e passiva. **Materiais e métodos:** Foram avaliados 1.455 escolares (714 meninos) de 10 a 17 anos. Para caracterizar o deslocamento até a escola utilizou-se um questionário em que os alunos indicaram a forma de transporte até a escola (ativo - a pé, de bicicleta, de skate; inativo - veículos automotores). O excesso de peso foi considerado a partir da classificação do índice de massa corporal pela proposta de Cole et al. (2000). Foram utilizadas as análises descritivas e o teste Qui-Quadrado para heterogeneidade. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** Do total da amostra, 74,4% apresentou deslocamento ativo até a escola, 19,9% foi classificado com sobrepeso e 7,9% com obesidade. A frequência de adolescentes que declararam realizar deslocamento ativo foi de 77,4% entre os classificados com peso normal, 71,7% entre os com sobrepeso e 67,3 entre os obesos, indicando que a presença de sobrepeso e obesidade é maior ($p < 0,05$) entre os adolescentes que se deslocam passivamente até a escola. Quando a análise é realizada separadamente por sexo, a associação permanece significativa ($P < 0,05$) apenas entre as meninas. **Conclusão:** Realizar deslocamento passivo até a escola está associado ao excesso de peso corporal em adolescentes. Sugere-se que ações para que os estudantes se desloquem ativamente para a escola sejam elaboradas, contribuindo para o aumento dos níveis de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade. Sedentarismo. Estudantes.

Associação entre nível de atividade física e percepção nutricional em adolescentes

Diana Tonelotto Jalowitzki, Anne Ribeiro Streb, Kelly Saver Tieppo, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
dianatonelotto94@gmail.com

RESUMO

Introdução: O padrão de beleza imposto atualmente torna mais frequente a distorção e a insatisfação com a imagem corporal. É importante conhecer os estágios de comportamento relativos a atividade física e as características de indivíduos quanto a sua auto percepção nutricional. **Objetivo:** Verificar a associação entre o nível de atividade física habitual (NAFH) e a percepção nutricional em adolescentes do município de Uruguaiana/RS. **Métodos:** Foram avaliados 1.455 escolares (714 do sexo masculino) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente. O NAFH foi estimado pelo *Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents* (PAQ-C) e os adolescentes foram classificados como suficientemente ou insuficientemente ativos. A percepção nutricional foi considerada a partir da pergunta: Comparando você com outras pessoas da mesma idade e sexo, como você se considera? As possíveis respostas eram: “muito mais em forma”, “mais em forma”, “igualmente em forma”, “menos em forma”, “completamente fora de forma”. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e o teste Qui-Quadrado para tendência. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Do total de adolescentes analisados, 68% foram classificados como inativos. Na análise de associação os resultados indicaram que a frequência de adolescentes classificados como inativos aumentava conforme a percepção nutricional se tornava mais negativa ($p = 0,000$). Os resultados permaneceram quando as análises foram realizadas separadamente por sexo (sexo masculino $p = 0,020$; sexo feminino $p = 0,003$). **Conclusão:** Independente do sexo, a percepção nutricional está associada ao NAFH, havendo uma tendência de aumentar o número de adolescentes insuficientemente ativos à medida que a percepção nutricional se torna mais negativa.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora. Estado nutricional. Estudantes.

Influência da prática regular de exercícios físicos sobre a marcha com obstáculos em idosas

Eliane Celina Guadagnin, Emmanuel Souza da Rocha, Felipe Pivetta Carpes

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Universidade Federal de Santa Maria

Universidade Federal do Pampa

elianecguadagnin@hotmail.com

Introdução: Idosas apresentam maior risco de quedas do que adultos jovens. A maior parte das quedas ocorre como resultado de tropeços quando transpondo obstáculos durante a marcha, sendo a distância vertical com que o pé passa sobre um obstáculo um marcador de risco de tropeços. A prática regular de exercícios físicos pode reduzir o risco de quedas. **Objetivos:** Comparar a distância vertical pé obstáculo de idosas sedentárias e idosas fisicamente ativas. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo idosas sedentárias ($n=12$; $63\pm 2,59$ anos) e fisicamente ativas ($n=12$; $71,08\pm 7,76$ anos). Para a aquisição dos dados, os indivíduos caminharam ao longo de 8 m e transpuseram um obstáculo posicionado na metade do trajeto. Foram registradas 10 tentativas de caminhada em velocidade preferida. A marcha foi avaliada através de um sistema de cinemática (Vicon), com frequência de amostragem de 200 Hz. O obstáculo utilizado era de isopor (20 cm de largura; 80 cm de comprimento), com altura correspondente a 20% do comprimento do membro inferior do participante. A medida da distância vertical pé obstáculo foi feita no instante em que o pé estava exatamente acima do obstáculo. Os dados coletados foram filtrados com filtro passa baixa (Butterworth 4ª ordem; frequência de corte de 8 Hz). A comparação entre os grupos foi feita através de teste t independente. Foi considerado um nível de significância de 0,05. **Resultados:** Idosas sedentárias apresentaram menor distância vertical pé obstáculo em comparação com idosas ativas quando transpondo o obstáculo com o membro inferior esquerdo [$t(22)=-4,201$; $p<0,001$], porém não com o direito [$t(22)=-1,933$; $p<0,06$]. **Conclusão:** O grupo de idosas ativas apresentou maior distância vertical pé obstáculo quando transpondo o obstáculo com o membro inferior esquerdo (não preferido). Já para o membro inferior direito (preferido), os grupos apresentaram resultados similares.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento. Exercício físico. Marcha.

Efeito do exercício prolongado sobre características biomecânicas da marcha de idosos ativos e sedentários

Marcos Roberto Kunzler, Emmanuel Souza da Rocha, Felipe P Carpes

Universidade Federal do Pampa

Universidade Federal de Santa Maria

rocha@alunos.unipampa.edu.br

RESUMO

Introdução: A caminhada é um exercício muito comum entre pessoas idosas. O exercício prolongado gera alterações no padrão de marcha dos idosos, as quais parecem depender do nível de atividade física (NAF). **Objetivo:** verificar o efeito do exercício prolongado sobre características biomecânicas da marcha de acordo com o NAF de idosos. **Materiais e métodos:** Trinta participantes, 15 idosos ativos (IA) (idade $67,20\pm 5,29$ anos, massa corporal $65,02\pm 10,60$ kg e estatura $1,59\pm 0,07$ m) e 15 idosos sedentários (IS) (idade $68,26\pm 5,09$ anos, massa corporal $66,23\pm 12,60$ kg e estatura $1,53\pm 0,03$ m) caminharam em uma esteira ergométrica, em velocidade preferida, durante 30 minutos. Avaliamos a velocidade média preferida (VM), distância percorrida (DP), número de passos (NP), frequência cardíaca (FC) em uma esteira ergométrica de treinamento de marcha (BIODEX) e o NAF pelo IPAQ adaptado para idosos. A normalidade dos dados foi verificada com o teste de Shapiro-Wilk. As comparações entre grupos foram realizadas com teste t independente, pareado e teste U de Mann-Whitney, considerando nível de significância de 0,05. **Resultados:** A VM ($t=3,485$; $p=0,002$) e a DP ($t=2,868$; $p=0,008$) foi maior em IA. O NP foi semelhante entre os grupos ($Z=-0,892$; $p=0,373$). A FC aumentou em IA ($t=-9,655$; $p<0,001$) e IS ($t=-7,359$; $p<0,001$) durante o exercício. Contudo, não houve diferença na FC entre os grupos no início ($t=-0,82$; $p=0,419$) e no final ($t=-0,669$; $p=0,509$) do exercício. IA percorreram uma maior distância, utilizando o mesmo NP de IS, indicando um maior comprimento de passada. A VM é um dos principais preditores de quedas e sugere menor risco em IA. A prática regular de exercícios proporciona velocidades mais altas de caminhada, sem alterar a FC, sugerindo melhor eficiência. **Conclusão:** O exercício prolongado mostra efeitos diferentes sobre características biomecânicas da marcha entre IA e IS. Idosos regularmente ativos pareceram ser mais eficientes durante 30 minutos de caminhada.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício. Envelhecimento. Saúde. Cinemática.

Motricidade global e a educação física escolar: um estudo com alunos de 9 a 11 anos

Francielle Lopes Borges, Evelyn Cesca Vieira, Mauren Lúcia de Araújo Bergman, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
frann.borg@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Dentre outros, a Educação Física tem como objetivo desenvolver diferentes habilidades motoras dos escolares. No entanto, nos anos iniciais do ensino fundamental este componente curricular não é ofertado em algumas escolas públicas. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a motricidade global de escolares do 5º ano do ensino fundamental de uma escola privada (com aulas de educação física nos anos iniciais) e de uma escola pública (sem aulas de educação física nos anos iniciais) e comparar seus desempenhos. **Materiais e Métodos:** Foram avaliados 30 escolares (13 da escola pública e 17 da escola privada) selecionadas por conveniência. Foi utilizada para coleta dos dados a Escala de Desenvolvimento Motor considerando apenas a bateria de teste de motricidade global. Para a comparação entre os grupos foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para as variáveis contínuas. **Resultados:** Quanto as variáveis categóricas foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p > 0,05$. **Resultado:** Os resultados mostraram que os alunos de ambas as escolas tem um nível de desenvolvimento motor dentro da normalidade. Diferenças entre alunos da escola com e sem educação física escolar nas séries iniciais foram encontradas em relação a idades cronológicas e à classificação geral motora que se manteve em normal baixo para a maioria dos escolares da escola pública. **Conclusão:** Desta forma o estudo mostra que a educação física escolar nos anos iniciais do ensino fundamental pode influenciar positivamente o desenvolvimento motor dos alunos.

PALAVRAS-CHAVE

Educação. Educação Física. Motricidade.

Impacto do nível de atividade física na qualidade de vida dos instrutores práticos de um C.F.C de Santa Maria/RS

Graciela dos Santos Delavechia, Cati Reckelberg Azambuja, Flávio Antônio Setembrino Pereira

Faculdade Metodista de Santa Maria - (FAMES)
gracielasvs2014@gmail.com

RESUMO

Introdução: Investigou-se o impacto do nível de atividade física na qualidade e no modo em que vivem 52 instrutores práticos de trânsito de um Centro de Formação de Condutores (CFC) de Santa Maria, sendo, 44 homens e 8 mulheres (12 instrutores da categoria A, 32 categoria B e 8 das categorias profissionais C, D e E). **Objetivos:** Verificar os fatores que interferem na qualidade de vida, de acordo com o nível de atividade física dos instrutores práticos do referido Centro; Interpretar e analisar as dimensões do questionário e os resultados obtidos nos testes de IMC. **Materiais e Métodos:** Depois de esclarecidos (TCLE), os instrutores foram avaliados através do questionário adaptado com cinco dimensões com questões Pessoais, Profissionais, de Locomoção da casa para o trabalho, Saúde e Atividades Físicas. O Índice de Massa Corporal (IMC), foi realizado com a utilização das medidas antropométricas, para tanto utilizou-se a balança digital para mensurar a massa corporal dos instrutores, e para a estatura foi utilizada uma fita métrica. Logo após os dados foram tabulados em uma planilha do Excel 2010 da Microsoft Corporation, e sua análise realizada através de gráficos. **Resultados:** Constatou-se que as medidas antropométricas dos sujeitos apontaram uma média de 1,73 m à estatura e média de 82,8 Kg de peso corporal, assim a média do IMC ficou estabelecida em 27,50 Kg/m², sendo que encontram-se acima do peso levando-se em conta a média de idade dos investigados. **Conclusão:** A maioria dos instrutores apresenta os protocolos de IMC classificados como sobrepeso, e devido ao fato de permanecerem muitas horas na mesma posição sentem dores, a maioria na coluna lombar. A atividade física detectou-se que é mínima. Sugeriu-se a implantação de um programa de Ginástica Laboral para melhoria do desempenho das atividades e qualidade de vida dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física. Qualidade de vida. Índice de Massa Corporal.

Atividade física na empresa: qualidade de vida começa no trabalho

Izabela Soares de Freitas, Rodrigo de Azambuja Guterres, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Universitário de Alegrete

izi_belal@hotmail.com

RESUMO

Introdução: No século XXI vive-se uma época em que a tecnologia e a modernidade com suas inúmeras facilidades, levam cada vez mais o homem ao sedentarismo. Com isso, as pessoas acomodam-se mais, fazendo o mínimo de atividade física; ao mesmo tempo passam horas na mesma posição em seu trabalho, causando a si mesmos uma série de lesões, desconfortos, que geram sérios problemas de saúde. É certo que a competitividade do mundo moderno tem tornado a vida cada vez mais estressante, comprometendo a qualidade de vida e a saúde. **Objetivos:** Verificar a importância da Ginástica Laboral na prevenção e melhora de doenças ocupacionais, bem como historiar o método compensatório utilizado e os resultados positivos obtidos nessa prática em termos de alívio das dores corporais e lesões como (LER/DORT). **Materiais e métodos:** Esse artigo caracteriza-se como um estudo descritivo, que visa às características de determinada população ou fenômeno; e também um estudo de campo realizado com 5 funcionários de um Hotel na cidade de Alegrete-RS. **Resultados:** Os resultados obtidos durante os experimentos e pesquisas, foram satisfatórios e provaram que a inércia e/ou os esforços físicos repetitivos prejudicam a saúde do trabalhador, e que o movimento, através da ginástica específica para o momento é capaz de gerar benefícios que serão sentidos fisicamente, psicologicamente e financeiramente; visto que a qualidade de vida pode e deve começar no trabalho. **Conclusão:** A implantação da ginástica laboral no ambiente de trabalho contribuiu no sentido de proporcionar a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores por meio da prevenção de lesões músculo- esqueléticas ligamentares e a redução do número de acidentes de trabalho causados pelos movimentos repetitivos e pelas posturas inadequadas inerentes à atividade laboral. Assim como a promoção do bem-estar e motivação dos indivíduos que, sem dores colaboraram com a melhora nos relacionamentos interpessoais.

PALAVRAS-CHAVE

Ginástica laboral. Benefícios. Saúde.

Atividade física regular afeta positivamente os níveis de glicemia e a circunferência da cintura abdominal em um grupo de Afrodescendentes obesos

Janayna Rodembuch Borba Quadros, Jamila Benvegno Bruno, Patrícia Maurer, Jacqueline Escobar da Costa Piccoli

Universidade Federal do Pampa

janaborbaquadros@gmail.com

RESUMO

Introdução: A prevalência de diabetes mellitus é resultado da interação entre fatores genéticos, ambientais e culturais. Estudos relatam que há uma predisposição para distúrbios metabólicos na população negra, sendo que obesidade e nível socioeconômico são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Objetivos:** Relacionar o perfil lipídico, glicêmico e medidas antropométricas com a prática regular de atividade física (AF) em afrodescendentes obesos. **Materiais e métodos:** Participaram indivíduos autodeclarados negros, maiores de 18 anos, de ambos os sexos. Todos participantes assinaram TCLE, responderam a um questionário, realizaram avaliação antropométrica e punção venosa em jejum para as análises laboratoriais. O IMC foi calculado, considerando-se obesos $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ (OMS). As estatísticas foram realizadas em SPSS v. 20.0, através de descritivas e teste-t student. Foram consideradas significativas associações com $p < 0.05$. **Resultados:** Participaram do estudo 92 sujeitos, 80 (87%) do sexo feminino, com idade média de $45,4 \pm 12$ anos. Destes, 30 (32,6%) relataram fazer AF regularmente, com frequência de 3 vezes/semana (36,7%). A caminhada foi o tipo de AF mais relatada (33,3%). Entre as variáveis antropométricas houve diferença estatisticamente significativa entre os valores de circunferência abdominal (CA) entre os que praticavam (104,2 cm) e não praticavam atividade física (109 cm), $p = 0,04$. Não houve diferenças quanto ao perfil lipídico. Os praticantes de AF regular apresentaram níveis de glicemia menores ($114,5 \text{ mg/dL}$) do que os demais ($137,2 \text{ mg/dL}$), $p = 0,005$. Embora estes valores estejam acima dos limites sugeridos pela Sociedade Brasileira de Diabetes (100 mg/dL), a redução nos valores de glicemia menores encontrados entre os praticantes de AF indicam o benefício desta, visto que hiperglicemia é considerada fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Conclusão:** A prática de AF regular é importante aliado na redução do risco cardiovascular entre obesos, evidenciado pela diminuição da glicemia e do tamanho da CA.

PALAVRAS-CHAVE

Negros. Atividade física. Obesidade. Índice glicêmico.

A influência da caminhada orientada sobre o controle metabólico no diabetes *Mellitus* tipo I

Karoline Goulart Lanes, Dário Vinícius Ceccon Lanes, Andréia Caroline Fernandes Salgueiro, Vanderlei Folmer

Universidade Federal do Pampa
ktguria@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: o Diabetes *mellitus* (DM) firma-se como uma epidemia global afetando cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo. Dados epidemiológicos revelam haver no estado mais de meio milhão de diabéticos. Especificamente no município de Uruguaiana/RS, que conta atualmente com uma população estimada em aproximadamente 130 mil habitantes, o Programa para Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos aponta existirem 11.062 usuários cadastrados. Sabe-se que o mesmo descompensado está relacionado com diversas complicações a curto e longo prazo, muitas das quais quando não tratadas podem ser fatais. Neste sentido, o exercício físico torna-se um dos principais métodos não farmacológicos para o controle metabólico desta doença. Objetivo: verificar se a prática de caminhada supervisionada contribui para o controle metabólico do DM. Materiais e Métodos: foi proposto um programa de caminhada durante cinco meses a uma paciente com DM do tipo I descompensado. No início e ao final do programa a participante doou uma pequena amostra de sangue para avaliação dos seguintes indicadores bioquímicos: glicemia de jejum e pós prandial, hemoglobina glicada, colesterol total e triglicerídeos. Resultados: houve uma melhora significativa em todas as variáveis analisadas, especialmente no que se refere aos níveis de glicemia e triglicerídeos, com redução de até 70% nos valores pré e pós-intervenção. Conclusão: o programa proposto foi eficaz para o controle bioquímico, sendo uma forma de exercício físico que pode ser utilizada com segurança e como tratamento para indivíduos diabéticos tipo I.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício físico. Caminhada. Diabetes *mellitus*.

Saúde, escola e Educação Física: É possível?

Kelly Saver Tieppo, Mara Simone Gonçalves, Anne Ribeiro Streb, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa.
kellysaver@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A relação Educação Física (EFi) e saúde sempre existiu ao longo da história, apesar de campos distintos, a própria comunidade médica reconhece o valor preventivo dos exercícios. Estudos indicam que esta prática, se habitual, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas doenças. Nesse sentido, a escola é apontada como local ideal para a criação de estilos de vida ativos e para ações de promoção da saúde. Objetivo: Verificar a inserção do tema saúde, de forma organizada e sistematizada, nas aulas de EFi das séries finais do ensino fundamental de uma escola de Uruguaiana/RS. Materiais e Métodos: Durante a fase de diagnóstico, foi observado que as questões sobre saúde não eram abordadas, sendo que a estrutura física da escola e suas vias de acesso sugerem discussões sobre o tema. A proposta de intervenção para a Prática de Componente Curricular VII teve como base um dos componentes curriculares do sétimo semestre: Educação e Saúde. A intervenção ocorreu através de uma mostra de vídeo. Após, os alunos foram separados em dois grupos na quadra para participarem de uma estafeta. Foram colocados vários cones com dois balões em cada. Dentro havia perguntas sobre o vídeo assistido. Elas deveriam ser respondidas com os demais colegas. Resultados: As alunas responderam as questões euforicamente na tentativa de vencer a competição. As respostas foram coerentes e de acordo com suas experiências. Conclusão: Chamou a atenção o fato de que muitas medidas preventivas de manutenção, limpeza e conservação poderiam ser trabalhadas em aula, como uma responsabilidade de todos. Assim, o professor de EFi deve estar atualizado ao conceito multifatorial da saúde, munido de instrumentação teórica consistente, para que tenha condições de discutir e ampliar a relação de compromisso da EFi para além da aptidão física.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde. Educação física. Prática componente curricular.

Perfil de atividade física e estado nutricional de idosos vinculados a um Centro de Convivência

Luan Fioravanti Roland, Daniele Fares, Ana Francisca Estivalet Martins, Aline Camponogara da Luz, Anne y Castro Marques, Franciele Gonçalves Pereira, Gabriele Rockenbach

Universidade Federal do Pampa
luan_fioravanti@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Idosos fisicamente ativos tendem a apresentar um estado nutricional adequado, sendo a atividade física um fator protetor contra o sobrepeso. A prática regular de atividade física, além de melhorar a composição corporal, proporciona inúmeros benefícios à saúde, em geral, desta população. **Objetivo:** Investigar a prática de atividade física em idosos, segundo a classificação do estado nutricional. **Materiais e métodos:** Realizou-se um estudo transversal, com idosos que apresentavam idade ≥ 60 anos, vinculados a um centro de convivência em Itaqui/RS. Para a avaliação da prática de atividade física na última semana, foram realizadas entrevistas com base no questionário internacional de atividade física (IPAQ reduzido). Para investigação do estado nutricional, foram aferidas medidas de peso e estatura corporais, as quais foram posteriormente utilizadas para a classificação do estado nutricional segundo pontos de corte de índice de massa corporal para idosos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Pampa (parecer 689.386). **Resultados:** Dos 81 idosos avaliados, evidenciou-se um percentual de 71,6% de sobrepeso, 23,5% de eutrofia e 4,9% de baixo peso. Dentre os idosos classificados em baixo peso, observou-se que todos referiram realizar 150 minutos ou mais de atividade física por semana. Já em relação aos idosos eutróficos, 84,2% declararam realizar semanalmente 150 minutos ou mais de atividade física, ao passo que 68,9% dos participantes com sobrepeso informaram realizar ao menos 150 minutos de atividade por semana, incluindo caminhadas, atividades moderadas e vigorosas. **Conclusão:** Evidenciou-se um percentual expressivo de idosos com sobrepeso, bem como um menor percentual de prática de atividade física regular no grupo de indivíduos classificados nesta condição nutricional quando comparados aos indivíduos eutróficos. Ressalta-se a importância de orientações nutricionais e de estilo de vida saudáveis direcionadas aos idosos, favorecendo a prevenção de doenças associadas ao sobrepeso e ao sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento. Índice de massa corporal. Atividade motora.

Associação entre aptidão cardiorrespiratória, nível de atividade física e excesso de peso em adolescentes de Uruguaina/RS

Luelen Pereira Carpes, Afonso Larruscain Cauduro, Mariele da Silva Hernandez, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
luelencarpes@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A obesidade caracteriza-se pelo excessivo acúmulo de gordura corporal, ocasionada em grande parte por um desequilíbrio crônico entre o consumo calórico a demanda metabólica. A obesidade em crianças e adolescentes nas últimas décadas tem apresentado uma crescente prevalência, que pode estar associada direta ou indiretamente a níveis de aptidão cardiorrespiratória (ApC) e atividade física (NAF). **Objetivos:** Analisar a associação independente entre a ApC e o NAF com o excesso de peso em adolescentes de Uruguaina/RS. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo 1.455 adolescentes (741 moças) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente de escolas públicas de Uruguaina/RS. O NAF foi estimado pelo PAQ-C e PAQ-A e os adolescentes foram classificados como suficientemente ou insuficientemente ativos. A ApC foi considerada a partir dos resultados do teste de corrida e caminhada de nove minutos seguindo as orientações do Projeto Esporte Brasil, sendo classificada como recomendado ou abaixo do recomendado. O excesso de peso foi considerado a partir da classificação do índice de massa corporal proposto por Cole et al. (2000) e as categorias sobrepeso e obesidade foram agrupadas em excesso de peso. Para análise dos dados foi utilizada a regressão logística. **Resultados:** Identificou-se entre os adolescentes uma prevalência de excesso de peso de 27,8%, de ApC abaixo do recomendado de 74,1%, e de 68% de insuficientemente ativos. Tanto na análise bivariada quanto na multivariável, encontrou-se uma associação significativa e inversa entre a ApC e o excesso de peso ($p < 0,05$), tendo os adolescentes menos aptos quase seis vezes (OR: 5,53; IC95%: 3,64-8,39) mais chances de apresentarem excesso de peso, independente do NAF, do sexo e da idade. O NAF não apresentou associação com o excesso de peso ($p > 0,05$). **Conclusão:** A ApC estão inversamente associados ao excesso de peso, independente do NAF, do sexo e da idade.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Motora. Escolares. Obesidade.

Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física habitual na cidade de Uruguaiana/RS

Mariele Silva Hernandez, Afonso Larruscaim Cauduro, Luelen Pereira Carpes, Raphaelly Machado Felix, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
gabrielbergmann@gmail.com

RESUMO

Introdução: A aptidão cardiorrespiratória (ApC) é um dos principais componentes de aptidão física relacionada a saúde. Níveis adequados de ApC se associam inversamente com fatores de riscos cardiovasculares e metabólicos. De forma semelhante, o nível de atividade física habitual (NAFH) atua como fator de prevenção contra doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Identificar a associação entre o NAFH e a ApC de adolescentes da cidade de Uruguaiana-RS. **Materiais e métodos:** Foram selecionados aleatoriamente 1455 escolares (50,9% do sexo feminino) dos 10 aos 17 anos matriculados na rede pública de ensino. A ApC foi considerada a partir dos resultados do teste de corrida e caminhada de nove minutos seguindo as orientações do Projeto Esporte Brasil, sendo classificada como recomendado ou abaixo do recomendado. O NAFH foi estimado pelo *Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents* (PAQ-C) e os adolescentes foram classificados como suficientemente ou insuficientemente ativos. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e o teste Qui-quadrado para heterogeneidade. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** A frequência de adolescentes classificados como insuficientemente ativos foi de 68,0% e de classificados com ApC abaixo do recomendado foi 74,1%. A frequência de adolescentes com baixa ApC foi superior entre os adolescentes classificados como inativos, havendo associação significativa e direta entre o NAFH e a ApC ($p < 0,05$). Com base nos resultados, pode-se concluir que a ApC está diretamente associada ao NAFH, sugerindo que indivíduos que praticam atividade física regularmente aumentam a chance de manterem-se em níveis recomendados para a saúde de ApC.

PALAVRAS-CHAVE

Aptidão física. Atividade motora. Estudantes.

Correlação entre composição corporal, capacidade aeróbia e desempenho acadêmico em escolares

Maristela Padilha de Souza, Eduardo Gomes Siqueira, Susane Oliveira Rhorig, Cintia Mussi Alvim Stocchero, Fleming Salvador Pedroso

Centro Universitário Metodista - IPA, Porto Alegre, RS, Brasil.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do RS, IFRS, Campus Restinga, Porto Alegre.

maristelapadilha@rocketmail.com

RESUMO

Introdução: Um dos principais fatores de risco para a desenvolvimento da obesidade na infância e adolescência é o baixo nível de atividade física. A literatura demonstra que o exercício físico além de modular a composição corporal é capaz também de modular a função cognitiva. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a composição corporal, capacidade aeróbia e desempenho acadêmico (DA) em alunos de uma escola particular de Porto Alegre. **Métodos:** Análise do banco de dados das notas dos acadêmicos do primeiro ano do segundo grau no ano de 2012. Foram incluídos no estudo somente os alunos que haviam executado o teste físico e concluíram o ano letivo ($n=60$). O DA foi avaliado através das notas das disciplinas: matemática (MAT), física (FIS), química (QUI), biologia (BIO), português (POR), história (HIS) e língua estrangeira (LE). A composição corporal foi avaliada através do índice de massa corpórea (IMC) e a capacidade aeróbia através do teste de nove minutos ($T9$). O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário Metodista, IPA (n° 263/2012). **Resultados:** todas as disciplinas avaliadas apresentaram uma correlação negativa entre o IMC e o desempenho acadêmico: MAT ($p=0,001$), FIS ($p=0,000$), QUI ($p=0,001$), BIO ($p=0,000$), POR ($p=0,025$), HIS ($p=0,01$), LE ($p=0,002$). Com relação a capacidade aeróbia, houve uma correlação positiva com o desempenho acadêmico nas disciplinas de MAT ($p=0,005$), FIS ($p=0,003$), QUI ($p=0,01$), BIO ($p=0,01$), não havendo associação significativa nas disciplinas de POR, HIS, e LE. **Conclusão:** Na população estudada, nossos resultados indicam uma forte correlação entre o IMC e a capacidade aeróbia com o desempenho acadêmico. Estes dados corroboram a importância da prática de exercícios físicos tanto para um bom desenvolvimento físico quanto cognitivo de crianças e adolescentes. Além disso, destacamos a importância da escola como ambiente de promoção de um estilo de vida ativo.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora. Educação física. Saúde do adolescente.

Recuperação da frequência cardíaca e perfil lipídico de corredores amadores em resposta a uma prova de 10km

Morgana Dalpiaz, Gilson Pires Dorneles, Alessandra Peres, Jerri Ribeiro, Maristela Padilha de Souza

Centro de Pesquisa do Centro Universitário Metodista - IPA, Porto Alegre, RS, Brasil.

Departamento de Ciências Básicas da Saúde (UFCSPA) Porto Alegre, RS, Brasil

morganadalpiaz@gmail.com

RESUMO

Introdução: As provas de corrida de rua têm atraído milhares de indivíduos. Benefícios fisiológicos como a modulação dos lipídios plasmáticos e à saúde cardiovascular estão associados à esta modalidade de exercício. A resposta da recuperação da frequência cardíaca (RFC) é um preditor de saúde cardiovascular assim como de probabilidade de eventos cardíacos. A dislipidemia também é considerada um importante fator de risco cardiovascular. **Objetivos:** Analisar a recuperação da frequência cardíaca associando-a com os valores séricos de HDL colesterol (HDL), LDL colesterol (LDL), triglicérides (TG) e colesterol total (CT) em corredores de rua amadores submetidos a uma prova de 10km. **Materiais e métodos:** foram avaliados 25 homens ($41 \pm 6,6$ anos), os níveis séricos de HDL (mg/dL), LDL (mg/dL), TG (mg/dL) e CT (mg/dL), foram aferidos através de coleta de sangue, cinco dias antes da data da prova (PRE). A frequência cardíaca (bpm) foi aferida com frequencímetro (Garmin® 310X) no dia da prova, nos momentos: antes (FC_{pré}), imediatamente após e nos tempos de cinco minutos (RFCT5), dez minutos (RFCT10) e quinze minutos (RFCT15) após o término da prova. Para a análise estatística foram utilizados os testes de Shapiro-Wilk e Pearson ($p < 0,05$), utilizando-se o software SPSS versão 15.0. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário Metodista, IPA (n° 504.568 em 05/08/2014). **Resultados:** Não houve correlação entre as variáveis analisadas HDL ($65,0 \pm 8,4$), LDL ($117,8 \pm 26,4$), TG ($111,3 \pm 58,8$) e CT ($204,9 \pm 29,5$), e os distintos tempos de recuperação da frequência cardíaca RFCT5 ($43,6 \pm 16,4$), RFCT10 ($52,1 \pm 15,4$) e RFCT15 ($56,0 \pm 16,5$). **Conclusão:** A (RFC) se apresentou dentro dos padrões fisiológicos considerados fora de risco cardiovascular, não havendo correlação com níveis de perfil lipídico. Os valores relativos ao HDL, LDL, TG e CT apresentados pelos mesmos se encontraram dentro dos valores de referência considerados normais para esta amostra.

PALAVRAS-CHAVE

Frequência cardíaca. Sistema cardiovascular. Fatores de risco.

Efeito da prática de natação na postura corporal de adolescentes

Nathalie Yelena Plucinski Cardoso, Silvan Staudt Ribas, Karoline Goulart Lanes, Susane Graup

Universidade Federal do Pampa

naath.plucinski@gmail.com

RESUMO

Introdução: A postura corporal pode ser descrita como hábito humano e boa parte dos maus hábitos relacionados a ela surgem na infância e, aos poucos, fazem parte do modo de agir das pessoas. A postura ereta eficiente exige uma quantidade mínima de atividade física, das quais destaca-se a natação, por meio dos benefícios e facilidades proporcionados pelos movimentos executados com o corpo imerso na água. **Objetivo:** o Avaliar o efeito da natação na postura corporal de adolescentes. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 9 indivíduos, participantes de um projeto de extensão da Universidade Federal do Pampa/Uruguaiana. Os alunos participaram de 18 sessões de natação, com duração de uma hora, duas vezes por semana. Na avaliação postural utilizou-se imagens obtidas com uma câmera fotográfica com resolução de 16 megapixels, posicionada em um suporte a 120 centímetros do solo e a 3 metros de distância do avaliado. Para a calibração da imagem utilizou-se um fio de prumo com demarcação de 100 centímetros. O protocolo de análise seguiu orientações propostas por Magee (2010), utilizando o simetrógrafo como referência e imagens nos planos sagital direito, frontal anterior e posterior. **Resultados:** Em média, os indivíduos apresentaram diminuição de aproximadamente 25% no número de desvios posturais entre pré e pós-teste. No pré-teste, a protrusão de ombro (77,7%), o desalinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero-superiores (55,5%) e a diferença de comprimento nos membros inferiores (55,5%) foram os desvios mais frequentes. No pós-teste houve diminuição nesses percentuais em 11,1% sendo mais expressiva na protrusão de ombro, com apenas 33,3% dos participantes apresentando o problema após as sessões de natação. **Conclusões:** os resultados obtidos sugerem que a prática da natação pode contribuir para a diminuição de desvios posturais na adolescência, favorecendo o desenvolvimento corporal saudável.

PALAVRAS-CHAVE

Natação. Atividade motora. Postura. Adolescente.

Obesidade e nível de atividade física em escolares do Ensino Fundamental

Paulo Roberto Antunes Vargas Filho, Rhenan Ferraz de Jesus, Quelen Tatiane Rodrigues de Lima, Ana Paula Liconti Machado, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha
Instituto Federal Farroupilha
paulorobertoavf@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: Pesquisas nacionais e mundiais alertam para a crescente incidência de obesidade infanto-juvenil e os altos índices de problemas associados a essa pandemia. **Objetivo:** Este estudo buscou verificar a prevalência de obesidade em escolares da 7ª série do Ensino Fundamental e relacionar com o nível de atividade física e o tempo diário assistindo TV. **Materiais e Métodos:** Esta pesquisa possui caráter quantitativo e delineamento transversal. A amostra foi constituída por 130 alunos, sendo 68 meninos e 62 meninas, todos matriculados em uma escola pública estadual. Foi solicitada autorização dos responsáveis e o consentimento voluntário dos alunos. Para avaliação os escolares foram pesados e medidos e posteriormente foi calculado o índice de massa corporal (IMC) para avaliação do estado nutricional. Durante a avaliação também foram coletadas as dobras cutâneas subescapulares e tricipital, para posterior avaliação do percentual de gordura e confirmação do perfil de obesidade. Para o grupo de alunos com obesidade foi aplicado o questionário PAQ-C. **Resultados:** Os resultados obtidos demonstraram índice de obesidade em 26,5% das meninas e 8,1% dos meninos. Este grupo foi o foco de estudo da pesquisa, tendo média de idade igual a treze anos e a média de tempo assistindo televisão, para ambos os sexos foi de três a cinco horas. Com relação à análise do nível de atividade física, o sexo feminino apresentou sua maioria como sedentário e muito sedentário, já no sexo masculino, apesar de boa parte da amostra se classificar também como sedentário, significativa parte foi considerada como moderadamente ativo e ativo. **Conclusão:** É possível evidenciar um elevado índice de obesidade no grupo de escolares avaliados, bem como um grande número de adolescentes sedentários. Ademais, estima-se que seria importante o monitoramento e acompanhamento do IMC estudantil por meio de uma avaliação periódica como uma ferramenta pré-diagnóstica em função do quadro nutricional inadequado apresentado neste estudo, bem como em diversas pesquisas.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade. Atividade física. Adolescentes.

Influência da natação na projeção do centro de gravidade de adolescentes

Silvan Staudt Ribas, Nathalie Yelena Plucinski Cardoso, Karoline Goulart Lanes, Susane Graup

Universidade Federal do Pampa
silvan_sr@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A manutenção da postura corporal tem relação direta com a posição do centro de gravidade do corpo (CG). Logo, a postura abrange o conceito de controle corporal, mecanicamente interligada com estabilidade, pois o alinhamento dos segmentos corporais e alterações posturais afetam a localização do CG e sua projeção. A prática de atividades físicas parece contribuir na manutenção da postura corporal e, considerando a natação um esporte completo, a tonificação muscular obtida proporciona um maior equilíbrio corporal ao seu praticante. **Objetivo:** Analisar a influência da natação na projeção do centro de gravidade de adolescentes. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 9 indivíduos, participantes de um projeto de extensão da Universidade Federal do Pampa/Uruguaiana. Foram ministradas 18 sessões de natação, duas vezes por semana, com duração de uma hora, visando desenvolver os nados crawl e costas. Para avaliar a projeção do CG utilizou-se imagens obtidas de uma câmera fotográfica com resolução de 16 megapixels, posicionada em um suporte a 120 centímetros do solo e 3 metros de distância do avaliado. Para calibração da imagem utilizou-se um fio de prumo com demarcação de 100 centímetros. Os pontos anatômicos utilizados foram sinalizados com esferas de isopor de 1 cm de diâmetro. As fotografias foram registradas com a criança em trajes de banho, em posição ortostática, nas vistas frontal anterior, posterior, lateral esquerda e direita. O protocolo de avaliação foi quantitativo, pelo software SAPo®. **Resultados:** Os avaliados apresentaram desvios na projeção do CG no pré e pós-teste, mais evidentes no plano sagital. Não houve diferença significativa entre as testagens, porém após o período experimental constatou-se redução nos desvios em ambos os planos, sendo mais expressiva no frontal (Pré= 14,2; Pós=10,4). **Conclusão:** A prática regular de natação pode auxiliar na prevenção e tratamento de desvios posturais em adolescentes, evidenciados pela projeção do CG.

PALAVRAS-CHAVE

Natação; Atividade motora; Equilíbrio postural; Adolescente.

Autoeficácia de idosos permanentes e não permanentes em um programa de exercícios físicos

Susane Graup, Simone Teresinha Meurer, Lucélia Justino Borges, Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Universidade Federal do Pampa

Universidade Federal de Santa Catarina

susigraup@gmail.com

RESUMO

Introdução: A autoeficácia (AE) refere-se à confiança ou crença do indivíduo para a realização de determinada atividade com sucesso e, tem demonstrado ser um importante preditor de diferentes comportamentos de saúde, dentre eles, a prática de atividade física (AF). **Objetivo:** identificar as diferenças na AE para a prática de AF entre idosos permanentes e não permanentes em um programa de exercícios físicos (PEF). **Materiais e Métodos:** O PEF foi oferecido no contexto comunitário de uma capital do sul do Brasil, durante três meses (três vezes/semana; 60 min/sessão) e foi conduzido por profissionais de Educação Física vinculados à rede de Atenção Primária da Saúde. Participaram do estudo 51 idosos (41 mulheres), sendo que a coleta de dados foi realizada por meio de questionários. Foram considerados “permanentes” todos os idosos que participaram do PEF até o seu término e, “não permanentes” aqueles que em algum momento deixaram de participar. **Resultados:** Os principais resultados revelam que a maioria dos avaliados percebe que o estado de saúde não dificulta a prática de AF. Os idosos que afirmaram que o estado de saúde não dificulta a prática de AF apresentaram alta AE para a caminhada, bem como médias superiores de AE para AF moderadas e vigorosas (AFMV). Além disso, idosos permanentes no PEF apresentam alta AE para a caminhada. De modo geral, a AE dos idosos para APMV foi baixa. **Conclusão:** Os resultados obtidos sugerem que a AE contribuiu para a permanência de idosos no PEF e, dessa forma, sua avaliação no início de intervenções torna-se uma ferramenta importante no sentido de desenvolver estratégias que auxiliem os participantes a incrementarem a percepção da AE.

PALAVRAS-CHAVE

Autoeficácia; Exercício; Idoso.

Estado nutricional e os diferentes domínios de atividade física: um estudo de base escolar com escolares de Uruguaiana/RS

Vandir Estigarribia Castelhana, Isabel Borda Nenbezahl, Gabriel Gustavo Bergmann, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

castelhana.estiga@gmail.com

RESUMO

Introdução: O estado nutricional de crianças e adolescentes tem sido motivo de preocupação pelos altos índices de sobrepeso e obesidade, o que colabora para prejuízos imediatos à saúde e na idade adulta. Entre os principais fatores responsáveis pelo agravamento está a inatividade física. A atividade física ganha ênfase por proporcionar alternativas em suas variadas manifestações dentro e fora da escola. **Objetivo:** Diante desta perspectiva, este estudo teve como objetivo identificar as associações entre o estado nutricional e os diferentes domínios da atividade física em escolares de 10 a 17 anos Uruguaiana-RS. **Materiais e métodos:** O estado nutricional foi estimado através do Índice de Massa corporal (IMC) que foi definido de acordo com pontos de corte específicos por idade e sexo. Os indicadores demográficos e indicadores comportamentais foram coletados através de questionário. Sendo o nível de atividade física classificado em suficientemente ativo e insuficientemente ativo. Para a análise dos dados foram utilizados cálculos de frequências relativas e absolutas, os testes de Qui-quadrado para heterogeneidade e para tendência, e a regressão logística binária. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC95%). **Resultados:** Um total de 26% da amostra foi classificado com sobrepeso/obesidade. Entre os domínios da atividade física considerados, não realizar práticas corporais além da EF escolar foi o que apresentou a maior frequência (75,9%) de inatividade. Na análise multivariável, independente do sexo, idade, nível socioeconômico, zona de moradia e demais domínios da atividade física, adolescentes que não participam das aulas de EF tem 95% (IC95%:1,33-2,85) mais chance de apresentarem sobrepeso/obesidade. **Conclusão:** A educação física escolar configura-se como um importante meio de prevenção do sobrepeso/obesidade em adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE

Estado nutricional; Adolescentes; Atividade física; Educação Física Escolar.

A educação física escolar na promoção da saúde

Verônica Silva Rufino Dornelles, Nicanor da Silveira Dornelles, Daniela Lopes dos Santos

Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde (NESEFIS) - UFSM

veronicasrd@gmail.com.br

RESUMO

Introdução: A busca pela saúde e adoção de hábitos saudáveis, são temas discutidos por parte da população. Programas de Educação Física Escolar favorecem a melhoria e a manutenção da capacidade funcional, reduzindo a probabilidade do desenvolvimento de inúmeras disfunções de caráter crônico não-transmissíveis. A escola como espaço de produção e construção de conhecimentos, é o local ideal para que crianças e adolescentes adquiram bons hábitos de saúde que se mantenham ao longo da vida. **Objetivos:** Verificar o conhecimento dos alunos sobre: benefícios proporcionados pelo exercício físico para a promoção da saúde; preocupação com os riscos de doenças provocadas pelo sedentarismo; entendimento da Educação Física Escolar como disciplina voltada para promoção da saúde e aquisição de hábitos regulares de exercícios físicos. **Materiais e métodos:** A pesquisa caracterizou-se como descritiva composta por 63 alunos da 8ª série do ensino fundamental, da Escola Estadual de Educação Básica Profª Lélia Ribeiro do município de São Martinho da Serra – RS, Brasil. Como instrumento de avaliação foi utilizado um Questionário para Avaliar o Papel da Educação Física Escolar na Promoção da Saúde, previamente validado (Spohr et al., 2010). **Resultados:** Grande parte dos alunos 92,06% (n=58) afirmaram conhecer os benefícios do exercício físico para a promoção da saúde. Com relação à preocupação com a saúde 96,82% (n=61) afirmam se preocupar com a sua saúde e 88,88% com os riscos de doenças provocados pelo sedentarismo. Ao serem questionados se a disciplina Educação Física Escolar se preocupa com a saúde, 87,3% (n=55) responderam “sim” e 90,47% (n=57) consideraram que as aulas incentivam e promovem a saúde. Em relação à prática do exercício físico de forma regular 73,01% (n=46) afirmaram ter este hábito. **Conclusão:** Os resultados encontrados levam a valorização da Educação Física Escolar, da prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde; Sedentarismo; Educação Física.

Acupuntura na artrite reumatóide: revisão literária

Virna Pias Canova, Jerri Ribeiro, Ricardo Moraes Pavani

Centro Universitário Metodista IPA-
Programa de Pós-Graduação em
Reabilitação e Inclusão

virnacanova@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A artrite reumatóide (AR) é uma doença inflamatória crônica comum, com uma prevalência mundial de 0,4%(1) a 1,9%. É uma doença autoimune de etiologia desconhecida, caracterizada por poliartrose periférica, simétrica, que leva à deformidade e destruição das articulações em virtude de erosões ósseas e da cartilagem. Em geral, a AR acomete grandes e pequenas articulações em associação com manifestações sistêmicas como: rigidez matinal, fadiga e perda de peso. Quando envolve outros órgãos, a morbidade e a gravidade da doença são maiores, podendo diminuir a expectativa de vida em cinco a dez anos. **Objetivo:** Identificar os efeitos da acupuntura no tratamento da artrite reumatóide. **Materiais e Métodos:** Para realização deste estudo, foi empregado o método de revisão sistemática da literatura, buscas dos artigos científicos, conduzida entre Abril e novembro de 2013, foram utilizadas diversas bases de dados, com destaque para o sistema MEDLINE; a Cochrane Library, Bio-Med Central; BMC Complementary and Alternative Medicine; SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); ACUBRIEFS, entre outros. Neste trabalho foram realizadas buscas de artigos científicos com a utilização das seguintes palavras-chaves: “ACUPUNTURA”, “e “ARTRITE REUMATÓIDE”, com suas variantes em inglês. Para a inclusão dos artigos científicos neste estudo, os mesmos deveriam possuir um caráter experimental, seja ensaio clínico, seja estudo ou série de casos; ter como objetivo principal a avaliação do uso da acupuntura no tratamento da artrite. **Conclusão:** A eficácia da acupuntura na artrite reumatóide é sugerida por alguns autores no tratamento de sua sintomatologia, assim como terapia coadjuvante no tratamento desta doença auto-imune. Também verificamos que em outros estudos diferenças estatísticas relevantes não são sugeridas para o tratamento da artrite reumatóide com a técnica de acupuntura. Torna-se importante ressaltar que os pontos de acupuntura diversificaram de estudo para estudo, assim como as técnicas de acupuntura utilizadas.

PALAVRAS-CHAVE

Acupuncture; Arthritis rheumatoid; Articulation.

Estado nutricional de praticantes de musculação na cidade de Itaqui/RS

Yasmin de Oliveira Fanti, Fernanda Aline de Moura, Anne y Castro Marques

Universidade Federal do Pampa.
yasminf93@gmail.com

RESUMO

Introdução: O acúmulo de tecido adiposo é proveniente do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético. A localização da gordura corporal é de grande relevância, principalmente quando localizada na região abdominal por ser um fator de risco para doenças metabólicas. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional de praticantes de musculação na cidade de Itaqui, RS. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa descritiva do tipo transversal, com praticantes de musculação há pelo menos três meses e mínimo de frequência semanal de três dias, em quatro academias da cidade. Foram aferidos peso e estatura, com posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e classificação de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). A circunferência da cintura foi aferida para determinação do risco de desenvolver doenças cardiovasculares, conforme classificação da OMS. **Resultados:** Este estudo foi composto por 32 indivíduos, sendo a maioria (62,5%) do gênero masculino e com média de idade de 27,7 anos. Quanto ao IMC, 75% das mulheres encontravam-se eutróficas, 8,3% com sobrepeso e 16,7% com obesidade. Já entre os homens, 60% estavam eutróficos, 30% com sobrepeso e 10% com obesidade. A circunferência da cintura média foi de $79,04 \pm 13,97$ cm entre as mulheres, e $81,42 \pm 9,35$ cm entre os homens, sendo que as participantes do gênero feminino apresentaram maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares (25% das mulheres e 15% dos homens). **Conclusão:** Diante da amostra estudada, a maior parte dos participantes, estava saudável e não apresentava riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Pode-se inferir que estes resultados sejam provenientes em parte, da prática de musculação, devido ao aumento da massa muscular e menor acúmulo de gordura visceral e subcutâneo. A realização de exercícios físicos é importante na melhora da composição corporal e, quando combinados a hábitos alimentares saudáveis, podem ser aliados na prevenção destas doenças metabólicas.

PALAVRAS-CHAVE

Doenças metabólicas. Atividade física. Saúde.

Práticas corporais em um Centro de Atenção Psicossocial adulto: a visão do usuário

Andréia Silveira de Souza, Alex Branco Fraga, Vera Lúcia Sobral Resende

Escola de Saúde Pública do Rio Grande do Sul
Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
Escola de Educação Física
andreia_souza82@yahoo.com

RESUMO

Introdução: Oficinas terapêuticas são formas de cuidado a pessoas com transtornos mentais graves oferecidas em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), baseadas nos pressupostos da Reforma Psiquiátrica Brasileira. As oficinas de Expressão Corporal (EC) possibilitam a expressão do corpo através de Práticas Corporais (PC) diversas que façam sentido aos participantes. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo captar os significados e os sentidos atribuídos pelos participantes às PC oferecidas em uma oficina de EC de um CAPS adulto. **Materiais:** Utilizou-se seis máquinas fotográficas digitais, um gravador de voz digital e um diário de campo. **Métodos:** Aplicou-se a técnica do Photovoice, um processo de investigação e intervenção participativo, em que os participantes identificam suas vivências através da fotografia (imagem) e discutem-nas em grupo (voz). Esta pesquisa se desenvolveu em sete sessões, uma vez por semana. Na primeira sessão foi apresentada a pesquisa; nas sessões 2 a 5 os participantes tiraram fotografias baseadas em dois temas-focos: 1) *Qual o significado da oficina de EC para você?*; 2) *Como você percebe sua saúde?*; Nas sessões 6 e 7 realizaram-se as discussões individuais e coletivas, respectivamente. **Resultados:** Os relatos dos participantes apontaram para os efeitos de a medicalização no travar dos corpos: *“Os remédios que nos dão... me dá a sensação de estar sempre presa (SIC)”* como também evocam a importância do trabalho coletivo nas atividades de oficina, produzindo um sentimento de liberdade: *“Os pés caminham em direção a liberdade (SIC)”*. **Conclusão:** Esta metodologia possibilitou uma escuta mais sensível à linguagem corporal dessas pessoas, permitindo compreender como percebem sua saúde, os significados atribuídos às oficinas de EC e como são acolhidas nos serviços de saúde. O estudo também problematiza sobre a normatização dos corpos, a necessidade de pertencer a sociedade e sugere que os usuários dos CAPS possam ter maior protagonismo nos seus Projetos Terapêuticos Singulares.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física. Saúde Mental. Fotografia.

Análise do desempenho motor de crianças participantes e não participantes de aulas de Educação Física infantil

Ariadine Rodrigues Barbosa, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Diego de Matos Noronha, Marta Cristina Rodrigues da Silva, Eurico Barcelos dos Santos

Universidade Federal do Pampa

Universidade Federal de Santa Maria- UFSM

addy.rodrigues@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O desempenho do equilíbrio postural dinâmico e a agilidade mostram-se capacidades físicas e perceptivo-motoras importantíssimas para o desenvolvimento motor durante a fase infantil. É de extrema importância que se estimule para o desenvolvimento destas capacidades desde a infância, onde tem início a base para um bom repertório motor. As aulas de educação física na educação infantil proporcionam atividades que podem estimular diversas capacidades motoras. **Objetivo:** Investigar a influência da prática da Educação Física sobre o desenvolvimento de capacidades (equilíbrio e agilidade) em uma turma de educação infantil. **Métodos:** Participaram do estudo 18 crianças de ambos os sexos, com idades de 4 a 5 anos, divididas em dois grupos, Grupo1(75% de frequências nas atividades) e GRUPO2 (menos de 75% de frequências nas atividades). Para coleta de dados utilizou-se o teste de equilíbrio dinâmico e o teste de agilidade versão curta do Teste de Proficiência Motora de Bruininks-Oseretsky. Os dados foram apresentados através de análise descritiva, em percentuais de comparação entre os grupos. **Resultados:** Para a agilidade, o Grupo1 demonstrou uma média de 9,35 pontos, enquanto o Grupo2 obteve média de 8,75 pontos. No teste de equilíbrio o Grupo1 obteve média de 1,57 e o Grupo 2 média de 1,0 ponto. Demonstrando assim que o Grupo 1 teve um aproveitamento de 93,51% no teste de agilidade e de 63,63% no teste de equilíbrio em relação ao grupo2. **Conclusão:** A frequência e participação nas atividades de aulas de educação física infantil proporcionam pontos positivos no desempenho físico e perceptivo motor como nas tarefas de equilíbrio e agilidade. Com isso sugere-se que a prática de atividades físicas é apropriada para o desenvolvimento de crianças para o aperfeiçoamento de suas capacidades motoras.

PALAVRAS-CHAVE

Desempenho motor; Educação física; Exercício físico.

Uma perspectiva de prática pedagógica na educação física escolar através das trilhas de Nova Esperança Sul

Fabio Ximendes, Ariadine Rodrigues Barbosa, Álvaro Luís Ávila Cunha, Cátia Cibele Bandeira dos Santos, Sidnei Rodrigues de Souza

Universidade Federal do Pampa

fabioximendes10@gmail.com

RESUMO

Introdução: A Educação Física dentro do currículo escolar é um componente que permite diversas possibilidades de integrar e contextualizar a diversidade conteúdos e conhecimentos. Neste sentido, o Grupo de Estudos Movimento e Ambiente (GEMA) da Universidade Federal do Pampa-campus Uruguaiana traz como proposta proporcionar experiências e vivências em diferentes contextos aos acadêmicos da Unipampa, em evidência os licenciados do curso de Educação Física, destacando correlação do meio ambiente e a importância da prática da atividade física. Assim, a produção destes saberes leva os sujeitos a um apropriação histórico-social-cultural e que contribuem para a formação de futuros Educadores corroborando para a práxis da interdisciplinaridade entre os componentes curriculares, a Educação Física e a Educação Ambiental, logo, o desenvolvimento da qualidade de vida. **Objetivos:** apresentar um relato sobre as atividades realizadas, a partir, da viagem de estudos do Grupo GEMA ao município de Nova Esperança do Sul-RS para conhecer as cascatas e a Gruta Subterrânea Nossa Senhora de Fátima e a possibilidade desta prática como elemento das aulas Educação Física Escolar. **Materiais e métodos:** a coleta de material foi realizada através de registro fotográfico e relatos. **Resultados:** a realização desta trilha permitiu-nos observar que os praticantes da atividade do caminhar de forma regular possuem melhor condicionamento físico e cardiorrespiratório, como também, força muscular nos membros inferiores para as escadas e suportar o percurso, enquanto, aqueles mais sedentários encontraram mais dificuldade para concluir a trilha. **Conclusão:** constatamos que a realização desta trilha é uma possibilidade de ser feita nas aulas de Educação Física Escolar como prática pedagógica devido a relevância do seu conteúdo e dos saberes construídos, pois, as atividades podem ser organizadas em etapas a serem desenvolvidas com caminhadas e corridas para capacitar o físico-motor do sujeito, e ainda, levando-o a percepção de que somos corpo e natureza.

PALAVRAS-CHAVE

Educação física; Educação ambiental; Movimento.

Efeitos de um programa de HIIT sobre marcadores inflamatórios de mulheres obesas

Flávia Mariel Steckling, Ivana Venturini, Leonardo Backes, Juliano Boufleur Farinha, Filipe Da Cunha Figueiredo, Daniela Lopes dos Santos, Félix Antunes Soares

RESUMO

Introdução. A obesidade está diretamente relacionada a fatores de risco de doença cardiovascular e é definida como um estado pró-inflamatório, onde instaura-se um quadro de inflamação crônica de baixo grau. Dentre os fortes preditores de obesidade temos o TNF- α e a interleucina -18 (IL-18). Considera-se para tanto o papel protetor do exercício físico aeróbio como um dos principais tratamentos não medicamentosos para a obesidade. **Objetivo.** O presente estudo objetiva verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) nos marcadores inflamatórios de mulheres obesas. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo 15 mulheres com média de idade $52,07 \pm 5,86$ anos, participantes de um projeto de extensão e pesquisa da UFSM. As participantes foram submetidas a um protocolo de HIIT em esteiras, 3 vezes por semana durante 12 semanas, sendo que as análises bioquímicas foram realizadas por meio de uma coleta sanguínea antes e após o treinamento e o índice de massa corporal calculado através do peso corporal e altura. A normalidade dos dados foi analisada através do teste de Shapiro-Wilk e utilizou-se o teste t pareado de Student para comparações, adotando-se como significância $p < 0,05$. **Resultados.** Após as 12 semanas de treinamento foi observada uma redução significativa no IMC sendo $*p < 0,05$ ($31,52 \pm 4,99$ kg/m² vs. $30,61 \pm 4,91$ kg/m²), bem como o TNF- α sendo $*p < 0,001$ ($306,5 \pm 81,01$ pg/ml vs. $252,1 \pm 55,33$ pg/ml) e a IL-18 $*p < 0,001$ ($90,13 \pm 9,13$ pg/ml vs. $67,93 \pm 12,77$ pg/ml). **Conclusões.** Diante do exposto, sugere-se que o HIIT pode ser capaz de diminuir a inflamação crônica bem como modificar positivamente o IMC, apresentando assim os efeitos benéficos sobre a redução de fatores de risco associados à obesidade.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício aeróbio; Inflamação; Obesidade.

O treinamento aeróbico de 10 semanas aumenta em 19% o índice de VO₂ máx em militares

Jonas Fernando Barichello Gubiani, Cati Reckelberg Azambuja

RESUMO

Introdução: O estudo do uso e do transporte do oxigênio pelo corpo humano tem interessado fisiologistas por séculos. Cuellar (1988) cita que o VO₂ máx é amplamente aceito como um fidedigno indicador da condição cardiorrespiratória e representa um fator limitante em vários esportes, como em corridas de média e longa distância. **Objetivo:** Este estudo objetiva verificar os níveis cardiorrespiratórios de jovens ao ingressarem no Exército Brasileiro, avaliando estes pré e pós-treinamento com o exercício físico, verificando a potência aeróbica (VO₂ máx) através do protocolo de Cooper (1972). **Materiais e métodos:** A amostra foi constituída de 20 alunos do NPOR, foram utilizados como instrumento de pesquisa os protocolos de teste de Cooper de 12 minutos para a verificação da capacidade cardiorrespiratória. Os dados foram coletados no período de amostra pré-treinamento. As análises pós-treinamento foram realizadas após 10 semanas e consistiam nas mesmas coletadas no período pré-treinamento. **Resultados:** Wilmore e Costill (2001) afirmam que em um mesmo treinamento, indivíduos treinados têm uma maior dificuldade em aumentar o VO₂ máx do que indivíduos sedentários. A avaliação pré-treinamento era de $47,72$ ml/kg/min e ficou em $57,17$ ml/kg/min no pós-treinamento, tendo um aumento de $9,45$ representando ainda uma porcentagem de $19,80\%$ de ganho de VO₂ máx. Como neste estudo houve um grande aumento do VO₂ máx, pode-se afirmar que os alunos em sua maioria não eram tipicamente ativos pelo alto valor de ganho de VO₂ máx. **Conclusão:** Esta pesquisa buscou verificar os níveis cardiorrespiratórios dos alunos do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva pré e pós-treinamento. Diante da análise dos resultados foi possível constatar neste estudo de campo que o treinamento aeróbico combinado de 10 semanas influencia diretamente na melhora e aumento da capacidade cardiorrespiratória, como pode ser verificado através dos resultados obtidos através dos protocolos de avaliação comprovados diante da análise estatística sendo $p < 0,05$.

PALAVRAS-CHAVE

Condicionamento físico; VO₂ máx; Militares.

Uso do Square Stepping Exercise em um programa de exercícios para idosos

Karla Nery Martins, Camila Ceolin da Silva, Renato Ribeiro Azevedo, Pamela B. Carpes, Felipe Carpes

Universidade Federal do Pampa, Programa de Ações Interdisciplinares para Promoção da Saúde Física e Cognitiva em Idosos

karlinhanmartins@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A prática regular de exercício físico promove benefícios para as funções cognitivas, prevenção de declínios cognitivos e doenças degenerativas. O “Programa de Ações Interdisciplinares para Promoção da Saúde Física e Cognitiva em Idosos” desenvolvido em Uruguaiana tem como objetivo principal desenvolver um programa de atividades físicas e cognitivas, visando manutenção da vitalidade cognitiva e independência em idosos. Neste programa, introduzimos uma modalidade inovadora de treinamento - o Square Stepping Exercise (SSE). O SSE é descrito na literatura como uma forma de melhorar o equilíbrio dos idosos, diminuindo risco de quedas, além de exigir grande desempenho cognitivo. **Objetivo:** Relatar a implementação dessa nova atividade em um grupo de idosos e discutir seus benefícios. **Materiais e métodos:** A atividade envolve 20 idosos independentes que não conheciam o SSE, sendo desenvolvida há 6 semanas, com duas práticas por semana. O SSE é realizado sobre um tapete com comprimento x largura de 2,5 x 1,0 m onde foram desenhados quadrados numerados sequencialmente. Os idosos recebem uma sequência de números em que devem pisar, randomizada pelos mediadores da atividade. Essas sequências variam dificuldade e velocidade do desenvolvimento da tarefa, de acordo com a capacidade individual. **Resultados preliminares:** Até o momento observamos que a prática vem melhorando o desempenho e o aumento do grau de dificuldade faz com que os idosos se sintam empolgados e desafiados a superar limites. **Conclusão:** O grupo de extensionistas que desenvolveu a atividade observa que o uso do SSE é válido para idosos, pois caracteriza algo novo, desafiador e interessante. Além disso, é uma atividade de baixo custo. O potencial de uso do SSE como ferramenta de avaliação do grau de capacidade motora e cognitiva em idosos pode ser explorado no futuro.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos; Cognição; Treinamento.

Treinamento concorrente no ganho de força e consumo de oxigênio em Pós-Menopáusicas

Maíra Mastella Moreira, Filipe Da Cunha Figueiredo, Flávia Mariel Steckling, Karen Roberta Fischer, Leonardo Pilar, Henrique Noal Pinto, Félix Antunes Soares

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

mairamastella@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Conforme vamos envelhecendo a força muscular diminui, este fato está diretamente relacionado com a perda de massa muscular em função de atrofia seletiva de fibras brancas oriundas da deservação de unidades motoras de contração rápida. O consumo de oxigênio também diminui com o envelhecimento, tendo seu auge entre a adolescência e os 30 anos de idade, alguns estudos defendem um declínio de aproximadamente 10% por década após esta fase de vida. **Objetivo:** Verificar a influência do treinamento concorrente na força de membros inferiores e no consumo de oxigênio de mulheres sedentárias na pós-menopausa. **Materiais e métodos:** Participaram do estudo 12 indivíduos sedentários do sexo feminino, com média de idade $59 \pm 2,1$. O programa de treinamento concorrente consistiu em um circuito que intercala exercícios de força muscular com estímulos aeróbios realizados 3 vezes na semana, durante 12 semanas. Para aferir a força de membros inferiores, o grupo foi submetido ao teste de 1RM nos seguintes aparelhos: leg press e cadeira extensora. Para verificar o consumo de oxigênio o mesmo foi submetido a um teste ergoespirométrico, através do protocolo de Bruce adaptado, antes e depois do programa de treinamento. Todos os dados foram tratados através de estatística descritiva como médias, desvio padrão e Test “t” de Student. **Resultados:** Após o treinamento verificou-se aumento na força de 66% no leg press, 11% na cadeira extensora, já no consumo de oxigênio verificamos um aumento de 12,39%. **Conclusão:** Diante do exposto, concluiu-se que o treinamento concorrente foi eficiente tanto para aumento da força de membros inferiores, quanto para aumento no consumo de oxigênio aproximando este dos 20% defendido pela literatura como o melhor ganho médio possível por um indivíduo pós-maturação.

PALAVRAS-CHAVE

Consumo de Oxigênio; Força muscular; Mulher.

Programa de cinesioterapia laboral no combate as doenças osteomusculares

Daniel Carlos Gartlipp, Thiago Del Corona Lorenzi

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
dcdgartlipp@gmail.com

RESUMO

Introdução: Um programa de Cinesioterapia Laboral oferece vários benefícios tanto para as empresas como para os funcionários. Posturas inadequadas, esforços físicos, movimentos repetitivos e condições impróprias dos postos de trabalho, podem provocar tensões corporais que resultam em baixa produtividade, dores e acidentes de trabalho. **Objetivos:** identificar os benefícios do programa para os colaboradores, verificando sua relação direta para a redução do desconforto físico provocado pelas atividades laborais cotidianas. **Materiais e métodos:** um total de 132 funcionários de ambos os sexos foram submetidos à intervenção fisioterapêutica, quando necessário, e treinamento físico durante o horário de trabalho em local específico. A intervenção ocorria duas vezes por semana, com sessões entre 30 e 45 minutos. Os dados referentes aos afastamentos e alta médica foram informados pela empresa. A análise de dor e desconforto foram realizadas pela aplicação de um questionário. **Resultados:** Os resultados referem-se ao projeto piloto que teve a duração de um ano. Foram identificados redução de 17% nos afastamentos, sendo que 78% dos funcionários apresentaram alta médica sem a necessidade de deslocamentos externos. Também 100% dos funcionários relataram sentir-se melhor após serem submetidos ao programa. Ainda, dos 86% que relataram ter dores antes do programa afirmaram que essas diminuiriam muito. **Conclusão:** A aplicação do programa de cinesioterapia laboral, para além de ocupar um tempo pequeno das atividades laborais (cerca de 2,4% do tempo que o funcionário permanece na empresa), demonstrou favorecer a sintomatologia algica dos trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE

Transtornos traumáticos cumulativos; Doenças profissionais; Licença médica.

O ensino dos conteúdos sobre atividade física no currículo dos cursos de medicina Gaúchos

Adriana Akemi Takahashi Dourado, Pedro Curi Hallal, Marlos Rodrigues Domingues, Fernando Carlos Vinholes da Siqueira

Universidade Federal de Pelotas
aakemi@gmail.com

RESUMO

Introdução: A atividade física é reconhecida como fator indispensável na promoção da saúde populacional. Assim, sua utilização na prevenção e tratamento de doenças crônicas deve ser incorporada à atenção primária. Entretanto, percebe-se que o aconselhamento para prática de atividade física é incomum entre os profissionais de medicina que atuam nas unidades básicas de saúde. Um dos possíveis motivos para tal fato deve-se à falta de conhecimento específico. **Objetivo:** Descrever, em todos os cursos de graduação em medicina gaúchos, a existência de conteúdo específico sobre atividade física e/ou exercício físico em seus currículos. **Materiais e métodos:** Foi realizado censo de todos os cursos de graduação em medicina do estado do Rio Grande do Sul, listados pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC). A partir desta listagem, foi realizada a busca das informações através dos sites institucionais. **Resultados:** Dos 15 cursos avaliados, apenas um apresentou conteúdo específico de atividade física na grade curricular. O objeto de estudo foi contemplado numa instituição de natureza privada, com a disciplina "Atividade física e saúde", tendo carga horária de 15h (1 crédito). **Conclusão:** É percebida ausência do conteúdo específico em praticamente todos os cursos do estado. A inclusão de conceitos mais amplos de atividade física relacionada à saúde na grade curricular de todos os profissionais que atuam na atenção primária pode ser uma importante estratégia na melhoria dos índices de saúde e qualidade de vida populacional.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora; Currículo; Educação superior.

Perfil do único curso de Medicina Gaúcho que contempla conteúdo sobre atividade física em sua grade curricular

Universidade Federal de Pelotas
aakemi@gmail.com

Adriana Akemi Takahashi Dourado, Pedro Curi Hallal, Marlos Rodrigues Domingues, Fernando Carlos Vinholes da Siqueira

RESUMO

Introdução: Devido às evidências epidemiológicas dos benefícios da atividade física (AF) na promoção da saúde, bem estar, prevenção e tratamento de doenças crônicas, a comunidade médica passou a utilizar o exercício físico como importante ferramenta em intervenções da saúde pública. No entanto, estudos mostram que ainda há baixa prevalência de aconselhamento sobre o tema. Autores relatam que o momento adequado para o fornecimento de conhecimento e desenvolvimento de habilidades sobre o tema para futuros médicos seria durante a graduação. **Objetivo:** Descrever a presença de conteúdos relacionados à AF no único curso de medicina do estado que proporciona este conhecimento, além de relatar características do curso e da instituição. **Materiais e métodos:** Foi realizado censo dos cursos de graduação em medicina do estado do Rio Grande do Sul, listados pelo Ministério da Educação e Cultura. A partir desta listagem e das informações obtidas nos sites institucionais, foi observada presença do desfecho (AF) em apenas uma universidade. Procedeu-se então, entrevista com o subcoordenador deste curso de medicina, através de formulário eletrônico semi-estruturado (GoggleDocs) contendo perguntas referentes ao curso de medicina e à instituição pertencente. **Resultados:** A instituição que apresenta os conteúdos de AF possui curso de graduação em Educação Física (Bacharelado). O curso de medicina tem em seu quadro docente um profissional de educação física e o ensino sobre AF é ministrado na disciplina obrigatória “Educação Física e Saúde”, que discute aspectos como práticas desportivas, prevenção de comorbidades e bem estar físico e mental. A coordenação do curso considera este ensino específico “parcialmente suficiente”, relatando ainda que o projeto pedagógico está em reformulação, podendo ampliar a abordagem sobre a temática. **Conclusão:** Apesar de contemplar conteúdo sobre AF na disciplina de Educação Física e Saúde, a coordenação do curso de medicina reconhece que este ensino não atende todas necessidades dos futuros médicos.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora; Currículo; Educação superior.

Tendência temporal do comportamento sedentário na cidade de Porto Alegre, Brasil, 2006-2012

Alex Sander Souza de Souza, Shana Ginar da Silva, Gregore Iven Mielke, Pedro Curi Hallal

Universidade Federal de Pelotas
personlalexander@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: O comportamento sedentário é prejudicial à saúde da população. O percentual de adultos no mundo que passam quatro ou mais horas na frente da televisão é de 42%. **OBJETIVO:** Analisar a tendência temporal do comportamento sedentário e sua relação com indicadores sociodemográficos, em adultos da cidade de Porto Alegre, RS, Brasil, no período de 2006 a 2012. **METODOLOGIA:** Foram analisados dados de 13,721 adultos (18 anos ou mais) participantes do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). A análise de tendência temporal foi calculada pela regressão de Poisson, tendo o comportamento sedentário como desfecho e o ano como exposição, estratificado por sexo, idade e escolaridade. As questões que mensuravam o tempo despendido assistindo televisão sofreram modificações em 2010. Logo, para as análises de tendências, foram considerados dois períodos: 2006 a 2009 e 2010 a 2012. **RESULTADOS:** Na análise do comportamento sedentário, observou-se um declínio de 28,9% para 24,9% ($p=0,03$) de 2006 para 2009, e no período de 2010 a 2012 a variação foi de 27,3% para 25,6% ($p=0,21$). Entre os homens, houve um declínio de 5,2% ($p=0,07$) no período de 2006 a 2009, enquanto que entre as mulheres a redução foi de 3,9% ($p=0,11$). O grupo etário de 25-34 anos reduziu o comportamento sedentário em 4,4% ($p=0,01$) entre 2006 e 2009. A prevalência não variou significativamente quando levado em conta a escolaridade dos participantes, embora tenha se identificado uma diminuição de 8,6% ($p=0,21$) para aqueles com 5-8 anos de escolaridade, entre 2006 e 2009. **CONCLUSÃO:** O comportamento sedentário apresentou períodos de queda e estabilidade ao longo do período analisado. A continuidade do VIGITEL é necessária, podendo haver futuras avaliações de tendências temporais para vários indicadores, entre eles o comportamento sedentário.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora; Vigilância em saúde pública; Vigilância populacional.

Avaliação de macronutrientes de praticantes de ciclismo indoor do município de Uruguaiana/RS

Aline Camponogara da Luz, Daniele Fares, Luan Fioravanti Roland, Ana Francisca Estivalet Martins, Ivana Castilhos Aquino, André Luiz Estrela

Universidade Federal do Pampa

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

alinecamponogara@hotmail.com

RESUMO

Introdução: a prática regular de exercício físico pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde, à composição corporal, e à qualidade de vida de seus praticantes. Contudo, vale ressaltar, que a nutrição desempenha um papel fundamental no funcionamento metabólico do organismo do atleta. Dessa forma, o consumo adequado de nutrientes essenciais, como carboidratos, lipídios e proteínas são de extrema importância para o desempenho e recuperação do praticante de exercício físico. **Objetivo:** avaliar o percentual de macronutrientes de praticantes de ciclismo indoor, do município de Uruguaiana-RS. **Materiais e métodos:** a amostra foi do tipo intencional, formada por 10 indivíduos do sexo feminino, com idade entre 21 a 46 anos, praticantes de ciclismo indoor, de uma academia de ginástica. Para avaliar a quantidade de macronutrientes consumidos foi utilizado um recordatório alimentar, que consistia em um questionário preenchido pelo próprio avaliado, sendo os participantes orientados quanto ao preenchimento dos registros. Os registros foram calculados por meio do Software Dietpro, versão 2.020. O avaliado deveria preencher durante três dias (dois registros de dias da semana e um registro no final de semana), tudo o que ingerisse e bebesse, de preferência com os horários que realizava as suas refeições. Em relação às recomendações energéticas, as mesmas foram baseadas conforme o preconizado pelas DRIs (Dietary Reference Intakes). **Resultados:** o consumo de macronutrientes obtidos no estudo foi de 44,68% de carboidratos, 38,83% de lipídios e 16,5% de proteína. **Conclusão:** em suma, constatou-se que o percentual de macronutrientes apresentados pelas praticantes de ciclismo indoor encontra-se inadequado, principalmente em relação ao consumo exagerado de lipídios na dieta. Dessa forma, sugere-se que seja realizado um acompanhamento nutricional, que contemple uma dieta balanceada que possa proporcionar maiores benefícios em termos de composição corporal, performance bem como, saúde às atletas.

PALAVRAS-CHAVE

Recomendações nutricionais; Exercício; Nutrientes.

Incidência do pé plano em estudantes com síndrome de Down nas escolas municipais de Bagé/RS

Camila Machado Miguel, Itamir Madruga, Jaqueline Bueno Martins

Universidade da Região da Campanha – Bagé/RS

cmachaddo2@gmail.com

RESUMO

Introdução: O pé é uma estrutura que estando em contato com o solo, controla a distribuição de peso plantar, suporta o peso do corpo e ajusta as posturas. A base de sustentação é definida como a área dentro do perímetro da superfície representada pelas plantas dos pés e pelas zonas que as separam. Pode ter formas variadas, de acordo com o posicionamento dos pés, tornando mais ou menos fácil a manutenção do equilíbrio. Por isso, um apoio adequado dos pés também é determinante para a boa postura por serem ricos em exteroceptores. De acordo com uma série de autores, pelo menos 80% da população geral tem alterações nos pés que, muitas vezes, podem ser corrigidas por meio de uma avaliação adequada. O estudo das impressões plantares permite o diagnóstico de diferentes patologias que acometem a estrutura podal, tais como pé cavo, pé plano, entre outras. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo verificar a incidência do pé plano de estudantes com a Síndrome de Down institucionalizados e/ou inseridos nas escolas municipais de Bagé/RS bem como verificar a relação deste com alterações posturais. **Métodos:** Utilizaremos o registro da impressão plantar bilateral dos pés dos alunos para aferição da incidência do pé plano. A avaliação será feita através da pintura da planta do pé dos avaliados, impressa em uma folha de papel A4. Como protocolo para avaliação do mesmo, será adotado o Cálculo do índice do arco plantar de Staheli e para diagnosticar alterações estático-posturais o protocolo de Viladot a fim de traçar possíveis relações entre os resultados.

PALAVRAS-CHAVE

Síndrome de Down; Pé chato; Índice de Staheli.

Estudo da prevalência de sobrepeso e/ou obesidade como ferramenta auxiliar na gestão da saúde de adolescentes

Carine Azevedo Ramos, Danielle Marques Guterres, Adriana Barni Truccolo

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
- UERGS

truccoloab@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é considerada um problema de saúde pública tendo aumentado a taxas alarmantes tanto em países de baixa quanto de média renda, atingindo todas as faixas etárias, inclusive os adolescentes. No Brasil a situação não é diferente e segundo o IBGE, a frequência de excesso de peso em adolescentes triplicou nos últimos 20 anos, afetando um em cada cinco adolescentes entre 10 e 19 anos. Apesar de ocorrer em todas as regiões brasileiras, a região Sul tem o maior crescimento na frequência de excesso de peso. **Objetivo:** Investigar a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares residentes em Alegrete, RS. **Material e Métodos:** Estudo descritivo de delineamento transversal realizado com adolescentes com idade entre 12 e 18 anos, residentes na área urbana da cidade e matriculados nas séries finais do ensino fundamental e ensino médio. A participação na pesquisa foi condicionada à assinatura de um Termo de Assentimento pelo adolescente, assegurando a preservação da identidade do mesmo. Foram medidas a massa corporal e a altura dos adolescentes, calculado o índice de massa corporal percentual e os resultados comparados com tabelas de referência da OMS. **Resultados Preliminares:** Das dezessete meninas (13,5±1,28 anos de idade; IMC 21,1±3,45 Kg/m²) oito apresentam IMC normal para sexo e faixa etária, cinco foram classificadas com sobrepeso e três com obesidade mostrando que 50% das meninas seguem a tendência nacional com relação à presença de sobrepeso/obesidade. Com relação aos 34 meninos avaliados (14,8±1,62 anos de idade; IMC 20,8±3,59 Kg/m²) 24 apresentam IMC normal para sexo e faixa etária, três apresentam sobrepeso e oito obesidade. Diferentemente das meninas, 69% dos meninos não segue a tendência nacional de sobrepeso/obesidade. **Conclusão:** Os resultados preliminares mostram a necessidade de intervenções breves, campanhas educativas, oficinas de sensibilização e palestras junto às escolas.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Obesidade; Sobrepeso.

Características de pacientes com infarto agudo do miocárdio: biodinâmica do movimento humano

Carla Marcelle Guterres Moreira, Josefina Busanello

Universidade Federal do Pampa

cartacelle2009@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O infarto agudo do miocárdio (IAM) apresenta índices significativos entre a população, e representa importantes implicações para a retomada das atividades diárias, especialmente, do desempenho físico e sentimentos em relação à saúde. Essa perspectiva reforça a importância de buscar subsídios para a implementação de programas assistenciais pelo Enfermeiro, que tem a possibilidade de acompanhar os pacientes nos diferentes níveis de atenção em saúde. **Objetivo:** Analisar as características sociais e clínicas de pacientes com IAM submetidos a unidade de terapia intensiva (UTI) e suas implicações para a biodinâmica do movimento humano. **Materiais e métodos:** Estudo de abordagem quantitativa, do tipo exploratória e descritiva. **Cenário investigativo:** UTI e Instituto de Cardiologia do Hospital Santa Casa de Caridade de Uruguaiana. Os sujeitos são pacientes que sofreram IAM, internados para tratamento clínico ou cirúrgico. Para a coleta de dados está sendo realizada entrevista, utilizando o Questionário Angina de Seattle. Para a análise quantitativa serão utilizadas as técnicas de distribuição de frequência, análise descritiva, e análise bivariada com teste de Qui-Quadrado. **Resultados:** A pesquisa está na fase de coleta de dados, tendo como resultados esperados: evidenciar que pacientes que sofreram IAM necessitam modificar seus hábitos de vida, incluindo hábitos alimentares, eliminação do tabagismo e inclusão de práticas regulares de atividade física. Considerando que a intolerância a atividade física interfere na capacidade funcional do indivíduo, espera-se evidenciar a readaptação dos pacientes para o autocuidado e retomada das atividades diárias. **Conclusão:** É fundamental a valorização do Enfermeiro como profissional capacitado a desenvolver ações de promoção da saúde, recuperação e reabilitação pós IAM em todos os cenários, da atenção primária até a assistências terciária. Para tanto é necessário identificar as características clínicas e sociais que definem as intervenções do tratamento e prevenção do IAM, considerando especialmente, a intolerância a atividade que implica na biodinâmica do movimento humano.

PALAVRAS-CHAVE

Enfermagem; Biodinâmica; Movimento Humano; Infarto Agudo do Miocárdio.

Relação entre a participação em aulas de Educação Física e o percentual de jovens brasileiros ativos

Carlos Alex Martins Soares, Pedro Curi Hallal

RESUMO

Introdução: A Educação Física (EF), além de seu tradicional valor educacional, é fundamental na sociedade contemporânea como protagonista em prol da manutenção, preservação e promoção da saúde dos indivíduos, contribuindo para a melhoria da qualidade e elevação da expectativa de vida, através do combate à inatividade física – uma das principais causas de morte no mundo. **Objetivos:** Verificar a associação entre a prática de atividade física e a participação em aulas de EF de jovens brasileiros. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa epidemiológica transversal de base escolar, composto por análises transversais e ecológicas, utilizando dados governamentais agregados dos inquéritos nacionais da SVS do Ministério da Saúde coletados pelo IBGE, tendo como população os escolares do 9º ano do Ensino Fundamental, de escolas públicas e privadas. O desfecho, nível de atividade física dos escolares, foi operacionalizado em minutos por semana, de inativo ($t = 0$ minuto) a ativo ($t \geq 300$ minutos). **Resultados:** Em 2009 ($n=62.910$), não participaram das aulas de EF na última semana, 3,9% (Campo Grande) a 46,4% (Maceió) e em 2012 ($n=109.104$) de 5,2% (Belo Horizonte) a 50,1% (São Luiz). O percentual de ativos variou de 34,1% (São Luiz) a 51,5% (Florianópolis) em 2009, de 27,6% (Teresina) a 39,9% (DF) em 2012 e diminuiu de 43,1% (2009) para 30,1% (2012). Houve uma forte correlação negativa ($p < 0,001$) entre a participação em aulas de EF e o percentual de estudantes que não atingem 300 minutos por semana de prática de atividade física moderada ou vigorosa – correlação de Spearman $-0,84$ (2009) e $-0,81$ (2012). **Conclusão:** Para combater e aumentar o nível de atividade física dos adolescentes brasileiros é obrigatório um investimento na EF, garantindo a obrigatoriedade mínima de três aulas semanais e qualificando as estruturas e os recursos humanos responsáveis pela disciplina na escola.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Saúde dos Adolescentes; Educação Física.

A utilização das academias ao ar livre para práticas esportivas por idosos no município de Uruguaiana/RS

Carlos Luciano da Silveira Alves, Deivid Cooper Alves, Daniel Kosinski, Fábio Ximendes, Kellen Carvalho e Thaline Vidoto

RESUMO

Introdução: O presente trabalho foi desenvolvido no componente curricular Metodologia da Pesquisa II, no qual construiremos projetos de pesquisa a serem aplicados durante o decorrer do curso. A investigação tem a finalidade de identificar os principais motivos que levam à utilização das academias ao ar livre do município de Uruguaiana-RS. Embora nos dias atuais a atividade física esteja sendo difundida com maior eficiência, não são todas as pessoas que possuem tempo livre, recurso financeiro ou conhecimento da importância de tal prática. Entretanto, o número de praticantes regulares de atividade física tem aumentado, sendo que tais praticantes podem ser classificados em frequentadores de áreas e parques públicos e, participantes habituais das clássicas academias de ginástica e musculação com acompanhamento profissional. **Objetivos:** O objetivo geral é Identificar em três academias ao ar livre, da cidade de Uruguaiana-RS, se estão sendo utilizadas ou não por idosos. Enquanto problema de pesquisa, investigaremos “quais os reais benefícios das práticas esportivas nas academias ao ar livre para a população idosa uruguaianense”. **Materiais e Métodos:** A pesquisa está sendo desenvolvida em três etapas: O projeto foi autorizado pela Secretaria Municipal de Esportes, acompanharemos as aulas dos idosos duas vezes por semana nos espaços supra citados, tentando identificar a qualificação dos profissionais que acompanham estes idosos, os exercícios que são realizados e as orientações passadas. A segunda etapa trará os questionários. **Resultados:** Nesta última fase buscaremos consolidar nossas observações, e de acordo com as referências utilizadas, verificar qual contribuição o grupo poderá deixar após todos os trabalhos de pesquisa e de campo. **Conclusão:** Em primeiro momento entendemos que os espaços em tela são de suma importância para a qualidade de vida de seus usuários no que tange à atividade física. Entendemos que esta pesquisa apresenta relevância para o curso, comunidade acadêmica e a população idosa usuária das academias ao ar livre.

PALAVRAS-CHAVE

Academias; Idosos; Benefícios.

Avaliação do estilo de vida de escolares do ensino médio

Cati Reckelberg Azambuja, Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Rafaella Righes Machado, Tatiane Minuzzi, Lyselenne de Ávila Lencina, Daniela Lopes dos Santos

Universidade Federal do Rio Grande do Sul/
UFRGS

Universidade Federal de Santa Maria/UFMS
Colégio Militar de Santa Maria/CMSM
cati.razambuja@hotmail.com

RESUMO

Introdução: o estilo de vida (EV), recentemente, passou a ser considerado como importante determinante na promoção da saúde. Apesar de todas as evidências científicas e das discussões sobre a importância do EV saudável, muitos adolescentes parecem estar mal informados a respeito da importância da aquisição de hábitos saudáveis. **Objetivo:** verificar o EV de escolares do ensino público federal de Santa Maria, RS. **Materiais e métodos:** participaram 420 estudantes com média de idade de 16,26±0,64 anos, sendo 226 (53,8%) do sexo masculino e 194 (46,2%) do sexo feminino. Para avaliar o EV utilizou-se o “Questionário Estilo de Vida Fantástico” (FANTASTIC) proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício. Foi aplicada estatística descritiva com frequência, percentual, média e desvio padrão. **Resultados:** verificou-se que 57,1% dos escolares apresentaram EV muito bom/excelente, 36,7% EV considerado bom e 6,2% categorizados como regular/precisa melhorar. **Conclusão:** a avaliação do EV apresentou níveis adequados para a maioria dos escolares deste estudo. Destaca-se que os alunos das escolas de ensino médio federais de Santa Maria desfrutam de um consistente sistema de ensino, que tem apresentado excelentes resultados nos processos seletivos e avaliativos aos quais são submetidos. Credita-se a isso situações, que repercutem segurança aos alunos, tais como boas condições de vida e trabalho dos familiares e, conseqüentemente, de seus filhos, bons sistemas de ensino e qualificação de professores das escolas e boa perspectiva de futuro pessoal e profissional destes alunos.

PALAVRAS-CHAVE

Estilo de vida; Condições de vida; Promoção da saúde.

Prevenção ao uso de tabaco por adolescentes residentes no município de Alegrete: Um estudo piloto

Claudia Souza de Oliveira, Franciéle Souza da Rosa, Vanessa Meyer de Oliveira, Adriana Barni Truccolo

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
truccoloab@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial de Saúde a iniciação precoce ao fumo é um preditor de uso de outras substâncias, como álcool e drogas ilícitas. Torna-se, portanto, importante monitorar a iniciação em adolescentes, por ser uma ação passível de prevenção. **Objetivo:** Conhecer o padrão do uso de tabaco por adolescentes em condições de vulnerabilidade social e econômica com o propósito de efetuar medidas de prevenção baseadas na realidade alegretense. **Material e Métodos:** O estudo será de levantamento epidemiológico com amostra composta por duzentos adolescentes. Inicialmente procedeu-se com estudo piloto com a finalidade de testar, avaliar e aprimorar os instrumentos e procedimentos da pesquisa e para isso administrou-se o questionário Global Youth Tobacco Survey traduzido, validado para o português e adaptado para o presente trabalho com 16 perguntas relacionadas ao consumo de tabaco nos últimos 30 dias, com dez por cento da amostra almejada, ou seja, vinte adolescentes. Os adolescentes assinaram um Termo de Assentimento, onde foi assegurada a preservação da identidade dos mesmos. O local de coleta dos dados foi a 35ª Feira do Livro de Alegrete. **Resultados:** Das oito meninas (14,3 ± 1,93 anos de idade) uma respondeu que fazia uso de tabaco acrescentando o uso de maconha nos últimos 30 dias, sendo a mesma da raça branca. Dos doze meninos (16,3 ± 1,43 anos de idade) cinco responderam fazer uso de tabaco nos últimos 30 dias e um reportou fazer uso de maconha, sendo quatro da raça branca e um da raça negra. **Conclusão:** Os resultados contrariam as pesquisas nacionais que mostram que as adolescentes estão fumando como ou mais que os meninos. Além disso, o estudo piloto mostrou que a versão completa do questionário (176 questões) seria inviável de ser aplicada aos adolescentes, optando-se pelas 16 questões formuladas.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Hábito de Fumar; Triagem.

Prevalência de atividade física em idosos vinculados a um centro de convivência em Itaqui/RS

Daniele Fares, Aline Camponogara da Luz, Ana Francisca Estivalet Martins, Luan Fioravanti Roland, Tailise Alves Lima; Franciele Gonçalves Pereira, Gabriele Rockenbach

Universidade Federal do Pampa
danifares@terra.com.br

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento acarreta em alterações na composição corporal, as quais podem influenciar na realização das tarefas diárias. Desse modo, a prática regular de atividade física torna-se imprescindível para a saúde da população idosa, visando à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, aumento da capacidade funcional e, em consequência, melhorias na qualidade de vida. **Objetivo:** Investigar a prevalência de atividade física em idosos vinculados a um centro de convivência. **Materiais e métodos:** Tratou-se de uma pesquisa de delineamento transversal, realizada com idosos (≥ 60 anos), de ambos os sexos, que frequentaram um centro de convivência localizado no município de Itaqui/RS, no período entre junho e julho do ano de 2014. Para satisfazer os propósitos do estudo, aplicou-se o questionário internacional de atividade física (versão reduzida), o qual investigou a prática de atividade física na última semana. O desfecho foi categorizado em indivíduos inativos (< 150 minutos) ou indivíduos fisicamente ativos (≥ 150 minutos). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Pampa (parecer 689.386). Para a análise dos dados, foi realizada uma análise descritiva. **Resultados:** Participaram da pesquisa 81 idosos, com média de idade de 69 anos, sendo a maioria do sexo feminino (91,4%). Verificou-se que 74,1% dos idosos referiram realizar 150 minutos ou mais de atividades físicas por semana, incluindo caminhadas, atividades moderadas e/ou vigorosas. **Conclusão:** Os resultados do presente estudo indicaram uma prevalência considerável de prática de atividade física entre os idosos avaliados. Tais achados parecem corroborar com evidências prévias encontradas em outros estudos publicados na literatura, as quais sugerem que idosos vinculados a programas assistenciais e centros de convivências se apresentam mais motivados a seguir as recomendações propostas pelos profissionais de saúde em relação à adoção de um estilo de vida mais ativo.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento; Exercício; Qualidade de vida.

Aptidão Física Relacionada à Promoção da Saúde de Escolares de uma cidade da fronteira Oeste do Rio Grande do Sul

Danielle Marques Guterres, Carine Azevedo Ramos, Adriana Barni Truccolo

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
truccoloab@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Níveis satisfatórios de Aptidão Física relacionada à saúde (ApRS) estão associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças, sendo um importante marcador de saúde na infância e adolescência. Informações acerca da ApRS são obtidas mediante indicadores morfológicos como o índice de massa corporal e resultados de testes motores (sentar-e-alcançar e abdominal). **Objetivo:** verificar o perfil da ApRS de acordo com a idade cronológica e representação social de gênero de adolescentes residentes no município de Alegrete, RS. **Material e Métodos:** Estudo Epidemiológico Transversal, de base escolar e natureza aplicada, com abordagem quantitativa. Amostra composta por 17 meninas ($13,5 \pm 1,28$ anos) e 35 meninos ($14,8 \pm 1,62$ anos) pertencentes a uma escola localizada na área urbana de Alegrete. Os adolescentes assinaram Termo de Assentimento e as medidas e testes aplicados seguiram o protocolo do Projeto Esporte Brasil PROESP – BR. Os resultados mostraram para o teste de abdominal, que avalia a resistência muscular localizada, que vinte e sete dos 35 meninos e treze das 17 meninas apresentam valores abaixo da zona de ApRS ($p=0,006$). Por outro lado, no teste de sentar e alcançar, que avalia a flexibilidade, a maioria dos adolescentes (32 meninos e 16 meninas) apresentou resultados acima da zona de ApRS ($p=0,27$). Quando da análise da composição corporal, através do IMC os resultados apontam para uma maior tendência das meninas exibirem sobrepeso e obesidade quando comparados com os meninos ($p=0,79$). **Conclusão:** A adolescência representa um período ótimo para intervenção pedagógica no sentido de estimular hábitos e comportamentos de saúde, que se espera venham a manter-se durante o curso superior da vida do sujeito. Os resultados mostraram necessidade de intervir com palestras e oficinas de sensibilização para a prevenção de problemas posturais e lombalgias decorrentes da baixa resistência muscular no teste de abdominal.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Aptidão; Saúde.

Índices de lesão de membros inferiores em jovens atletas de futebol

Renato Ribeiro Azevedo, Emmanuel Souza da Rocha, Marcos Roberto Kunzler, Felipe Pivetta Carpes

Grupo de Pesquisa em Neuromecânica Aplicada, Laboratório de Neuromecânica, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, RS, Brasil.

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil.

rocha@alunos.unipampa.edu.br

RESUMO

Introdução: O futebol apresenta elevado número de lesões, independente do nível competitivo ou de treinamento. Existe uma crescente preocupação com o aumento da ocorrência de lesões e o impacto destas sobre o desempenho do atleta. É evidente a importância de conhecer a prevalência de lesões nos atletas, para o desenvolvimento de bons programas de prevenção, especialmente em jovens atletas. **Objetivo:** Investigar quais regiões corporais são mais acometidas por lesões em jovens atletas das categorias de base de dois clubes de futebol. **Materiais e métodos:** 75 jovens futebolistas (média \pm desvio-padrão de idade 15,3 \pm 1,22 anos, estatura 1,70 \pm 0,97 m e massa corporal 63,4 \pm 10,45 kg) foram convidados a responder um questionário. O questionário foi aplicado de forma direcionada, contendo 13 questões sobre dados antropométricos, tempo de prática no futebol, posição tática, tempo de utilização de chuteiras, indicação do uso de materiais esportivos, histórico de lesões, limitações de movimentos por conta de lesão e dores articulares. **Resultados:** Os resultados demonstraram que 57,3% dos participantes relataram ter sofrido algum tipo de lesão. Este é um número alto já que o tempo médio de prática do esporte foi de 3,02 \pm 0,9 anos dentre os participantes. Dos que já apresentaram lesão, 12% relataram lesões recorrentes. Do total, 88,3% das lesões apresentadas ocorreram nos membros inferiores, sendo quadril e tornozelo as regiões mais atingidas. **Conclusão:** Jovens atletas praticantes de futebol apresentam alto índice de lesões em membros inferiores. As articulações do joelho e quadril apresentam maior número de ocorrências. Informações como as apresentadas neste trabalho podem auxiliar em programas de prevenção de lesão em jovens atletas.

PALAVRAS-CHAVE

Esporte; Prevenção de lesões; Futebol.

Prevalência de excesso de peso em pré-escolares do município de Itaqui/RS

Franciele Gonçalves Pereira, Thaís Monteiro Folletto, Isadora Dias Marques, Karolina Cunha Schlosser, Patrícia Caroline Simões, Gabriele Rockenbach, Shanda de Freitas Couto

Universidade Federal do Pampa
franciele.unipampa@gmail.com

RESUMO

Introdução: a obesidade infantil constitui-se como um dos principais problemas de saúde pública, considerando as evidências de que parcela significativa das crianças obesas tornam-se adultos obesos, e que essa condição persistente na vida adulta, pode resultar em formas severas da doença. **Objetivo:** identificar a prevalência de excesso de peso em pré-escolares de Escolas de Educação Infantil de Itaqui/RS. **Materiais e métodos:** trata-se de um estudo transversal, com pré-escolares, de 0 a 60 meses de idade. Foram obtidas informações referentes ao nome, sexo e idade das crianças, através do registro da Secretaria Municipal de Educação, e aferidas medidas de peso e estatura. Para avaliação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde. Para avaliação da prevalência de excesso de peso considerou-se como ponto de corte valores acima do percentil 97. Foram avaliadas as frequências e a associação entre a prevalência de excesso de peso e as variáveis demográficas realizadas através de análise bivariada usando o teste qui-quadrado, e um nível de significância $p < 0,05$. O presente trabalho foi aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da UNIPAMPA (parecer de número 365.063). **Resultados:** foram avaliados 653 pré-escolares, sendo 51,5% do sexo feminino, a maioria entre 24 e 47 meses (48,0%). Observou-se que metade das crianças eram eutróficas, 28,5% foram classificadas como risco para sobrepeso, e 19% com excesso de peso. Não foi observada diferença entre meninos e meninas, porém verificou-se uma maior prevalência de excesso de peso entre os pré-escolares de idade superior a 24 meses (17%), quando comparados aos pré-escolares de 4 a 24 meses, com diferença estatisticamente significativas ($p = 0,002$). **Conclusão:** Assim, o diagnóstico do perfil nutricional de crianças torna-se fundamental, pois pode subsidiar ações de educação nutricional e a implementação de políticas públicas na área de alimentação e nutrição.

PALAVRAS-CHAVE

Estado nutricional; Sobrepeso; Obesidade; Crianças; Educação infantil.

Tempo em atividades sedentárias em crianças com autismo da cidade de Pelotas/RS

Gabriele Radünz Krüger, Alexandre Carriconde Marques, Werner de Andrade Müller, Felipe Reichert Fossati

Bolsista Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior/CAPES-DS

Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas

gabrielekruger@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O autismo está inserido no transtorno do espectro autista que apresenta dificuldades de comunicação e interação social, e comportamentos restritos e estereotipados. Estudos realizados com crianças com autismo relatam que essas possuem 40% mais chances de possuírem sobrepeso ou obesidade quando comparadas às crianças sem o transtorno, por passarem mais tempo em atividades sedentárias. **Objetivo:** Descrever a média de atividades sedentárias de crianças com autismo da cidade de Pelotas/RS. **Materiais e Métodos:** Foi realizado um estudo transversal. A amostra foi composta por 66 crianças, de 4 a 10 anos de idade, diagnosticadas com o autismo e residentes em Pelotas/RS. Para mensurar o tempo de atividade sedentária foi utilizado o acelerômetro ActiGraph wGT3x+ (Actigraph Corporation, Pensacola FL). Para as variáveis demográficas (sexo, idade e cor da pele) e idade em que a criança recebeu o diagnóstico foi obtido através do questionário realizado com os pais ou responsáveis. **Resultados:** A média de atividade sedentária foi de 755 minutos por dia, equivalendo a 12 horas do dia - desvio padrão de 225 min -. Ao realizar associações entre desfecho e exposições não foi encontrado nenhum p significativo, porém alguns dados devem ser destacados. Em relação à idade, observamos que as crianças mais velhas ficam em média mais tempo em atividades sedentárias ($p=0,7$), crianças de cor de pele preta ficaram mais tempo em atividades sedentárias do que as crianças de cor branca ($p=0,2$), crianças com maior poder aquisitivo passam menos tempo em atividades sedentárias ($p=0,1$), além disso, observa-se que aquelas crianças que receberam o diagnóstico mais tarde também são mais sedentárias que os de mais ($p=0,9$). **Conclusão:** Percebe-se que essa população passa bastante tempo do dia em atividades sedentárias. Mais estudos devem ser realizados com esta população, para assim pensar em intervenções que possam mudar esse cenário.

PALAVRAS-CHAVE

Transtorno Autístico; Sedentarismo; Estilo de vida; Acelerometria.

Análise do desempenho funcional e do equilíbrio dinâmico de atletas sub-15 de futebol de campo

Gabriéli Deponti Bombach, Déborah D'Ávila Ferreira, Renato Ribeiro Azevedo, Felipe Alves Jachstet, Lilian Pinto Teixeira, Michele F Saccol

Universidade Federal do Pampa

mfsaccol@gmail.com

RESUMO

Introdução: Fatores como a estabilidade dos membros inferiores tem sido relacionados as lesões em esportes como futebol, sendo fundamental avaliar jogadores jovens para identificar assimetrias importantes nos membros inferiores visando a prevenção. **Objetivos:** avaliar a estabilidade dinâmica e desempenho funcional em jogadores de futebol sub-15 comparando o membro inferior dominante e não-dominante e as posições de jogo. **Materiais e métodos:** foram avaliados 95 atletas masculinos de diferentes posições (defesa $n=27$; meio campo $n=37$; atacante $n=17$; goleiros $n=14$) em relação a massa, estatura, membro dominante (perna preferida para chutar a bola), estabilidade dinâmica (Star Excursion Balance Test- SEBT) e desempenho funcional (Hop Test e Triple Hop Test). Para comparação entre os membros, o teste t-Student pareado foi utilizado no grupo de jogadores como um todo e para a comparação entre as posições de jogo, ANOVA com post hoc de Tuckey ($p<0,005$). **Resultados:** Os goleiros apresentaram maior massa corporal que os jogadores de meio campo e atacantes ($p<0,001$), não havendo diferenças nas demais variáveis antropométricas. Ao comparar o desempenho dos membros inferiores no grupo de jogadores como um todo, houve diferença apenas no Hop Test dominante comparado ao não-dominante ($157,70 \pm 21,75$ cm versus $160,96 \pm 22,03$ cm), porém essa diferença não é clinicamente relevante considerando os relatos existentes na literatura. Analisando as diferentes posições de jogo, os goleiros apresentaram melhores resultados que os meio campistas no membro dominante e não-dominante para o SEBT e Triple Hop test. Os goleiros também tiveram melhor desempenho no SEBT no membro não-dominante quando comparados aos atacantes. **Conclusão:** atletas da categoria sub-15 de futebol não apresentaram diferenças clinicamente significativas no membro dominante em relação ao não-dominante nas avaliações de estabilidade dinâmica e desempenho funcional. Em relação a posição de jogo, os goleiros apresentaram melhor desempenho nas avaliações de ambos os membros se comparados aos meio campistas.

PALAVRAS-CHAVE

Futebol; Adolescente; Extremidade inferior.

Comparação entre variáveis do desempenho motor em jogadores de futebol sub-15

Gabriéli Deponti Bombach, Camila Ceolin da Silva, Mariane de Medeiros Figueiredo, Renato Ribeiro Azevedo, Lilian Pinto Teixeira, Michele F Saccol

Universidade Federal do Pampa
mfsaccol@gmail.com

RESUMO

Introdução: O futebol é o esporte mais popular do mundo possuindo muitos praticantes na infância e adolescência. Nessa faixa etária, os jogadores ainda estão em uma fase de desenvolvimento musculoesquelético, bem como aprimoramento da condição motora. Assim, torna-se importante definir a existência ou não de particularidades nas variáveis antropométricas e motoras nesses atletas. **Objetivos:** comparar variáveis antropométricas, de desempenho motor e flexibilidade nas diferentes posições de jogo em um grupo de atletas de futebol sub-15. **Materiais e métodos:** foram avaliados 95 atletas masculinos de diferentes posições (defesa n=27; meio campo n=37; atacante n=17; goleiros n=14) em relação a massa (Tech Line®), estatura (Nutri-Vida®), flexibilidade (teste de sentar e alcançar no banco de Wells), força lombar (dinamômetro estático Crown), impulsão vertical e impulsão horizontal. **Para comparação** entre as posições de jogo, foi utilizada ANOVA com post hoc de Tuckey ($p < 0,005$). **Resultados:** As diferenças encontradas no grupo em relação aos testes ocorreram apenas para os goleiros. Esses jogadores apresentaram maior massa corporal, melhor flexibilidade, força lombar, impulsão vertical e horizontal em relação aos jogadores de meio campo. Além disso, os goleiros apresentaram valores superiores em relação aos atacantes para o peso, força lombar e impulsão vertical, bem como em relação aos defensores na impulsão horizontal e flexibilidade. **Conclusão:** Houve discrepância do perfil antropométrico e motor entre as diferentes posições dos jogadores pertencentes a categoria sub-15 de futebol, sendo que os goleiros apresentam-se mais pesados, flexíveis e com maior impulsão tanto vertical quanto horizontal em relação a algumas posições de jogo, especialmente quando comparados aos meio-campistas.

PALAVRAS-CHAVE

Futebol; Adolescente; Atividade motora.

Triagem do uso de álcool em adolescentes escolares através do DUSI - Drug Use Screening Inventory

Gisela Fernandes Leães, Claudia Souza de Oliveira, Franciéle Souza da Rosa, Vanessa Meyer de Oliveira, Adriana Barni Truccolo

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul -
Unidade Universitária em Alegrete

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde o consumo excessivo de bebida alcoólica na adolescência está associado a insucesso escolar, acidentes, violência e comportamentos de risco, como tabagismo, uso de drogas ilícitas e sexo desprotegido. **Objetivo:** Conhecer o padrão do uso de álcool por adolescentes em condições de vulnerabilidade social e econômica com o propósito de efetuar medidas de prevenção baseadas na realidade alegretense. **Material e Métodos:** Estudo de corte transversal, representando o universo de estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e 1º ao 3º ano do ensino médio, de dez escolas públicas localizadas em diferentes regiões geográficas do município de Alegrete. Inicialmente procedeu-se com estudo piloto com a finalidade de testar, avaliar e aprimorar os instrumentos e procedimentos da pesquisa e para isso administrou-se a versão resumida do questionário *Drug Use Screening Inventory*, traduzido e validado para o português que é utilizado para medições da situação atual, identificando jovens que necessitem de programas de prevenção. Os adolescentes assinaram um Termo de Assentimento, onde foi assegurada a preservação da identidade dos mesmos. Os dados foram coletados em duas turmas de 1º ano de uma escola estadual de Alegrete. Os Resultados mostraram que dos 37 adolescentes com idade média de $14,9 \pm 0,67$ anos de idade (13,4 a 16,3 anos), dezoito fazem uso de álcool. Com relação à frequência de uso no último mês sete usaram de uma a duas vezes, seis usaram de três a nove vezes, dois usaram de dez a vinte vezes e três adolescentes utilizaram álcool mais de vinte vezes no último mês. **Conclusão:** Como alternativa de enfrentamento ao consumo precoce e ao abuso de bebidas alcoólicas, sugere-se o investimento na conscientização de adolescentes através de programas de prevenção na escola, bem como campanhas educativas e oficinas de sensibilização.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente.;Álcool; Triagem.

Uma década de acompanhamento do estado nutricional de escolares

Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Cati Reckelberg Azambuja, Rafaella Righes Machado, Tatiane Minuzzi, Milton Cláivi de Andrade Neves, Daniela Lopes dos Santos

Universidade Federal de Santa Maria/UFMS

Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ UFRGS

Colégio Militar de Santa Maria/CMSM

kellypandolfo@hotmail.com

RESUMO

Introdução: a investigação sistemática acerca do estado nutricional da população jovem possibilita a identificação e o acompanhamento de possíveis problemas nessa faixa etária. O Índice de Massa Corporal (IMC), é um dos principais indicadores antropométricos para a desnutrição e o sobrepeso durante a infância e adolescência e, apesar de não reconhecer os diferentes componentes da composição corporal, pode ser utilizado no espaço escolar, por ser de fácil aplicação e baixo custo operacional. **Objetivo:** verificar a prevalência de baixo peso (BP) e sobrepeso/obesidade (SP/O) em ingressantes de 6º ano do ensino público federal de Santa Maria, RS, em 10 anos. **Materiais e métodos:** o grupo de estudos foi composto por 793 escolares que ingressaram na instituição de ensino, entre os anos de 2005 e 2014, estratificados em biênios. Foram coletados massa corporal e estatura para posterior cálculo de IMC, utilizando o ponto de corte para o estado nutricional proposto por Conde e Monteiro. Foi utilizada estatística descritiva com percentual e média±desvio-padrão. **Resultados:** a média de idade dos escolares nos 10 anos foi de 131,02±8,25 meses e do IMC, de 19,35±3,53 Kg/m². A prevalência encontrada de BP e SP/O, respectivamente, nos biênios foi: 2005/2006 de 46,4% e 3,9%; 2007/2008 de 51,7% e 8,1%; 2009/2010 de 44,7% e 9,4%; 2011/2012 de 50,3% e 10,6%; e 2013/2014 de 49% e 9,5%. **Conclusão:** identificou-se que em todos os biênios, metade dos ingressantes apresentavam BP e houve uma tendência de aumento do SP/O ao longo dos anos. Destaca-se a importância de se realizar um acompanhamento temporal do estado nutricional com intuito de criar estratégias para a incorporação de hábitos saudáveis que auxiliem na prevenção e promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Estado nutricional; Estudantes; Sobrepeso; Obesidade.

Estudo associativo entre indicadores socioeconômicos e o índice de massa corporal em adolescentes de Uruguaiana/RS

Luíse Pinto Beltram, Valéria Simone dos Santos Estivanin Salbego, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

beltram_luise@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O excesso de peso em crianças e adolescentes vem crescendo nos últimos anos como uma epidemia no Brasil e no mundo. Diversos fatores estão associados a este aumento, incluindo o nível socioeconômico. **Objetivo:** Verificar a associação entre indicadores socioeconômicos e o excesso de peso em adolescentes. **Métodos:** Estudo transversal envolvendo 1.663 escolares do município de Uruguaiana/RS (51,2% feminino) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente. Os indicadores socioeconômicos considerados foram o nível socioeconômico, avaliado pelo critério BRASIL, a escolaridade do chefe da família e a rede escolar. O excesso de peso foi determinado a partir de pontos de corte nacionais para o índice de massa corporal específico por sexo e idade. Para a análise dos dados foram utilizadas a estatística descritiva e a regressão logística binária sem e com ajuste. **Resultados:** A prevalência de excesso de peso foi de 27,6%, sendo mais frequente em adolescentes da rede privada de ensino ($p<0,05$) e naqueles provenientes de famílias de alto nível socioeconômico ($p<0,05$). Após ajuste para sexo, idade e demais indicadores socioeconômicos, apenas os adolescentes de famílias de alto nível socioeconômico apresentaram associação com o excesso de peso, tendo quase duas vezes mais chance de estarem nesta situação (OR: 1,92; $p<0,05$). **Conclusões:** Diante dos resultados apresentados conclui-se que o excesso de peso está associado com alto nível socioeconômico em adolescentes de Uruguaiana/RS.

PALAVRAS-CHAVE

Excesso de peso; Escolares; Nível socioeconômico.

Conhecimento de adolescentes sobre a frequência e o tempo de prática de atividade física para a saúde

Mailize Moura da Silveira, Rhenan Ferraz de Jesus, Izabela Soares de Freitas, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Universitário de Alegrete

Instituto Federal Farroupilha – Campus
Alegrete

meme_eu@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Tendo em vista a importância da atividade física para a saúde e prevenção de várias doenças crônicas, ressalta-se a necessidade de realizar uma prática sistemática, considerando o tempo e a frequência semanal. **Objetivos:** Nesse sentido, este estudo buscou averiguar o conhecimento de adolescentes sobre a frequência semanal e o tempo de prática de atividade física para obtenção de benefícios à saúde. **Materiais e Métodos:** Foi desenvolvido um estudo descritivo transversal, onde 565 estudantes (257 meninos e 308 meninas) que cursavam a 7ª série do ensino fundamental de escolas estaduais de Alegrete, RS, foram investigados por meio de um questionário com questões fechadas. A idade média do público atingido foi de 13 anos, sendo a mínima 11 e a máxima 17 anos. **Resultados:** Quando questionados sobre qual seria o número mínimo de dias por semana de prática de atividade física para que uma pessoa tenha benefícios para a saúde, os três maiores percentuais foram, 39,5% (223) três dias semanais, 14,3% (81) quatro dias e 12, 2% (69) sete dias. Logo, quando questionados sobre o tempo de prática de atividade física diária, 40,5% (229) responderam uma hora por dia, 24,6% (139) trinta minutos e 24,1% (136) 45 minutos. **Conclusão:** Assim, pode-se afirmar que a maioria dos adolescentes investigados tem conhecimento adequado, de acordo com o preconizado pelas diretrizes da Organização Mundial da Saúde de três vezes na semana, por no mínimo trinta minutos.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física; Adolescentes; Tempo de prática.

Características e hábitos de prática esportiva de atletas escolares de voleibol feminino de Uruguaiana/RS

Márcio Cossio Baez, Vinícius Martins Farias, Eraldo dos Santos Pinheiro

Universidade Federal do Pampa – Grupo de
Estudos em Esportes

marciobaez@unipampa.edu.br

RESUMO

Introdução: É muito importante que se conheça as características de atletas escolares com a finalidade de adequar as metodologias de trabalho. **Objetivos:** O presente estudo teve por objetivo identificar características e hábitos de prática esportiva de atletas adolescentes de voleibol feminino na cidade de Uruguaiana-RS. **Materiais e métodos:** Foram avaliadas trinta e quatro atletas com idade média de $14 \pm 0,56$ anos, através de questionário, com questões relacionadas ao voleibol, treinamento e o conteúdo das aulas de Educação Física. As respostas foram expressas em números reais e calculadas as médias e desvio padrão. **Resultados:** A faixa etária de maior ocorrência foi de 13 e 14 anos, com 59% e 29%, respectivamente. Das atletas avaliadas, 38% estão no 9º ano do Ensino Fundamental, 29% está no 8º ano e 21% se encontra no 7º ano. No que se refere às atividades competitivas, 88% responderam que já participaram e apenas 12% disseram que nunca participaram de competições, 39% das atletas não se lembravam de quantas competições participaram, 32% das atletas participaram de três competições, 21% de duas competições e as outras atletas que participaram de competições estão divididas em menor porcentagem entre uma, quatro, cinco, seis, oito e nove, totalizando 8%. Quanto ao tempo de treinamento, 59% afirmaram treinar duas vezes por semana com carga horária de 180 minutos semanais. Com relação à prática esportiva, 38% afirmaram que praticam outras modalidades, sendo que destas, 43% praticam basquete, 36% handebol e 7% outras. **Conclusão:** Através dos resultados obtidos, observou-se a importância de identificar as características e hábitos de prática esportiva das atletas escolares, para que se possa conhecer sua realidade a fim de adequar os métodos de treinamento para as equipes e aprimorar o desempenho das atletas. Além disso, dar oportunidades para novas atletas, adequando o planejamento para atender as necessidades dessa faixa etária.

PALAVRAS-CHAVE

Voleibol; Escola; Esportes.

Qualidade de vida e força isométrica de preensão manual de praticantes máster de judô do Rio Grande do Sul

Martaliz Dimare, Leony Morgana Galliano, Fabrício Boscolo Del Vecchio

RESUMO

Introdução: Modalidades esportivas de combate e artes marciais podem ser utilizadas com intuito não competitivo, para aprimoramento da saúde, qualidade de vida (QV) e aptidão física. O estudo objetivou avaliar nível de QV e força isométrica de preensão manual (FIPM) de praticantes máster de judô do Rio Grande do Sul. **Materiais e métodos:** Trata-se de estudo observacional transversal que teve como variáveis analisadas a QV, aferida pelo WHOQOL-breve, e FIPM, mensurada com dinamômetro eletrônico. As rotinas estatísticas foram realizadas no SPSS 14.0, conduziram-se teste de *Sapiro-Wilk*, correlação de *Pearson* e análise de variância (ANOVA), com post-hoc de *Tukey*. **Resultados:** Foram envolvidos 33 indivíduos, 12 mulheres e 21 homens, organizados por categorias de idade. Na classe M4, mulheres exibiram 47,14±1,57 anos e homens chegaram a 47±1,53 anos. Na classe M5/6, as médias foram de 53,6±4,5 anos (feminino) e 53,6±3,5 anos (masculino), com diferença estatisticamente significativa em comparação a M4 entre ambos os sexos ($p < 0,001$). Quanto à FIPM, os indivíduos M4 apresentaram 35kgf e 50kgf e M5/6 de 25kgf e 38kgf para feminino e masculino, respectivamente. Na QV, M4 e M5/6 respectivamente, apresentaram 81,6 ±8,3 e 83,6 ±11,4 pontos para domínio físico, 72,6±18,8 e 79,9±11,4 pontos para domínio psicológico, 77,4 ±10,4e 81,3±17,4 pontos para o domínio social e 66,9±15,8 e 75,1±11,9 pontos para domínio ambiental. Não foram encontrados valores estatisticamente diferentes entre idades e sexo, somente o domínio ambiental foi inferior aos demais domínios. **Conclusão:** Os indivíduos parecem ter QV considerada boa quando comparados com dados populacionais e a FIPM apresenta valores na média para a categoria M4. Já para a categoria M5/6, os resultados encontrados parecem ser inferiores quando comparados com dados populacionais.

PALAVRAS-CHAVE

Artes marciais. Contração muscular. Qualidade de vida.

Autopercepção da imagem corporal em profissionais de Educação Física

Nicanor da Silveira Dornelles, Veronica Silva Rufino Dornelles, Cati Reckelberg Azambuja, Daniela Lopes dos Santos

Núcleo de Estudos em Exercício Físico e
Saúde (NESEFIS) - UFSM
profnfica@pop.com.br

RESUMO

Introdução: A percepção da imagem corporal é um componente importante para a auto-expressão e interação com o mundo. Os Profissionais de Educação Física, assim como os demais indivíduos sofrem influência do ambiente na avaliação de seus próprios corpos. Portanto, o desenvolvimento e avaliação da autoimagem é um contínuo durante toda a vida. **Objetivos:** Verificar a autopercepção da imagem corporal em profissionais de Educação Física, no município de Santa Maria, RS. **Materiais e métodos:** Pesquisa descritiva, tendo como amostra 15 profissionais de Educação Física, com idades entre 31 e 71 anos, sendo cinco do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Utilizou-se o Questionário de Auto-percepção Corporal, para avaliar a satisfação em relação à imagem corporal, seguido do Conjunto de Silhuetas propostos por Stunkard. **Resultados:** A média de idade foi de 42,73±11,2 anos, da estatura 166±0,10 cm, do peso corporal 66,4±12,14 kg e do IMC 23,91±2,98 kg/m². Na autopercepção da imagem corporal observou-se o seguinte comportamento: 60% (n=9) dos profissionais de Educação Física encontravam-se satisfeitos com sua aparência física atual, sendo que quatro desejando diminuir a figura daquela selecionada como sua imagem atual. As médias para aparência física atual e desejada foram de 3,22±0,44 e 2,66±0,7, respectivamente, representadas pelo número da silhueta escolhida. Todos os insatisfeitos com sua aparência física atual (40%, n=6) desejavam ter silhuetas abaixo daquela selecionada, apresentando média de 4±0,89 para a aparência física atual e 2,66±0,81 para a aparência física desejada. **Conclusão:** Os profissionais de Educação Física apresentaram, em sua maioria, uma satisfação com sua imagem corporal. O ideal de corpo magro imposto pela sociedade prevalece, pois pessoas com peso corporal adequado apresentaram insatisfação com sua imagem corporal, desejando alterá-la para se adequar a padrões sociais. É importante salientar que nem sempre a imagem corpórea desejada é a mais saudável diante da individualidade biológica do indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE

Autopercepção. Imagem corporal. Educação Física.

Evolução da aptidão física de militares do efetivo variável de um batalhão do exército brasileiro de Alegrete/RS

Raul Alfonsin Menezes da Silva, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Alegrete

raul_menezes_tche@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O grande desafio que as Organizações Militares têm em realizar estudos na área do treinamento e da atividade física com as suas tropas. Desta forma, uma pesquisa desta natureza contribui para diagnosticar a eficiência do treinamento recebido durante a formação dos novos Soldados, e, também, por ser um interessante objeto de estudo para que os Oficiais do Treinamento Físico Militar (OTFM) dos Soldados possam aplicar métodos e treinamentos mais adequados em suas aulas. **Objetivos:** Através da configuração do Teste de Avaliação Física (TAF), analisando e comparando os testes realizados nos anos de 2012 e 2013, avaliando os índices de aptidão física dos soldados do efetivo variável do 10º Batalhão Logístico e confrontá-los para verificar qual turma teve melhor desempenho físico. **Desenvolvida** uma análise documental da regulamentação em vigor sobre o TAF. De modo que pudéssemos comparar testes de outros anos e verificar em que pontos os militares tiveram maior ou menor resultado nos comparativos da evolução física. Assim, optou-se por investigar três baterias de testes (TAF), sendo que em cada uma terá quatro testes de aptidão física: corrida de doze minutos, flexão de braço, barra fixa e abdominal supra. **Resultados:** Na pesquisa foi verificado que os militares do ano de 2013 obtiveram resultados superiores em todos os testes, no que se refere em menção E (excelente), isto pode estar relacionado com diversos motivos que interferiram como: escala de serviço, dispensas médicas, missões diversas, isso foi vital para que os soldados avaliados no ano de 2012 tenham deixado de realizar, regularmente, as atividades previstas. **Conclusão:** Somente com instrutores e comandantes (em todos os níveis) dotados de grande conhecimento, entusiasmo profissional, sabedores de seu papel e com capacidade de influenciar seus homens através do exemplo e da conduta irrepreensível, é que qualquer programa ou metodologia, seja no aspecto físico, técnico ou mental terá resultado.

PALAVRAS-CHAVE

Testes físicos; Avaliação física; Soldados.

A saúde a partir das três dimensões do conteúdo: a ótica de professoras dos Anos Iniciais de uma escola estadual do Rio Grande do Sul

Rhenan Ferraz de Jesus, Rosalvo Luis Sawitzki

Universidade Federal de Santa Maria
rhenanferraz@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: Sabe-se que o termo Saúde tem provocado muita reflexão e discussão sobre o seu conceito, bem como de sua importância no âmbito escolar. Com isso, questiona-se como trabalhar este tema em escolas públicas nos Anos Iniciais (AI) do Ensino Fundamental (EF) e como os professores unidocentes vêm trabalhando a saúde enquanto conteúdo escolar. **Objetivos:** Compreender o posicionamento de cinco professoras unidocentes dos AI de uma escola estadual em um município gaúcho sobre o tema Saúde, além disso, procurando ser conduzido por um viés educacional e reconhecendo as três dimensões do conteúdo como uma estratégia didático-pedagógica para trabalhar esta temática no contexto escolar. **Materiais e métodos:** Esta investigação descritiva qualitativa se caracterizou como um estudo de caso. Primeiramente, foi solicitada autorização à 10ª CRE e à Direção da escola investigada para viabilizar a realização do estudo, logo, estabeleceu-se contato com as professoras unidocentes para participarem desta pesquisa, onde as mesmas assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após isso, fora aplicado um questionário com perguntas abertas, buscando identificar que concepções orientam as atividades pedagógicas dessas unidocentes. Utilizou-se a técnica de organização de dados. Subdividiu-se em duas categorias: área da formação e o trabalho unidocente, baseando-se nas três dimensões do conteúdo, a saber (ZABALA, 1998; COLL et al., 1998; DARIDO, 2004). **Resultados:** Os resultados encontrados sinalizam, em grande parte, que pouco se faz para desvincular a transmissão de informações, que permeiam a abordagem conceitual de saúde. Entretanto, identificou-se a existência de conteúdos relacionados à Saúde no discurso das professoras investigadas. **Conclusão:** Vê-se a necessidade de que, ao ensinar conteúdos que tenham relação com essa temática, os professores possam fazer uso de uma proposta pedagógica que seja (re)estruturada no sentido de explorar, ainda mais, de forma diversificada as três dimensões do conteúdo, diferenciando-se daqueles tradicionalmente vistos na escola.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde; Professor; Proposta Pedagógica.

Estudo descritivo sobre a aptidão física relacionada à saúde de escolares de Uruguaiana/RS

Rui Carlos Gomes Dorneles, Helter Luiz da Rosa Oliveira, Mauren Lúcia de Araújo Bergmann, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
rui_dorneles@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) compreende a Aptidão Cardiorrespiratória (ApC), Composição Corporal, Flexibilidade (Flex) e a Força e Resistência muscular (F/R). A manutenção de níveis adequados destes componentes está diretamente associada a prevenção de uma série de problemas de saúde como o diabetes, a hipertensão arterial, doenças do coração, obesidade entre outros. Muitos estudos indicam que ApFRS de adolescentes está abaixo do recomendado. **Objetivos:** Diante deste contexto, o objetivo deste estudo foi descrever a frequência de adolescentes da zona urbana e rural de Uruguaiana/RS que atendem as recomendações de aptidão física relacionada à saúde. **Materiais e métodos:** A amostra selecionada de forma aleatória foi composta por 1455 (50,9% do sexo feminino) alunos de 10 a 17 anos. Para determinar a ApFRS foi utilizada a bateria de testes proposta pelo Projeto Esporte Brasil: teste de corrida/caminhada de 9 minutos foi utilizado para estimar a aptidão cardiorrespiratória; teste de abdominais em 1 minuto para a força/resistência muscular; teste de sentar e alcançar para a flexibilidade; e a composição corporal foi determinada pelo IMC. Os escolares foram classificados como ApFRS “recomendada” ou “baixa” de acordo com os critérios do Proesp-BR. **Resultados:** Os resultados indicaram uma frequência de 33,1%, 27,4%, 74,1% e 27,8% de “baixa” ApFRS para Flex, F/R, ApC e IMC respectivamente. Do total de adolescentes avaliados, 17,4% atenderam em um teste; 29,7% em dois; 34,6% em três; 14,6% em todos e 3,8% não atingiram a classificação recomendada em nenhum deles. **Conclusão:** Os dados obtidos neste estudo se assemelham aos de outros realizados sobre a temática, onde se verifica uma frequência elevada de baixa ApFRS entre crianças e adolescentes. A identificação de fatores que se associem a baixa ApFRS, bem como adoção de medidas para reverter este quadro se fazem pontuais.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde; IMC; Aptidão física; Frequência.

Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre os adolescentes das escolas públicas de Alegrete-RS

Samara Marques Dos Reis, Caroline Vargas, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa
samaramdr@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: A alimentação dos adolescentes tem sido caracterizada pela alta ingestão de alimentos ricos em carboidratos e gorduras. A ingestão adequada de frutas, legumes e verduras (FVL) são recomendados pela Organização Mundial da Saúde e pelo Guia Alimentar da população brasileira como uma das estratégias para prevenção de doenças crônicas. **Objetivos:** descrever o consumo alimentar de FVL entre os adolescentes das escolas públicas de Alegrete-RS e seus fatores associados. **Materiais e métodos:** Estudo transversal de base escolar realizado com 401 adolescentes (52,1% do sexo feminino) com idades de 10 a 14 anos estudantes de escolas públicas de Alegrete-RS. A ingestão de FVL foi considerada a partir do número de porções médias diárias informadas pelos adolescentes. Para a classificação foram utilizadas as recomendações do Guia Alimentar da População Brasileira. Os fatores associados considerados foram sexo, idade, escolaridade dos pais e nível socioeconômico. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e o teste Qui-Quadrado para heterogeneidade. Foi utilizado o programa estatístico SPSS 20.0. **Resultados:** Os alimentos reguladores, como frutas e hortaliças/folhosos não são de consumo habitual entre os adolescentes, já que apenas 7,7% e 6%, respectivamente, os consomem em número de porções recomendadas pelo Guia da Alimentação Saudável. Houve associação significativa ($p=0,046$) entre os escolares com as mães que possuem oito ou mais anos de estudo e o consumo não recomendado de frutas. Associações estatisticamente significativas também ocorreram entre os adolescentes de níveis socioeconômicos mais baixos e o consumo não recomendado de legumes/verduras ($p=0,019$). **Conclusão:** O hábito alimentar que apresentou mais baixa frequência dos adolescentes foi o consumo de hortaliças/folhosos (6% dos adolescentes). São necessárias políticas públicas de promoção e educação nutricional voltada aos adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE

Keyword; Keyword; Keyword.

Crescimento físico como indicador de saúde de escolares de uma cidade da fronteira oeste do RS

Sara Lima Pereira, Adriana Barni Truccolo

Universidade Federal do Pampa -
Uruguiana

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
- Unidade Universitária em Alegrete

saracorreia.fisio@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde a monitorização do crescimento físico em crianças é consensualmente aceita como um sensível indicador da saúde e da qualidade de vida individual, auxiliando na detecção de eventuais acometimentos relacionados à saúde. **Objetivo:** Avaliar se o crescimento físico de crianças residentes no município de Alegrete, RS encontra-se de acordo com o valor esperado para sexo e idade em relação a referencial normativo desenvolvido pelo *Center for Disease Control*. **Material e Métodos:** Estudo epidemiológico transversal realizado nas onze escolas municipais de educação básica do município de Alegrete, RS. Amostra composta por 366 meninas e 371 meninos tendo como critérios de inclusão idade entre seis e 11 anos, participação nas aulas de educação física e assinatura de termo de consentimento pelo responsável legal. Considerou-se que crianças de mesma idade cronológica e mesmo sexo com valores de referência de estatura próximos ao percentil 50 apresentavam crescimento esperado. A estatura foi medida através de estadiômetro com cursor e as crianças foram posicionadas em pé com a cabeça orientada no plano de Frankfurt. **Resultados:** A idade média das meninas e meninos foi de $8,967 \pm 0,52$ anos e $9,00 \pm 0,49$ respectivamente ($p=0,88$). A estatura média das meninas $138 \pm 0,04$ cm e meninos $139 \pm 0,03$ cm ($p=0,68$) ficou acima do percentil 75 e abaixo do percentil 90 mostrando que tanto as meninas quanto os meninos encontram-se com medida de estatura acima da esperada para sexo e idade. **Conclusão:** Vários fatores influenciam no crescimento físico: genética, alimentação, atividade física, estímulos psicossociais. Pretende-se dar continuidade à pesquisa a fim de investigar os hábitos de vida dessas crianças uma vez que todos os meninos e todas as meninas apresentaram estatura acima da esperada para sexo e idade, refletindo crescimento físico positivo e acima do esperado.

PALAVRAS-CHAVE

Criança; Crescimento; Saúde; Estatura.

Hábitos alimentares de pré-escolares do município de Itaqui/ RS

Patrícia Caroline Simões, Thais Monteiro Folletto, Karolina Cunha Schlosser, Isadora Dias Marques, Franciele Gonçalves Pereira, Karina Sanches Machado d'Almeida, Shanda de Freitas Couto

Universidade Federal do Pampa
shandacouto@gmail.com

RESUMO

Introdução: Uma alimentação equilibrada é necessária para a prevenção e controle de deficiências nutricionais, melhor desempenho das funções metabólicas do organismo, além de contribuir para o rendimento escolar. No entanto, evidências nacionais indicam um aumento no consumo de alimentos de alta densidade energética, ricos em gorduras e açúcares que favorecem o ganho de peso em idades precoces. **Objetivo:** Conhecer os hábitos alimentares de pré-escolares do município de Itaqui/RS. **Materiais e métodos:** Estudo realizado com pré-escolares, de 2 a 5 anos de idade de uma Escola Municipal de Educação Infantil de Itaqui/ RS. Foi aplicado um questionário às mães e/ou responsáveis, sendo os hábitos alimentares investigados utilizando um Questionário de Frequência Alimentar para Crianças. Os alimentos foram classificados como “saudáveis” e “não saudáveis”. O presente trabalho faz parte do projeto de pesquisa “Hábitos alimentares e perfil nutricional de pré-escolares do Município de Itaqui/RS”, aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Pampa, com o parecer de número 365.063. **Resultados:** Foram avaliados 50 pré-escolares com idades entre 24 e 47 meses. Em relação ao consumo dos alimentos saudáveis, verificou-se que a maioria consumia feijão (72%), leite (66%) e água (96%) diariamente, e que cereais (78%), frutas (76%) e carnes (74%) eram consumidos de 1 a 4 vezes na semana. Enquanto que verduras e legumes eram consumidos por 44% dos pré-escolares com frequência inferior a 1 vez por mês. Verificou-se nos alimentos não saudáveis consumo de 1 a 4 vezes por semana de alimentos como açúcares e doces (48%), refrigerantes (68%), biscoito recheado (36%), batata-frita (48%) e salgadinhos (68%), enquanto que achocolatados (52%), presunto (46%) e suco artificial (60%) foram consumidos diariamente. **Conclusão:** Encontrou-se consumo aquém das recomendações para alimentação saudável evidenciando a necessidade de desenvolvimento de ações de promoção de hábitos alimentares saudáveis na população infantil.

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação; Consumo alimentar; Crianças; Educação infantil.

Correlação entre IMC% e medida da CC em adolescentes em condição de vulnerabilidade social e econômica

Vanessa Meyer de Oliveira, Danielle Guterres, Carine Ramos, Adriana Barni Truccolo

RESUMO

Introdução: O IMC é uma medida indireta da gordura corporal, sendo um indicador de obesidade geral e a medida da CC é um indicador da obesidade central e de risco para doenças crônicas. Ambos indicadores não são invasivos, são de rápida aplicação e custo acessível, podendo ser utilizados em rastreamento de sobrepeso e obesidade em escolas. **Objetivo:** verificar a correlação entre o IMC e a CC em adolescentes em condição de vulnerabilidade social e econômica residentes no município de Alegrete, RS. **Materiais e métodos:** Estudo Transversal, de base escolar e natureza aplicada, com abordagem quantitativa. Amostra composta por 17 meninas (13,5 ± 1,28 anos) e 35 meninos (14,8 ± 1,62 anos) pertencentes a uma escola localizada em zona de baixa renda de Alegrete. Para a avaliação do perfil socioeconômico foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasil que classifica os indivíduos segundo o seu poder de compra - Abep, 2014. Foram medidas a massa corporal e a altura dos adolescentes, calculado o IMC percentual e os resultados comparados com tabelas de referência da OMS. A medida da CC foi realizada ao final da expiração, no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. **Resultados:** Foi observada fraca correlação positiva, porém significativa entre o IMC% (21,1±3,45 Kg/m²) e a CC (72,9±6,54cm) das meninas (r=0,55; rcrítico=0,48) e forte correlação positiva e significativa entre o IMC% (20,8±3,59 Kg/m²) e a CC (74,5 ± 9,54cm) dos meninos (r= 0,87; rcrítico=-0,34). **Conclusão:** A adolescência representa um período ótimo para intervenção pedagógica no sentido de estimular hábitos e comportamentos de saúde, que se espera venham a manter-se durante o curso superior da vida do sujeito. Os resultados mostraram necessidade de intervir com palestras e oficinas de sensibilização para a prevenção de sobrepeso e obesidade em estratos de escolares que se encontram em situação de vulnerabilidade social e econômica.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Obesidade; Saúde.

Análise comparativa entre o IMC e o VO₂max de uma equipe de futsal universitário

Vinícius Martins Farias, Márcio Cossio Baez, Eraldo dos Santos Pinheiro

Universidade Federal do Pampa – Grupo de Estudos em Esporte
viniciusfarias@unipampa.edu.br

RESUMO

Introdução: As medidas de índice de massa corporal (IMC) e do volume máximo de oxigênio (VO₂max) são consideradas importantes parâmetros de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor. **Objetivos:** O presente estudo buscou identificar a relação entre os resultados do IMC e do VO₂max dos atletas de uma equipe universitária de futsal. **Materiais e métodos:** Os doze atletas participaram do estudo de forma voluntária. A idade média foi de 22,6±3,57 anos. Foram avaliados massa corporal e estatura, para obtenção do IMC. O VO₂max foi estimado através do *Yo-yo Endurance Test*. Para a classificação do sujeito quanto ao VO₂max utilizamos as tabelas de classificação de Cooper e para o IMC utilizamos a tabela da Organização Mundial da Saúde. Para correlacionar os resultados do IMC e do VO₂max utilizamos a estatística inferencial, adotando a correlação de Pearson. As análises foram realizadas através do software SPSS. **Resultados:** Quanto ao IMC, os avaliados foram classificados da seguinte forma: sete foram considerados “NORMAL”, quatro foram considerados “SOBREPESO” e um foi considerado “OBESIDADE I”. Em relação ao VO₂max, cinco foram considerados “BOM”, quatro foram considerados “REGULAR” e três foram considerados “FRACO”. A média dos resultados de IMC e VO₂max foram de 25,3±3,1kg/m² e 43,7±4,7ml/kg/min, respectivamente. Foi encontrada uma forte e inversa correlação entre o IMC e o VO₂max. (r=-0,847), ou seja, quanto maior o IMC menor o resultado de VO₂max. O coeficiente de correlação entre as duas variáveis foi R=0,717. Esse resultado sugere que a variabilidade do VO₂max pode ser explicada em 71,7% pela variabilidade do IMC e vice-versa. **Conclusão:** Assim, este estudo indica que uma grande parcela dos resultados do VO₂max (71,7%) pode ser explicada pelo IMC, e vice-versa. Salientando a importância de manter uma boa relação entre a massa corporal e a estatura, assim como, manter os níveis mínimos de capacidade cardiorrespiratória.

PALAVRAS-CHAVE

Futsal; Desempenho; Esportes.

Percepções de escolares sobre atividade física, diabetes e obesidade nas aulas de educação física

Caroline Vargas, Márcio José Ibarra Vieira, Rhenan Ferraz de Jesus, Jaqueline Copetti

Universidade da Região da Campanha –
Campus Universitário Alegrete

Instituto Federal Farroupilha – Campus
Alegrete

carol_vargas@hotmail.com.br

RESUMO

Introdução: Sabemos a importância que a atividade física tem como agente auxiliador na prevenção e tratamento de algumas doenças, bem como para se compreender um pouco mais sobre promoção de saúde no âmbito escolar. **Objetivos:** Pretendemos compreender como se configura, nas aulas de Educação Física escolar, a tríade Atividade Física, Diabetes e Obesidade em relação à saúde, na ótica de alunos do sétimo ano do Ensino Fundamental em uma escola de um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. **Materiais e Métodos:** Caracterizado por um estudo descritivo exploratório, utilizamos questionário (Pré e Pós-teste) e uma breve intervenção educativa na realização de aulas teóricas e práticas sobre a temática Diabetes e Obesidade, perfazendo uma totalidade de vinte horas/aula aos estudantes perquiridos. **Resultados:** Evidenciamos que os alunos consideram as aulas de Educação Física como auxiliadoras na prevenção do Diabetes e Obesidade, sendo mais enfática esta percepção após a intervenção realizada com a turma no desenvolvimento das aulas expositivas. Ainda, notamos no discurso desses alunos que algumas práticas corporais – presentes na disciplina de Educação Física escolar – foram percebidas como agentes auxiliadoras na prevenção de várias enfermidades. **Conclusão:** Assim, entendendo que ao discutir sobre prevenção e tratamento de doenças que prejudicam a saúde, identificamos que houve uma associação entre a atividade física e a prevenção de doenças, em especial a Diabetes e a Obesidade, na visão desses escolares.

PALAVRAS-CHAVE

Educação física; Atividade física; Diabetes; Obesidade; Escolares.

Prática de atividade física e tempo de tela em escolares

Indiára Alexandra Vilela da Silva, Jayne Santos Leite, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva, Márcio Botelho Peixoto, Thiago Terra Borges

Universidade Federal de Pelotas

Instituto Federal Sul Rio-Grandense

indiara_vilela@hotmail.com

RESUMO

Introdução: As alterações nos hábitos comportamentais dos adolescentes ocasionaram mudanças na composição corporal, com isto, torna-se importante que hábitos saudáveis sejam adquiridos nesta fase. A exposição ao comportamento sedentário é um fator de risco que vem sendo investigado frequentemente. Os comportamentos sedentários envolvem atividades de baixa intensidade com gasto energético reduzido, tais como assistir televisão, jogar vídeo games ou usar o computador. Essa combinação vem favorecendo o ganho de peso ocasionando o sobrepeso, a obesidade e outras doenças à saúde. **Objetivos:** Diante disto, o objetivo do estudo foi identificar o tempo de tela dos adolescentes estudantes do ensino médio de uma escola federal de Pelotas. **Materiais e métodos:** Foi aplicado um questionário auto-aplicado em 246 adolescentes com questões comportamentais e variáveis sócio-demográficas. Para avaliar o tempo de tela foram realizadas perguntas referentes ao uso de computadores, videogames e televisores durante os dias de semana e final de semana. **Resultados:** Cerca de 90% dos adolescentes relataram utilizar o computador e assistir televisão durante a semana. Apenas 70% relatou jogar videogame. O tempo médio de tela durante a semana para os meninos foi ± 619 minutos (DP=436,63), e aos finais de semana $\pm 315,4$ (DP= 219,6). Entre as meninas o tempo de tela semanal foi $\pm 666,9$ minutos (DP= 595 minutos), e aos fins de semana $\pm 284,1$ (DP= 71,3). Apenas 37,9% dos meninos atingem a recomendação de atividade física e 24% das meninas a atingiram a recomendação de atividade física. **Conclusão:** As meninas tendem a ocupar mais seu tempo em atividades sedentárias e praticam menos atividade física quando comparado aos meninos. As inovações tecnológicas parecem ter favorecido a modificação de hábitos de vida ativo dos indivíduos, sobretudo no que se refere à adoção de estilo de vida sedentário, isto implica a necessidade de intervenções relacionadas a hábitos saudáveis nesta faixa etária.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Sedentarismo; Adolescentes.

Nível de atividade física de aposentados nos domínios locomoção e trabalho através da aplicação do questionário internacional de atividade física

Pollyanna Natalia Micali, Inaian Pignatti Teixeira, Bruno Smirmaul, Elisângela Gisele Carmo, José Luiz Riani Costa

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP
pollyannamicali@bol.com.br

RESUMO

Introdução: A atividade física pode ser conceituada como o movimento corporal intencional voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se do comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais que apresenta grande importância para a vida diária, pois tem papel fundamental em todas as esferas de vivência humana. Estudos mostram que pessoas fisicamente ativas possuem menor risco de doenças cardíacas, diabetes, obesidade e alguns tipos de câncer, associando a atividade física regular à saúde e longevidade. A aposentadoria geralmente acompanha da com a terceira idade ocorre a interrupção do trabalho, e parte do dia torna-se mais ocioso. Esta população passa por grandes mudanças no estilo de vida que pode influenciar no nível de atividade física em diferentes domínios. **Objetivo:** Analisar o nível de atividade física no domínio locomoção e trabalho através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em aposentados. **Métodos:** Participaram desse estudo 159 aposentados, com média de 69,4 anos. Para avaliação foi aplicado o IPAQ versão longa como forma de entrevista. As informações detalhadas da duração (minutos/dia) e frequência (dias/semana) para os diferentes domínios que compõem o questionário, sendo consideradas aquelas realizadas por pelo menos dez minutos contínuos na semana anterior, desde que, em intensidades moderada (respiração e batimentos cardíacos um pouco maiores que em repouso) ou vigorosa (respiração e batimentos cardíacos muito maiores que em repouso). Conquanto o IPAQ utilize o coeficiente metabólico (MET) para classificar os indivíduos (ativo, insuficientemente ativo, inativo), foi opção para esse estudo realizar a classificação segundo a quantidade de tempo gasto durante a semana, segundo Hallal adotando (>150 minutos/semana) como critério de corte para classificar os indivíduos como ativos ou inativos (<150 minutos/semana), adotando a seguinte fórmula: [AF = AF moderada + 2 x AF vigorosa]. **Resultados:** Os resultados encontrados no domínio locomoção foram 41% considerados inativos e 59% ativos, já para o domínio trabalho 77,36% inativos e 22,64% ativos. **Conclusão:** Sabe-se que mesmo após a aposentadoria algumas pessoas continuam trabalhando de maneira formal ou informal para complementar a renda. De acordo com os resultados encontrados, essa população tende a ter prevalência de inatividade física no domínio trabalho. Já no domínio locomoção os aposentados apresentam prevalência maior de atividade física. Diante disso, fica evidente o prejuízo após a aposentadoria em um dos domínios, o que pode interferir na promoção de saúde e desencadear algumas doenças. Programas de atividade física para aposentados parece ser uma alternativa para promoção de saúde e para minimizar os efeitos da inatividade física apresentada na aposentadoria.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física Aposentadoria. Locomoção.

Relação do uso da bicicleta com o medo de cair, se machucar ou prejudicar a saúde e a percepção de segurança

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – UNESP
tatinhaa_m@hotmail.com

Tatiane Marinelli, Inaian Pignatti Teixeira, Eduardo Kokubun

RESUMO

Introdução: A prática de Atividade Física (AF) traz muitos benefícios, já conhecidos, físicos e psicológicos, assim como a prevenção de doenças. Porém, existem algumas barreiras que impedem essa prática, relacionadas ao medo de se machucar, cair e até com a falta de segurança (violência) no ambiente da prática. O objetivo desse estudo é verificar a associação com o medo de queda, de se machucar ou prejudicar a saúde e a percepção de segurança com o uso de bicicleta como meio de transporte. **Metodologia:** Estudo transversal de base populacional, com amostra composta por 1588 adultos residentes no município de Rio Claro-SP, Brasil. Para avaliar o uso de bicicleta foi utilizado a questão referente a frequência e tempo de uso de bicicleta como meio de transporte do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Para acessar a presença da percepção de segurança foi utilizado o Questionário de Barreiras à Prática de Atividades Físicas (QBPAFI), elaborado por Hirayama (2005). As perguntas utilizadas para esse estudo foram referentes ao medo de cair, se machucar ou prejudicar a saúde a ponto de não praticar AF e falta de segurança (violência) no ambiente para praticar AF. Para as medidas de associação entre o uso de bicicleta (≥ 10 min/semana) e as variáveis independentes (medo de queda e falta de segurança - violência) foi realizada uma regressão logística binária, ajustada por classe econômica, idade e sexo. Os valores são expressos em valores de Odds Ratio (OR) e seus intervalos de confiança de 95%. Para a análise estatística foi utilizado o programa SPSS versão 17.0. **Resultados:** Os resultados indicam que as pessoas não sentem medo de cair, se machucar ou prejudicar a saúde a ponto de não praticar AF apresentam maior chance (OR= 2,01; IC95%= 1,46-2,75) comparado com as pessoas que apresentam tal medo. Os resultados da segunda pergunta, referente a não sentir falta de segurança (violência) no ambiente para praticar AF, não apresentaram associação significativa (OR= 0,88; IC95%= 0,67-1,15) em relação as pessoas que sentem falta de segurança (violência) no ambiente. **Conclusão:** Tais resultados indicam que a percepção de segurança em relação à quedas e acidentes está associada com a utilização da bicicleta como meio de transporte, devendo assim, ser levada em consideração nas políticas de promoção desse meio de transporte. Em contrapartida, a percepção de violência não é uma importante variável para ser incorporada em estratégias para promoção da bicicleta como meio de transporte. Esses dados podem ser utilizados pelos setores competentes, para que haja modificações relacionadas a diminuição de acidentes, à segurança do ciclista e como consequência as pessoas se sintam mais seguras para começar/continuar com a prática.

PALAVRAS-CHAVE

Bicicleta. Percepção segurança. Medo. Atividade Física

Influência de marcadores sociais nas práticas de lazer da juventude de Muzambinho/MG

Douglas Eleotério, Dayvid Celso Silva Oliveira, Mariana Zuaneti Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Sul de Minas Gerais
Universidade Estadual de Campinas
doug_elt@hotmail.com

RESUMO

A juventude é uma etapa da vida dentro da qual as pessoas começam a forjar sua identidade. Este processo é marcado por experiências nas quais os jovens vão constituindo suas preferências. Estudos indicam que o lazer é um elemento constituidor dessas experiências. Um dos marcadores sociais de diferença que se fazem presente nesse processo é o gênero, performatizado através do corpo e das atividades físicas. Nesse sentido, atentar para as práticas corporais de lazer dos jovens deve levar em consideração o processo definidor deles mesmos, delimitados por características culturais, sócio econômicas e de gênero. Neste trabalho, pretendemos olhar para uma delas, objetivando analisar e discutir a relação entre gênero e as preferências de lazer dos jovens de Muzambinho-MG. Para tanto, aplicamos um questionário aos jovens no último ano do ensino fundamental nas três escolas públicas do município. Escolhemos tal faixa etária por representar os anos iniciais da juventude, bem como os últimos anos de escolarização obrigatória. A amostra foi composta por 196 alunos, sendo 112 meninas e 84 meninos. O questionário, composto de 6 questões, perguntava aos alunos quais eram suas práticas corporais fora da aula de educação física. Nossos resultados demonstram que as práticas de lazer mais realizadas pelas meninas são a caminhada (45,5%), seguida pela dança (25,8%) e atividades ligadas à ginástica, academia e condicionamento físico (23,2%). Já as práticas menos realizadas no tempo livre foram o basquetebol (2,7%) e Lutas (4,5%). Já os meninos, praticam no lazer o futsal (47,6%) e futebol (40,5%), seguida pela caminhada (20,2%); sendo as menos realizadas, a ginástica (2,4%) e basquetebol (6%). Chamou atenção que 9,8% do gênero feminino e 8,3% do masculino não praticam nada fora da aula de educação física. Com relação às modalidades esportivas, percebe-se um marcador de gênero nelas, uma vez que a modalidade esportiva preferida entre as meninas é o voleibol (21,4%), quando para os meninos é o futsal (47,6%). Além disso, podemos perceber uma preferência maior por este grupo de práticas esportivas pelos meninos. Por fim, é notório que algumas atividades encontram aceitação próxima entre os gêneros, como andar a cavalo (16,1% mulheres, 16,7% homens), brincar na rua (13,4%; 11,9%); ciclismo (14,3%; 19%) e handebol (10,7%; 9,5%), sendo estas modalidades que generificariam menos. Concluímos que estas práticas constituem identidades e, na atualidade, o marcador de gênero é um diferenciador, que se constrói por meio delas, e por isso, é importante ficar atento para não fazer das aulas de educação física potencial espaço de exclusão de gêneros, etnias e classes sociais. Além disso, esse diagnóstico é relevante para a construção de políticas públicas que atendam a demanda por equipamentos e programas de atividade física, promoção à saúde e lazer desse segmento da população.

PALAVRAS-CHAVE

Lazer. Gênero. Atividade física

Bem estar, exercício físico e saúde: por uma ação dialógica e reflexiva no tratamento da obesidade

Fidel Machado de Castro Silva, Fabrício Leomar Lima Bezerra, Prodamy da Silva Pacheco Neto

Universidade Estadual de Campinas
Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Universidade Federal do Ceará
fideL_machado@yahoo.com.br

RESUMO

Atualmente, a obesidade caracteriza-se como problema de saúde pública mundial, em diversos países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento há elevação de sua prevalência. A obesidade define-se como uma desordem nutricional associada a vários fatores de risco para a saúde. Nas últimas décadas, a ocorrência de sobrepeso e obesidade vem aumentando, vertiginosamente, acometendo diversas pessoas independente da idade, do sexo e da classe social sendo, portanto, considerada uma epidemia mundial e um problema de saúde pública. A concepção errônea a respeito do papel do tecido adiposo fez com que pesquisadores do mundo todo buscassem compreender melhor a função desse tecido e elucidassem fatores obscurecidos, concluindo que o tecido adiposo pode ser considerado um órgão endócrino do organismo humano. A obesidade acarreta prejuízos à saúde, como dificuldades respiratórias e distúrbios do aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento de enfermidades potencialmente letais, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo II. Nessa mesma direção é fundamental conhecermos como a obesidade pode ser reversível e, assim, entendermos o papel de ações no processo de reversão e reflexão dessa condição. Sendo considerada uma doença crônica de razões multifatoriais e também um fator de risco para outras doenças, esse estudo, ainda em andamento, tem por objetivo realizar uma pesquisa-ação, em uma escola pública de Fortaleza-CE com alunos do sexto ao nono ano que apresentavam IMC acima de 25. A intervenção terá duração de seis meses e é caracterizada por ciclos semanais nos quais as ações buscam realizar mudanças em um determinado cenário compreendendo um método reflexivo de cunho não prescritivo que acompanha a evolução deste panorama, a partir das perspectivas dos envolvidos. Neste modelo de intervenção, os princípios aplicam-se em um processo contínuo, resultante da condução dos grupos focais de forma reflexiva oriunda da troca e aprendizado constante entre os envolvidos; dialógico já que as perspectivas dos integrantes, expressas nos grupos, direcionam as ações da intervenção e prática composta por sessões divididas em mobilidade articular, estabilização muscular, treinos de força e aeróbios (treinamento misto/concorrente). As sessões têm duração de 60 minutos e frequência de três vezes por semana, tal escolha deu-se pela maneira como os exercícios de força e aeróbio podem contribuir no tratamento e controle da adiposidade corporal. Até o presente momento concluiu-se que a reflexão, o diálogo e o emponderamento dado aos participantes da pesquisa mostraram-se ser um método eficiente, pois vem de encontro ao tratamento hegemônico dado a obesidade. Devido ao caráter inicial do projeto, não obtivemos resultados conclusivos, porém constata-se que o respeito à subjetividade do outro exerce papel basilar na eficácia do trabalho e o exercício misto consegue contribuir para a reversão do quadro de maneira mais completa, sendo um excelente veículo de emagrecimento.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade. Educação física. Escola..

Associação entre a percepção dos pais e o índice de massa corporal das crianças do município de Muzambinho/MG

Hudson Gonçalves de Lima Moreira, Priscila Missaki Nakamura

RESUMO

Introdução: A obesidade infantil é ocasionada por problemas multifatoriais, tais como a má alimentação e a inatividade física. Visto que culturalmente as crianças obesas são vistas como mais saudáveis, principalmente em cidades de pequeno porte, se nota uma grande deficiência por parte dos familiares em identificar a presença da obesidade. **Objetivo:** Verificar associação entre percepção e conhecimento dos pais sobre o índice de massa corporal (IMC) em crianças da cidade de Muzambinho-MG. **Método:** A cidade de Muzambinho contém 9 escolas de ensino infantil com 483 alunos matriculados. Todas as escolas participaram do estudo, sendo que as crianças na lista de chamada com o número ímpar entraram na amostra totalizando 242 alunos. Todas as crianças tiveram seu peso e estatura aferidos por um pesquisador familiarizado com os equipamentos, para a classificação do IMC utilizamos os critérios de corte sugeridos por Center for Disease Control and Prevention, onde os participantes com percentil 0-85 foram classificados como normal, percentil acima de 85 com sobrepeso e acima de 95 obeso. Aos pais foi aplicado um questionário contendo a seguinte pergunta sobre conhecimento: Para você a obesidade é uma doença? Além de perguntas sobre percepção: Sobre o peso do (a) seu (sua) filho (a) em qual das alternativas abaixo ele (a) se encaixa? Você acha que seu (sua) filho(a) encontra-se acima do peso?. Para verificar a associação foi realizado o Qui-Quadrado no Stata versão 12.1 e adotado um $p < 0.05$. Para análise estatística o IMC foi categorizado em normal e sobrepeso/obeso. **Resultados:** Participaram 63 crianças (26%) com idade média de 4,7 + 0,8 anos, os demais alunos não participaram do estudo devido a falta do termo de consentimento. 55,6% (62) das crianças foram classificadas com IMC desejável, 40% classificadas com sobrepeso e obesidade sendo 17,31 (18) para sobrepeso e 23% (24) para obesidade. Sobre o conhecimento 55 (87,3%) dos pais responderam que a obesidade é uma doença. Além disso, os responsáveis que não acham que a obesidade é uma doença tem 100% de risco do filho apresentar sobrepeso/obesidade (95% IC= 1,10-3,63) quando comparado com os pais que acham que a obesidade é uma doença. Relacionado a percepção 52, (82,5%) pais classificaram seus filhos com peso acima do normal e 57 (90,4%) relataram que seus filhos estão com sobrepeso/obesidade. Responsáveis que acham que os filhos estão acima do peso tem 2 vezes mais chance de seus filhos terem sobrepeso/obesidade (Razão de Risco: 2,33 95%IC-1,49-4,35) e pais que relatam que os filhos estão com sobrepeso/obesidade tem 2 vezes (RR:2,55; 95% IC: 1,49-4,35) mais chances de ter um filho com sobrepeso/obeso. **Conclusão:** Há uma alta prevalência de obesidade e sobrepeso nas crianças inseridas no contexto escolar infantil e houve associação entre conhecimento e percepção dos pais sobre sobrepeso e obesidade com a presença de sobrepeso/obesidade nas crianças.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade infantil. Percepção dos pais.

Comparação do nível de atividade física dos alunos de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

Universidade Federal de Uberlândia
julianacdornelas@yahoo.com.br

Juliana Cristina Dornelas Silva, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Bárbara Isabel Monteiro Gomes, Larissa Aparecida Santos Matias, Priscilla Sagário Silva, Fabrício Henrique de Oliveira Silva, Michael Jun Fernandez Obo, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Geni de Araújo Costa

Introdução: A atividade física é considerada um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população. O ingresso na universidade é o período no qual o indivíduo adquire novas relações sociais, que, somado às obrigações acadêmicas, podem levar a condutas prejudiciais à saúde. Em geral, a sociedade acredita que alunos do curso de Educação Física (EF) tenham hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, por terem disciplinas curriculares que tratam dos conceitos de Educação em Saúde, Promoção da Saúde e da importância de um estilo de vida fisicamente ativo. **Objetivo:** Comparar o Nível de Atividade Física, classificado pelo VO₂máx e pelo IPAQ, dos alunos do 1º, 4º e 9º períodos do curso de Educação Física. **Método:** A amostra foi composta por 30 alunos do sexo masculino com média de idade 21,07 anos ($\pm 4,06$) massa 70,64 kg ($\pm 9,94$) e altura 1,75 metros ($\pm 0,07$), cursando o primeiro (n=11), quarto (n=12) e último (n=7) períodos do curso de Educação Física. Para a coleta de dados os alunos responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta e realizaram o Teste de Corrida de 5 minutos (T5) de Berthon (1997). O VO₂máx foi estimado pela fórmula proposta pelo American College of Sports Medicine (ACSM), usando a velocidade aeróbia máxima (VAM) coletada no T5. Utilizou-se a análise descritiva para a relação entre o nível de atividade física classificado pelo VO₂máx e pelo IPAQ. A comparação entre períodos, foi realizada através do teste qui quadrado. **Resultados:** Dentre os 30 voluntários o nível de aptidão física segundo a ACSM de 50% dos estudantes é classificado como Bom, 36,66% como Excelente e 13,33% como Regular. Segundo a classificação do IPAQ, 56,66% são muito ativos, 26,66% são ativos e 16,66% irregularmente ativos. Nos resultados obtidos não houve diferença significativa entre os períodos do curso para a classificação do nível de atividade física realizada pelos testes. **Conclusão:** Em ambos os métodos avaliativos foi possível observar que os acadêmicos apresentaram níveis adequados de prática de atividade física e não houve diferenças significativas entre os períodos. O teste de 5 minutos e o IPAQ apresentaram resultados semelhantes quanto ao nível de atividade física. Acredita-se que os conhecimentos adquiridos ao longo do curso podem servir de estímulo para elevar a qualidade no estilo de vida e principalmente, para que os profissionais vivenciem e divulguem os benefícios que a atividade física pode proporcionar.

PALAVRAS-CHAVE

Nível de Atividade Física. Universitários.

Nível de atividade física de acordo com o gênero de escolares do Ensino Fundamental II

Leandro Jacobassi, Mayara de Sena Cagliari, Rafael Soares Bufalo, Mayra Matias Fernandes, Roberto Tadeu Iachite

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

leandro_jacobassi@hotmail.com

A prática frequente de atividade física é um aspecto fundamental para a saúde e qualidade de vida de todos os indivíduos. Atualmente, nos deparamos com uma realidade na qual o acesso à tecnologia é mais abundante e, dentre outros fatores, tornam nossas crianças e adolescentes menos ativas no aspecto físico, o que pode favorecer fatores de riscos de várias doenças. Desta forma, este estudo, de natureza quantitativa, tem como objetivo identificar e avaliar o nível de atividade física de escolares do ensino fundamental II (6º a 9º ano) de uma escola pública da cidade de Rio Claro. Foram avaliados 258 escolares, com idades entre 11 a 17 anos, dos quais 133 eram meninas e 125 eram meninos. O instrumento utilizado foi o IPAQ - Versão Curta (Questionário Internacional de Atividade Física), que propõe a classificação do sujeito em quatro níveis de atividade física: "muito ativo", "ativo", "insuficientemente ativo" e "sedentário". Assim, foram divididos de acordo com o gênero (masculino e feminino) para comparação dos resultados. Todos os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. Os resultados mostraram que apenas 1,55% dos escolares foram classificados como "sedentário", 18,2% como "insuficientemente ativo", 61,24% como "ativo" e 19% como "muito ativo". Ao realizar a comparação entre os gêneros, evidenciamos que 24% dos meninos são "muito ativo", enquanto que, nas meninas, 15% estão na mesma classificação. Na categoria "ativo", esse número é de 56% dos meninos, enquanto que nas meninas, sobe para 70%. Já na classificação de "sedentário" os números são baixos, 2,4% para os meninos e 0,8% para as meninas. Em conversas informais com os alunos, vários aspectos foram relatados e que podem ser relevantes aos resultados do teste. A porcentagem de meninos "muito ativos" é maior em relação a de meninas, por exemplo. Uma provável razão para isso é que estes meninos praticam esportes nas ruas, além de outras brincadeiras citadas por eles, o que caracterizam atividades físicas intensas. No entanto, o grupo feminino possui um número maior de "ativas" ao comparar com o grupo masculino. Isto se deve provavelmente ao fato de que muitas relataram cuidar das tarefas domésticas ou de irmãos mais novos. Estas atividades não são tão intensas, com isso, estas meninas foram classificadas como "ativas" conforme o instrumento. Com isso, concluímos que o nível de atividade física destes escolares é alto. Sobretudo, devemos levar em consideração a localização da escola relacionada ao nível socioeconômico dos alunos, que em sua maioria, é baixo ou médio. Eles andam muito de bicicleta e/ou a pé quase o dia todo, devido à realidade em que se encontram, podendo este fato, ser uma das explicações para os resultados obtidos. Sobretudo, evidencia-se a necessidade da Educação Física escolar atentar-se a estas questões, a fim de conscientizar os alunos da importância de possuir uma prática frequente de atividade física e assim, melhorar a saúde e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física. Escolares. Saúde.

Perfil antropométrico de escolares do ensino fundamental II: desafios para a escola

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

mayara_cagliari@hotmail.com

Mayara de Sena Cagliari, Leandro Jacobassi, Marina Mello Villalba, Lucas Rodrigues Antonio, Fernando Paulo Rosa Freitas, Roberto Tadeu Iaochite

A prevalência de sobrepeso e obesidade em indivíduos é considerada como um fenômeno mundial e de origem multifatorial. Atualmente, o que chama a atenção é que esse fenômeno tem atingido cada vez mais crianças e adolescentes. Além disso, a literatura afirma que a partir da segunda infância é provável que os indivíduos mantenham a gordura relativa, ou seja, uma criança com sobrepeso tem alto risco de se tornar um adulto com sobrepeso. Assim, a escola enquanto uma instituição social, em que as crianças ou jovens passam ao menos um terço das horas diárias, deve atentar-se e voltar os olhares para este fenômeno. O objetivo foi identificar o perfil antropométrico de escolares do ensino fundamental II. Participaram 250 escolares (124 meninos e 126 meninas), com idades entre 11 a 17 anos, do 6º ao 9º ano de uma escola pública estadual do município de Rio Claro - SP. As variáveis antropométricas mensuradas foram massa corporal, estatura e espessura de dobras cutâneas tricipital e subescapular. Após o cálculo do IMC (Índice de massa corporal), os escolares foram classificados conforme a padronização estabelecida pela National Center for Health Statistics. A estimativa da composição corporal foi realizada com a utilização das equações propostas por Slaughter et al (1988), e assim, os escolares foram classificados de acordo com as categorias de adiposidade de Lohman (1988). Todos os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. Os resultados revelaram que o IMC de 71,2 % dos escolares está no padrão normal para faixa etária investigada. Entretanto, 44,2% dos escolares apresentaram classificação entre "moderadamente alto" (20%) e "alto" (24,4%) para os índices de adiposidade de acordo com a gordura corporal relativa. Na comparação entre gêneros, na variável IMC, existem mais meninos "obesos" (10,5%), enquanto que para meninas, a prevalência está no "sobrepeso" (15,9%). Na variável gordura corporal relativa, meninos apresentaram índices "altos" (30,6%), enquanto que as meninas apresentaram índices "moderadamente alto" (30,2%). Os resultados apontaram um elevado contingente de escolares (quase 50%) com quantidade excessiva de gordura corporal relativa. Tal fato pode favorecer o aumento do risco de desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, se estendendo inclusive para a vida adulta, e assim, o desencadeamento de disfunções metabólicas que estão associadas a esse fenômeno. Com isso, reforça-se a necessidade do monitoramento dessas variáveis durante a infância e a adolescência. A escola por sua vez, deve-se atentar a essas questões, incentivando e desenvolvendo estratégias que ensinem hábitos saudáveis aos alunos e o componente Educação Física tem papel crucial nesses processos. A proposição de projetos que objetivem parcerias entre escolas e a universidade podem contribuir para a reversão desse quadro e para a construção de um cenário mais promissor no campo da saúde pública num futuro não muito distante.

PALAVRAS-CHAVE

Perfil antropométrico. Escolares. Hábitos saudáveis. Escola.

A preferência de escolares no Ensino Fundamental II para o lanche escolar

Milena Gross, Leandro Fabbris Picelli, Lucas Rodrigues Antonio,
Maureen Chayene de Moraes, Roberto Tadeu Iaochite

Universidade Estadual Paulista "Júlio de
Mesquita Filho"

gross_milena@yahoo.com.br

Segundo dados da Vigitel (2012), praticamente metade da população brasileira acima de 18 anos se encontra acima do seu peso ideal. Diversos fatores contribuem para tal fato, entre eles, os maus hábitos alimentares. Esses hábitos são, em sua maioria, constituídos durante a infância, principalmente em crianças com idade escolar, as quais consomem mais carboidrato, açúcar, gordura e sal ao ingerirem refrigerantes, doces e frituras. Conhecer os hábitos alimentares de escolares pode favorecer a proposição de programas de intervenção que promovam hábitos saudáveis acerca da alimentação e da prática de atividade física junto às crianças e adolescentes na escola. O presente estudo teve como objetivo descrever e analisar a preferência dos alunos no lanche escolar. Participaram 108 estudantes (61 do gênero masculino) do 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II, de uma escola pública estadual na cidade de Rio Claro, São Paulo. Utilizamos um questionário de frequência e recordatório alimentar. Os resultados foram aglutinados em três temas: alimentos consumidos na cantina, alimentos consumidos na merenda escolar, e os trazidos de casa. Dentre os alimentos consumidos na cantina, destacam-se os doces, como sorvetes (51,8%), chocolates (34,2%), balas (18,5%) e refrigerantes (42,6%). Na mesma direção, os lanches que os alunos costumam trazer de casa com maior frequência são bolachas recheadas (34,1%), salgadinhos "chips" (26,8%), doces (25,9%) e refrigerantes (18,5%), enquanto que frutas (12,9%), suco de caixinha (9,2%) e pães em geral (6,4%) são menos frequentes. Em relação aos alimentos da merenda escolar, a preferência dos escolares foram nuggets de frango (55,5%), macarrão ao molho de salsicha ou frango (39,8%), risoto de frango ou salsicha (34,3%), arroz e feijão (34,3%), salada (30,5%) e quibe (27,7%), enquanto que os alimentos menos consumidos na merenda são polenta de frango ou carne moída (15,7%) e peixe (12,9%). Os resultados confirmam os achados da literatura no que tange aos hábitos alimentares baseados no que lhes é ofertado, em especial o alto consumo de açúcar e carboidratos. Observamos que parece haver um equilíbrio na preferência por alimentos de baixo valor nutritivo, como doce e refrigerante e também com alto valor nutritivo, como arroz e feijão, mas desde que ambos estejam disponíveis. Podemos inferir que muito da escolha realizada pelos escolares na hora da alimentação é baseado nos alimentos que são ofertados, seja pela escola (cantina e merenda), seja pelo que trazem de casa. Dessa forma, é necessário que a escola promova maior oferecimento de alimentos com alto valor nutritivo, com mudanças na cantina e conscientização dos alunos. Programas de intervenção que valorizem o conhecimento dos alunos acerca da alimentação podem contribuir para essa mudança desejada.

PALAVRAS-CHAVE

Hábito alimentar. Crianças. Escola. Educação.

Análise comparativa do nível de atividade física e percepção da imagem corporal de alunos do curso de Educação Física

Universidade Federal de Uberlândia
priscillaeducaufu@gmail.com

Priscilla Sagário Silva, Michael Jun Fernandez Obo, Juliana Cristina Dornelas Silva, Barbara Isabel Monteiro Gomes, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Larissa Aparecida Santos Matias, Fabrício Henrique de Oliveira Silva, Tállita Cristina Ferreira Souza, Guilherme Morais Puga, Geni de Araújo Costa

Introdução: A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal que seja produzido pela musculatura esquelética, resultando em gasto energético, a mesma, auxilia na melhora das capacidades físicas e psicológicas. Atualmente, a indústria da estética corporal, munida da mídia, vem deturpando percepção da imagem corporal dos indivíduos, resultando em uma busca do “corpo ideal”. **Objetivo:** O presente trabalho visa comparar o nível de atividade física com a percepção corporal de alunos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. **Método:** A amostra foi composta de 66 universitárias do curso de Educação física da Universidade Federal de Uberlândia com idade média de 21,08 anos ($\pm 5,06$), massa 61,35 Kg ($\pm 11,09$), altura 1,63 metros ($\pm 0,06$). Para a avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta (IPAQ) composto de seis questões que avaliam a realização de atividade física na semana anterior ou inatividade. Juntamente com este, foi entregue a Escala de silhuetas KAKESHITA (2008) que avalia a percepção da imagem corporal, a mesma é composta de 15 imagens femininas e 15 do sexo oposto, onde você marca a imagem que se imagina ser e a que desejaria, o mesmo para o sexo oposto. Foi entregue também o questionário sobre a imagem corporal – Body Shape Questionnaire de Cooper (1987) constituído de 34 questões referentes a aparência física nas últimas quatro semanas. Para o tratamento dos dados foi utilizado à análise descritiva para o IPAQ, BSQ e Escala de Silhuetas, o teste de chi quadrado e a correlação de Pearson. **Resultados:** Segundo a classificação do IPAQ, 46,6% dos indivíduos são considerados muito ativos, 42,4 ativos, 09% irregularmente ativos e 1,5% são sedentários. Analisando o BSQ constatou-se que 57,5% das universitárias não possuem distorção da imagem corporal, 28,7% distorção leve, 09% moderada e 4,54% distorção acentuada. A correlação de Pearson demonstrou uma correlação positiva significativa entre o IMC Real e o IMC atual ($r=0,82$), IMC Real com IMC desejado ($r=0,54$), IMC atual com IMC Real ($r=0,82$), IMC Atual e IMC desejado ($r=0,63$), IMC desejado e IMC Real ($r=0,54$), IMC desejado e IMC Atual ($r=0,63$) o que indica que o IMC real condiz com a percepção da imagem corporal do indivíduo. O teste de Qui quadrado não demonstrou relação significativa entre IPAQ, BSQ e Escala de silhueta. **Conclusão:** As alunas apresentaram resultados satisfatórios a cerca do nível de atividade física e com isso pouca distorção da imagem corporal, a correlação foi positiva e significativa mostrando que quanto menor o IMC Real menor a distorção da imagem corporal. Portanto a atividade física promove um bem estar físico e emocional ao indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física. Imagem corporal.

PET-EDUCA programa de Educação Tutorial

Rafael Koga Amaral, Sionaldo Eduardo Ferreira, Bruna Teixeira Labella, Lucas Miom Augusto, Felipe de Avila Morais, Wladimir Barbosa Reis, Barbara Vilar Teixeira, Caio Bastos Messias, Jader Martins Ferreira, Marco Aurélio Alves Souto, Aguireska Maciel Ribeiro, Gustavo Marques de Azevedo, Letícia Salvador Vieira, Melina Chieme Kubota, Raphael Barone de Andrade

Universidade Federal de São Paulo

rafael_koga_amaral@hotmail.com

O Grupo PET do Curso de Educação Física da UNIFESP (PET-Educa), foi criado em 1º de outubro de 2009 e tem como objetivo a ampliação da oferta de atividades extracurriculares e melhorar as possibilidades e condições de ensino, pesquisa e extensão do Curso, propondo aos alunos do Curso de Educação Física, em especial aos integrantes do Grupo, uma formação acadêmica ampla, pelo desenvolvimento de atividades de diferentes naturezas, bem como de projetos de ensino, pesquisa e extensão universitária, de forma individual e coletiva, além do estímulo à participação em atividades como congressos, cursos, eventos culturais e esportivos. Pensando em uma estratégia para atender à totalidade das demandas empregadas ao Programa de Educação Tutorial, o PET-EF se divide em cinco “Diretorias”, composta por cerca de três integrantes e que foram pensadas para atingir diferentes objetivos, a saber: Diretoria de Projetos Acadêmicos, Diretoria de Eventos, Diretoria de Comunicação, Diretoria de Avaliação, Diretoria de Feedback. A partir desta organização, ocorreu uma divisão mais equânime dos trabalhos internos do Grupo, bem como maior respeito ao desejo e especificidade de competências de cada integrante, estimulando a integração, a capacitação para o planejamento, elaboração, execução e avaliação de atividades, bem como pela proposição de projetos de diferentes naturezas acadêmicas, consolidando de forma mais efetiva o Grupo e sua inserção no Curso. A partir da criação das Diretorias, conseguimos nos organizar de forma mais eficiente ao longo do ano de 2013 e 2014, ficando mais prática a estruturação e planejamento das tarefas, a resolução de possíveis problemas de gestão e responsabilização, bem como uma significativa melhora na comunicação interna e externa do Grupo. É importante destacar que a necessidade de ajustes se faz cotidianamente, em especial pela entrada de novos integrantes e a possibilidade de mudança de Diretoria, após um período de experimentação. Percebemos ao longo deste período um maior envolvimento dos integrantes com as atividades, com consequente melhora na organização, execução, avaliação e divulgação das atividades e dos resultados obtidos. A maior clareza na distribuição das responsabilidades em relação a cada etapa do desenvolvimento das atividades, tornou mais ágil e eficiente sua organização, divulgação, realização, avaliação, registro e publicização dos resultados obtidos, sendo este o maior destaque neste modelo para organização interna do Grupo. Assim, concluímos que para além das atividades desenvolvidas, o modelo de organização interna do Grupo é fundamental para a consolidação e continuidade do Grupo, mesmo com a constante renovação de seus integrantes, propiciando a todos os participantes uma nova perspectiva crítico-organizacional sobre sua formação acadêmica, com vistas à atuação profissional, para além do estímulo à reflexão sobre sua responsabilidade individual no Grupo e na inserção deste no Curso.

PALAVRAS-CHAVE

Educação. Gestão.

Estudo sobre o conhecimento dos profissionais de Educação Física em relação ao autismo infantil

Centro Universitário de Maringá
renan_hobold@hotmail.com

Renan Hobold, Joaquim Martins Junior, Renan Hobold, Alisson Suk

Segundo Gauderer (1993) a inclusão social de um portador de autismo infantil, em idade avançada, é mais difícil, fazendo-se necessário uma intervenção multidisciplinar nos primeiros anos de vida, para que no futuro, tenha maior independência e facilidade de se relacionar com outros indivíduos de seu cotidiano. O Objetivo é analisar o conhecimento dos profissionais de educação física da cidade de Maringá-PR que atuam em instituições de ensino privado; Descrever os benefícios da atividade física para as crianças autistas; Apresentar as atividades que mais contribuem para melhoria da qualidade de vida da criança autista; Trata-se de uma pesquisa descritiva (MARTINS JUNIOR, 2014), que foi realizada com trinta (30) profissionais de educação física de escolas particulares de Maringá. A amostra foi composta por aqueles que se dispuseram a assinar a um TCLE. Os dados foram coletados durante o expediente dos mesmos nas suas escolas, mediante um questionário devidamente validado para este estudo. Em relação aos resultados foi constatado que os professores analisados possuem um conhecimento muito básico em relação ao autismo infantil. Diante deste estudo e da análise dos dados, conclui-se que é de extrema importância o conhecimento do profissional de educação física para gerar uma qualidade de vida para as crianças autistas, pois poderá não só beneficiar o físico, mas também o seu psicossocial e a melhora dos comportamentos estereotipados. Com base nos resultados, podemos perceber que os professores apresentam um conhecimento considerável em descrever o autismo e em como trabalhar com crianças autistas em suas aulas, sendo assim, a maioria dos professores abordados, precisam compartilhar seus conhecimentos com os outros professores em relação a criança autista, que deve ser oferecida também pelos órgãos competentes e responsáveis pela educação.

PALAVRAS-CHAVE

Autismo. Educação Física. Atividade Física

Influência da idade e do gênero na aptidão física relacionada a saúde de escolares do Ensino Fundamental

Suélien Bortolucci, Fernando Paulo Rosa Freitas, Roberto Tadeu Iaochite

Introdução: A crescente constatação do aparecimento de doenças crônico-degenerativas entre crianças e adolescentes é preocupante e está relacionado, de alguma forma, com a ausência de hábitos saudáveis. Acompanhar os níveis de aptidão física dos escolares é fundamental para verificar os estilos de vida dos estudantes e orientá-los a desenvolver um estilo de vida saudável para prevenir e controlar possíveis doenças, apresentando os benefícios que a atividade física pode proporcionar para a melhora ou manutenção da saúde. **Objetivo:** investigar a influência da idade e gênero no desempenho dos testes de Aptidão Física Relacionada a Saúde (ApFS) de escolares de ensino fundamental II e comparar os resultados obtidos nos testes com os padrões estabelecidos para níveis desejados de ApFS. **Método:** 257 escolares (130 rapazes e 127 moças) de 11 a 15 anos, foram submetidos aos seguintes testes: flexibilidade (sentar-e-alcançar) e resistência cardiorrespiratória (corrida/caminhada de nove minutos), pertencentes a bateria de testes motores da AAPHERD e sugeridos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) para avaliação da ApFS. ANOVA fatorial independente foi utilizada para comparar os resultados dos testes entre os gêneros e as idades. As médias encontradas foram analisadas de acordo com os pontos de cortes sugeridos pelo PROESP-BR para ApFS. **Resultados:** o gênero se revelou um fator de influência nos dois testes, as moças obtiveram melhor desempenho no teste de flexibilidade ($p=0,01$), e os rapazes no teste de resistência cardiorrespiratória ($p<0,01$). A idade não influenciou nenhum dos testes (flexibilidade - $p=0,34$; resistência cardiorrespiratória - $p=0,27$). Similarmente, não houve interação entre gênero e idade em ambos os testes (flexibilidade - $p=0,77$; resistência cardiorrespiratória - $p=0,20$). As médias encontradas para a flexibilidade foram todas classificadas em níveis desejados de ApFS tanto para moças quanto para rapazes. Para o teste de resistência cardiorrespiratória as moças apresentaram indicadores de risco (risco à presença de níveis elevados de colesterol e pressão arterial, além da provável ocorrência de obesidade), exceto pelo grupo etário de 11 anos que apresentaram níveis desejados de ApFS. Os rapazes foram classificados com níveis desejados de ApFS, exceto pelo grupo etário de 15 anos que estão presente no grupo de risco. **Conclusão:** os resultados encontrados nesse estudo condizem com os apresentados na literatura por Gallahue e Ozmun (2001), os melhores resultados são para a capacidade flexibilidade e gênero feminino e para resistência cardiorrespiratória e gênero masculino. Ressalta-se a necessidade de maior atenção aos níveis da capacidade cardiorrespiratória para as moças. As aulas de Educação Física e a mobilização de hábitos saudáveis por toda a comunidade escolar podem contribuir para a melhora desse cenário.

PALAVRAS-CHAVE

Aptidão física. Saúde. Escolares.

Resposta agudas na pressão arterial aos exercícios físico aeróbio e resistido em servidores públicos durante sua jornada de trabalho

Universidade Federal de Uberlândia
igormariano@gmail.com

Igor Moraes Mariano, Daniela Coelho Domingos, Guilherme Morais Puga

Introdução: A Hipotensão Pós Exercício (HPE) é o fenômeno que ocorre após a realização de uma sessão aguda de exercícios, reduzindo a pressão arterial (PA) abaixo dos valores de repouso, sendo uma importante estratégia para auxiliar no controle da pressão arterial. Esse fenômeno pode contribuir para redução da carga pressórica e estresse cardiovascular durante as atividades diárias de uma jornada de trabalho. **Objetivo:** Comparar os efeitos agudos de sessões de exercícios físicos aeróbio e resistido na hipotensão pós-exercício durante a jornada de trabalho em servidores públicos. **Método:** Participaram do estudo 10 voluntários (3F e 7M) com faixa etária de $39,2 \pm 11,54$ anos, IMC de $26,44 \pm 3,45$ kg/m², PAS de repouso de 116 ± 11 mmHg e PAD de repouso de 70 ± 5 mmHg. Os voluntários eram professores e técnicos administrativos da Universidade Federal de Uberlândia, e foram submetidos a três sessões experimentais as 7:30 da manhã, em dias separados, de forma randomizada no formato crossover: EA - Sessão com realização de exercício aeróbio em esteira ergométrica durante 30 minutos na intensidade entre 60 e 70% da FC de reserva; ER - sessão com realização de exercício resistido no formato de circuito com intensidade de 40% da 1RM; CON - sessão controle sem realização de nenhum exercício físico. As sessões de exercício físico foram realizadas sempre antes da jornada de trabalho, entre 7:30 e 8:00, e a PA foi avaliada em diversos momentos: antes da atividade proposta; de 15 em 15 minutos durante uma hora após a atividade e durante a jornada de trabalho (doravante no próprio local de trabalho) as 11:30, 14:00 e 17:00 através do monitor automático de pressão arterial (Omron HEM-920). **Resultados:** A análise estatística não demonstrou nenhuma diferença significativa na PAS, contudo houve uma redução significativa da PAD às 11:30 na sessão ER (70 ± 3 mmHg) em relação às sessões EA (73 ± 6 mmHg) e CON (73 ± 5). **Conclusão:** A sessão de exercício resistido no formato circuito a 40% da 1RM tem melhores resultados de redução na PAD que a sessão de exercício aeróbio, contribuindo como importante estratégia para o controle da pressão arterial e prevenção de doenças e eventos cardiovasculares em servidores públicos durante sua jornada de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE

Pressão arterial. Jornada de Trabalho. Servidores Públicos.

Análise do efeito de um tratamento multidisciplinar em adolescentes obesos: um estudo Follow Up

Fundação Universidade Federal de Uberlândia
abadiaadenisia@gmail.com

Abadia Adénisia Rocha e Silva, Nadia Carla Cheik, João Elias Dias Nunes, Heitor Santos Cunha, Zulmária Rezende de Freitas

A obesidade é uma doença de característica epidemiológica e etiologia multifatorial de difícil controle e tratamento. Sabe-se que fatores ambientais e comportamentais possuem importância na etiologia desta doença. Dentre as formas de controle não farmacológica e cirúrgica, destaca-se o tratamento multidisciplinar, entretanto não há consenso na literatura científica sobre a eficácia desse tratamento em longo prazo. Desta forma, o presente estudo objetivou avaliar físico e antropometricamente adolescentes obesos que participaram de um tratamento multidisciplinar de longo prazo e diagnosticar possíveis falhas do programa que contribuíssem para a evasão dos voluntários durante o período de tratamento. Para diagnosticar as possíveis falhas do programa, utilizaram-se questionários e entrevista semi-estruturada e avaliações físicas e antropométricas após dois anos de término da intervenção multidisciplinar. Os resultados mostraram que os voluntários que permaneceram até o final do tratamento mantiveram as variáveis físicas e antropométricas, com exceção da circunferência abdominal (CA) e cervical (CC) que apresentaram redução significativa. O acompanhamento longitudinal de três anos de todo o grupo de adolescentes obesos independentemente de terem concluído o tratamento, demonstrou que maioria das variáveis físicas e antropométricas se manteve, entretanto houve redução significativa da CA. Não ter sofrido bullying e ser de classe econômica (A e B) aumentaram a chance de permanência no programa. As duas principais causas de evasão foram necessidade de inserção no mercado de trabalho e ingresso no ensino técnico ou superior. Nossos resultados sugerem que o tratamento multidisciplinar provavelmente causou prevenção de ganho de massa corporal e aumento do IMC e que os indivíduos que completaram o tratamento tiveram maior chance alterar estilo de vida, alimentação e inserir exercício físico na rotina de vida, assim, a compreensão dos fatores relacionados à maior aderência neste tipo de tratamento é primordial às políticas de saúde pública.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade. Adolescentes. Estilo de vida

Avaliação de qualidade de vida e satisfação com a saúde em servidores públicos do âmbito da saúde

José Pedro Scarpel Pacheco, Ivana de Campos Ribeiro, Tiago Dias Provenzano, Priscila Raquel Tedesco da Costa Trevisan, Tiago Aquino da Costa e Silva, Gisele Maria Schwartz

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

josep.pacheco@hotmail.com

As atividades anímicas, entre elas as atividades físicas, podem construir experiências enriquecedoras para o ser humano, uma vez que promovem reflexão e autoconhecimento, podendo interferir na percepção sobre qualidade de vida. Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar as influências que as atividades anímicas podem exercer sobre a percepção de qualidade de vida, utilizando para isso as questões referentes à avaliação de qualidade de vida e satisfação com a saúde, ambas pertencentes ao instrumento WHOQOL-bref. O estudo, de natureza qualitativa, foi desenvolvido por meio de pesquisa exploratória, utilizando como instrumento para a coleta de dados o WHOQOL-bref, aplicado a uma amostra intencional composta por servidores públicos do âmbito da saúde, atuantes no Sistema Único de Saúde. O instrumento foi aplicado de forma bifásica, no início e após as vivências. Os dados obtidos foram analisados descritivamente, por meio de Análise de Conteúdo Temático. As questões do WHOQOL-bref foram formuladas para uma escala de respostas do tipo Likert, de cinco pontos, onde os indivíduos indicaram as alternativas com variações de 1 a 5, sendo que, quanto maior a pontuação, melhor a percepção de qualidade de vida. Quanto à questão da avaliação de qualidade de vida, na fase pré- vivências de atividades anímicas, 20% dos entrevistados assinalaram o número, 2 avaliando como ruim e 80% o número 4, avaliando como boa sua qualidade de vida. Após as vivências, 20% assinalaram o número 3, avaliando como nem ruim nem boa, 40% o 4, avaliando como boa e 40% o número 5, avaliando como muito boa sua qualidade de vida. Na questão relacionada à satisfação com a saúde, na fase pré- vivências, 10% dos entrevistados assinalaram o número 1, que corresponde a muito insatisfeito, 20% o número 3, nem satisfeito nem insatisfeito e 70% assinalaram o número 4, avaliando estarem satisfeitos com a saúde. Após as vivências, 10% assinalaram o número 2, avaliando-se como insatisfeitos, 10% o 3, nem satisfeito nem insatisfeito, 70% o número 4, avaliando estarem satisfeitos e 10% o número 5, avaliando estarem muito satisfeitos com sua saúde. Comparando as fases pré e pós- vivências com atividades anímicas, nota-se uma sensível melhoria na avaliação sobre qualidade de vida. Já na avaliação sobre a satisfação com a saúde, também se percebeu uma melhoria, embora pequena. Os resultados apontaram que as atividades com vivências anímicas, permitindo reflexões pessoais, novas relações com o corpo e com a saúde, podem ter contribuído para essas melhorias nas avaliações, ampliando a percepção sobre qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE

Qualidade de vida. Saúde. Atividades anímicas. Percepção subjetiva.

A insatisfação corporal em praticantes de exercício físico personalizado

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

marinotti_95@hotmail.com

Luis Felipe de Castro Marinotti, Marcel Cabral Goulart, Leandro Jacobassi, Silvia Deutsch, Afonso Antonio Machado

Autores definem imagem corporal como a representação mental do indivíduo sobre seu próprio corpo. Representa a experiência que cada pessoa vivencia de modo constante, dimensionando a partir dela ações, percepções e impulsos. Sua evolução encontra-se paralela ao desenvolvimento da identidade do próprio corpo, e tem relação com os aspectos fisiológicos, afetivos e sociais. É um processo que ocorre durante toda a vida, embora sua estruturação seja facilitada nos primeiros anos devido às condições fisiológicas, afetivas e sociais peculiares dessa época. Publicações recentes têm destacado a estima e a satisfação sobre o próprio corpo como elementos da imagem corporal. Estima corporal consiste em gostar ou não do seu corpo em âmbito geral, já no caso da satisfação corporal, os elementos considerados estão relacionados ao peso e forma corporal. Algumas pesquisas estimam que indivíduos com peso excessivo tendem estar mais insatisfeitos com sua imagem corporal. Outros apontam que mesmo aqueles que apresentam massa corporal adequada, a prevalência de insatisfação também é elevada, ou seja, a relação entre estado nutricional e insatisfação com a imagem corporal ainda se apresenta indefinida. Este estudo teve como objetivo identificar quais os níveis de satisfação corporal apresentados por praticantes de exercício físico personalizado. A população desta pesquisa foi composta por 26 voluntários, sendo 12 mulheres e 14 homens, com idade média de 35,32 anos, que praticam com frequência exercícios físicos personalizados na cidade de Rio Claro. Para esse estudo, foi elaborado um questionário aberto pelos pesquisadores do LEPESP, composto por 15 questões, sobre dados pessoais e específicas relacionadas à prática onde era questionado sobre os motivos que os levaram a iniciar uma prática de exercício físico personalizado, quais as vantagens, sobre à influência da mídia na sua prática, a quantidade de exercícios físicos praticados e se estão satisfeitos ou não com seu corpo. Verificamos que cerca de 63,9% dos indivíduos pesquisados estão insatisfeitos com o próprio corpo enquanto 36,1% consideram-se satisfeitos. Portanto, concluímos que à maior parte dos praticantes de exercícios físicos personalizados estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, o que pode ser um dos motivos para à busca desse tipo serviço. Pode-se também ressaltar que dentre os participantes classificados como satisfeitos, houveram diversas respostas que deixaram claro que a satisfação foi gerada pela possível melhora após o início da prática de exercícios físicos personalizados, apesar de se sentirem longe do ideal desejado, possibilitando uma interpretação de insatisfação com seu próprio corpo. Isso corrobora com outras pesquisas já desenvolvidas nesta área.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade física. Insatisfação corporal. Saúde

Associação entre circunferência de cintura e flexibilidade de mulheres adultas e idosas

Daniela Ambrósio de Almeida, Marina Yumi Hayakawa, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun

Xxxxxandy_04025@hotmail.com

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

daniambrosio15@gmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento tem como uma de suas consequências o aumento do tecido adiposo na região abdominal, que representa um fator de risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas, sendo considerada de risco elevado para medidas de circunferência de cintura acima de 80 cm. Além disso, a gordura abdominal pode influenciar a flexibilidade dificultando a realização das atividades de vida diária. **Objetivo:** Verificar associação entre circunferência de cintura e flexibilidade de mulheres adultas e idosas no teste "Sentar e Alcançar". **Método:** Participaram 116 mulheres idosas (67,28±5,14 anos; 1,6±0,07 m; 69,3±12,27 kg) e 57 mulheres adultas (52,61±6,46 anos; 1,6±0,07 m; 72,3±13,12 kg) integrantes do projeto de extensão "Programa de Exercício Físico em Unidades de Saúde", da UNESP - Câmpus Rio Claro há pelo menos seis meses. Foram obtidos valores de circunferência de cintura (cm) por meio de fita métrica antropométrica (Sanny® Medical), e flexibilidade (cm) por meio do teste "Sentar e Alcançar" da bateria de testes American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance. Os testes foram aplicados por profissionais de Educação Física, membros do projeto. Para análise estatística foi utilizada correlação de Spearman ($p < 0,05$) realizado no programa estatístico Stata 12.1. **Resultados:** Houve correlação negativa entre os valores de circunferência de cintura e flexibilidade para idosas ($-0,19$; $p = 0,04$), e não houve correlação para adultas ($-0,17$; $p = 0,18$). **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos, observou-se que quanto maior a circunferência de cintura, pior o resultado do teste de flexibilidade "Sentar e alcançar" para idosas. Sendo assim, é interessante realizar acompanhamento das medidas de circunferência de cintura principalmente nesta população.

PALAVRAS-CHAVE

Circunferência de cintura. Flexibilidade. Idosas.

Associação entre presença de doenças e nível de estresse em adultos ingressantes em um programa de exercício físico em Unidade de Saúde

Claudia Pedrosa Ferreira, Priscila Missaki Nakamura, Angélica Bonolo, Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

claudinha_pedrosa@hotmail.com

Introdução: No Brasil, a cada ano vem crescendo os números de pessoas acometidas por doenças e agravos não transmissíveis, além disso, alguns estudos já indicam que pessoas com essas doenças apresentam altos índices de nível de estresse. Intervenções com atividade física para prevenção e tratamento dessas doenças estão ganhando foco na saúde pública, por ser um meio eficaz e barato. Portanto relacionar alterações psicológicas com doenças auxilia na elaboração de estratégias de intervenção, chamando atenção da população para a importância a adoção a um programa de exercício físico. **Objetivo:** Verificar associação entre presença de doença e nível de estresse em idosos ingressantes em um programa de exercício físico em Unidades de Saúde da cidade de Rio Claro - SP. **Métodos:** Participaram desse estudo 158 adultos, sendo 13 homens (60,9 ± 9,0 anos) e 145 mulheres (61,1 ± 8,7 anos), ingressantes no projeto "Programa de Exercício Físico em Unidades de Saúde" que engloba 13 unidades de saúde da cidade de Rio Claro-SP no ano de 2014. Todos os ingressantes responderam as perguntas sobre variáveis individuais (idade e sexo), presença de doenças (diabetes, hipertensão e doenças cardíacas) e se apresentam ou não estresse. Para a análise estatística o desfecho foi de pelo menos uma doença e a exposição foi algum nível de estresse (leve, moderado e elevado). Para a análise de dados foi utilizado o teste Qui-Quadrado com cálculo de risco relativo realizado pelo STATA 12 e foi adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** Dos participantes 56 (35,4%) apresentaram algum nível de estresse e 113 (71,5%) alguma doença. A análise indicou que pessoas que apresentam pelo menos uma doença demonstraram uma razão de risco 2,07 (95% IC 1.11-3.88) maior para percepção de algum nível de estresse quando comparadas a pessoas que sem doença. **Conclusão:** Através desse resultado, podemos verificar que as intervenções de exercício físico também precisam se atentar a problemas psicológicos dos seus participantes, principalmente das pessoas que apresentam alguma doença.

PALAVRAS-CHAVE

Unidade de Saúde. Estresse.

Comparação de quatro protocolos para potencialização pós ativação da força de membros superiores em mulheres

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais
carolina_gpe_11@hotmail.com

Ana Carolina Corsi Pereira, Julio César Rodrigues da Cruz, Diego Ribeiro Pires, Priscila Missaki Nakamura, Renato Aparecido de Souza, Fabiano Fernandes da Silva, Elisângela Silva, Vagner Zeferino de Freitas

Introdução: pode-se aumentar a força de forma aguda através de um estímulo prévio de força máxima pós-estímulo muscular, a este fenômeno dá-se o nome de potencialização pós-ativação (PPA). Esta pode ser utilizada durante as intervenções para promoção de saúde sendo ela de rápida e fácil aplicação. **Objetivo:** identificar o efeito agudo da PPA na força máxima dos membros superiores frente às ações musculares concêntricas, excêntricas e combinadas em protocolos distintos com 95% de uma repetição máxima (1RM) concêntrica e excêntrica, realizada no exercício rosca direta. **Método:** participaram do estudo 8 indivíduos do sexo feminino ($39,9 \pm 9,5$ anos; $72,0 \pm 14,7$ Kg; $160,9 \pm 5,0$ cm), praticantes de ginástica localizada a dois anos, no SESI Guaxupé-MG. O estudo durou nove semanas, sendo a primeira de familiarização dos exercícios e a segunda do teste de 1RM para determinação da carga utilizada no primeiro protocolo. Após foram utilizados quatro protocolos para averiguar os efeitos agudos da PPA na força máxima no exercício de rosca direta - PC/C: protocolo concêntrico realizado com 95% de 1RM concêntrico; PCE/C: protocolo concêntrico/excêntrico realizado com 95% de 1RM concêntrico; PE/C: protocolo excêntrico realizado com 95% de 1RM concêntrico; PE/E: protocolo excêntrico realizado com 95% de 1RM excêntrico. Entre os protocolos foi determinado um intervalo de sete dias. Nos períodos de intervalo entre os protocolos foi realizado o teste de 1RM com objetivo de adequação da carga para realização do protocolo seguinte. Todos os protocolos foram constituídos de três repetições com 95% da carga de 1RM concêntrico ou excêntrico. Ao final da execução do protocolo realizaram uma pausa de oito minutos para que o fenômeno da PPA se manifestasse. Na sequência executou-se o teste de 1RM concêntrico. Para análise dos dados foi utilizada a média, desvio padrão e para comparação das médias o teste de ANOVA com Post hoc de Tukey através do software SPSS versão 20. O índice de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultado:** após a realização dos protocolos encontrou-se um aumento da força no momento pré para o pós de 17,2% na carga do teste de 1RM para PC/C, apresentado ser significativamente mais eficiente para geração da PPA quando comparado aos demais protocolos ($p < 0,01$). Em PE/C e PCE/C houve um aumento entre o pré e o pós-teste de 4,6% e 1,3%, respectivamente, no teste de 1RM. Contudo, não apresentaram diferenças significativas em relação ao PE/C, PCE/C e PE/E. O protocolo PE/E não apresentou o efeito da PPA, havendo uma redução no resultado do teste de 1RM de 5,8%. **Conclusão:** dentre os protocolos testados nesse estudo o PC/C foi o mais eficiente para o surgimento do fenômeno da PPA. Com isso recomenda-se que as intervenções para promoção de saúde utilizem de protocolos concêntricos para aumento da força já que o desenvolvimento desta está intimamente relacionado à capacidade de realizar atividades diárias e recreacionais.

PALAVRAS-CHAVE

Potencialização. Ação muscular excêntrica. Ação muscular concêntrica. Força máxima.

Trabalho em rede e conexão entre tipos de instituições promotoras de atividade física do Distrito de Ermelino Matarazzo, São Paulo

Ana Carolina Maran Cavalhieri, Carina da Silva Camargo, Leandro Martin Totaro Garcia, Douglas Roque Andrade

Introdução: Redes são sistemas organizacionais capazes de unir instituições que visam objetivos/temas em comum. Se instituições presentes na rede se conhecem e estão bem conectadas, a colaboração possibilita que o trabalho de cada uma se torne mais forte e eficaz. **Objetivo:** Descrever quais tipos de instituições promotoras de atividade física do distrito de Ermelino Matarazzo, zona leste de São Paulo (SP), apresentam maior trabalho em rede e estão mais bem conectadas. **Método:** Representantes de 32 instituições promotoras de atividade física no distrito de Ermelino Matarazzo foram entrevistados em 2012. As entrevistas seguiram um roteiro estruturado para avaliar a relação entre as instituições. As instituições foram agrupadas em quatro categorias: 1.Clubes da Comunidade (CDC, n=9), 2.Ruas de Lazer (n=10), 3.Setor público (n=4), e 4.Organizações sociais e pessoas físicas (n=9). Calcularam-se média (\bar{x}) e desvio-padrão (dp) dos seguintes indicadores: grau de entrada (quantidade de citações que a instituição recebeu), grau de saída (quantidade de citações que a instituição fez), e centralidade de intermediação (quantifica o papel da instituição como “ponte” no caminho mais curto entre outras duas instituições). A análise dos dados ocorreu em 2014. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Resultados:** Os CDC apresentaram a maior média de grau de entrada ($\bar{x}= 11,0$; $dp=2,1$), seguidos pelo setor público ($\bar{x}= 6,0$; $dp= 3,1$), organizações sociais ($\bar{x}= 3,0$; $dp=3,2$) e Ruas de Lazer ($\bar{x}= 1,0$; $dp=1,0$). Com relação ao grau de saída, o setor público apresentou a maior média ($\bar{x}= 9,0$; $dp=9,2$), seguido pelos CDC ($\bar{x}= 8,0$; $dp=3,0$), organizações sociais ($\bar{x}= 3,0$; $dp=4,5$) e Ruas de Lazer ($\bar{x}= 3,0$; $dp=3,2$). Para a centralidade de intermediação, a maior média foi apresentada pelo setor público ($\bar{x}= 44,5$; $dp=143,5$), seguido pelas organizações sociais ($\bar{x}= 29,0$; $dp=21,1$), CDC ($\bar{x}= 19,0$; $dp=16,5$) e Ruas de Lazer ($\bar{x}= 0,1$; $dp=7,1$). **Conclusão:** Os CDC foram bem reconhecidos dentro da rede, sendo citados por muitas instituições. Isso acontece por ser um espaço de referência para a prática de atividade física no distrito. O setor público tem papel de destaque dentro da rede, pois reconhece mais instituições da região do que as demais categorias e serve como “ponte”, permitindo que instituições que não possuem tanto contato se comuniquem. As Ruas de Lazer tiveram o pior desempenho nos três indicadores, o que aponta serem pouco reconhecidas e pouco conhecedoras das outras instituições dentro da rede. Isso implica em alteração em cascata de toda a rede, pois com conexões mais eficientes, o trabalho de todos os membros da rede poderia ser mais satisfatório e proveitoso. Entender e intervir para melhorar as relações existentes entre as instituições permite que o trabalho em rede seja mais bem aproveitado e aconteça de forma a fortalecer as relações de um maior número de instituições do distrito.

PALAVRAS-CHAVE

Relações comunidade-instituição. Análise de redes sociais. Redes comunitárias. Rede social.

Influência do tempo sedentário na qualidade de vida e na percepção dos estados de animo em idosos fisicamente ativos

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"
anaelismchr@hotmail.com

Ana Elisa Messetti Christofoletti, Priscila Missaki Nakamura, Sílvia Deutsch

Introdução: A prevalência de idosos no Brasil é de 11,5% da população (IBGE, 2012) e estima-se que esse número até 2050 seja aproximadamente de 22%. Diversos estudos demonstram que com o avançar da idade as pessoas ficam menos ativas e estudos recentes demonstram que o sedentarismo é um fator de risco para as doenças crônicas (GUALANO; TINUCCI, 2011). Além disso, estudos indicam que a qualidade de vida em pessoas que dispõem muito tempo em atividade sedentária é ruim quando comparado com pessoas que realizam menos essa atividade. Segundo Vidmar et al (2011), a qualidade de vida inclui atividades físicas regulares que são fundamentais para o envelhecimento saudável, mostrando que a inatividade física está associada a pior qualidade de vida e a presença de estados de humor negativos. Essa influência negativa também pode se apresentar em pessoas que permanecem muito tempo em atividades sedentárias. **Justificativa:** O tempo sedentário em idosos pode afetar a qualidade de vida e os estados de ânimo desses indivíduos, prejudicando-os no processo de envelhecimento saudável, mesmo que pratiquem alguma atividade física. Dessa forma, os resultados deste estudo poderão ajudar a verificar os efeitos do tempo sedentário na qualidade de vida e nos estados de humor dos idosos fisicamente ativos. **Objetivos:** Verificar a associação do nível do tempo sedentário com a qualidade de vida e percepção dos estados de ânimo durante as atividades sedentárias em idosos que praticam alguma atividade física. **Metodologia:** Os indivíduos que irão participar do estudo serão idosos, de ambos os sexos, que pertencem ao Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT) a pelo menos 6 meses. Este programa é um projeto de extensão, vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho (UNESP), campus Rio Claro - SP. O presente estudo será encaminhado para o comitê de ética. Os participantes irão responder o Questionário de Comportamento Sedentário (MILKE, 2012) e o Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 1996) com orientação e supervisão do avaliados. Além disso, os participantes deverão responder a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), de VOLP (2000) antes e após a realização de três atividades sedentárias durante dois dias da semana e um dia de final de semana. O LEA-RI será respondido na respectiva casa de cada participante, sem a supervisão do avaliador. Para análise estatística será realizado a correlação de Pearson e ANOVA para medidas repetidas através do programa SPSS versão 17.0 e será adotado um $p < 0.05$.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos. Sedentarismo. Qualidade de vida. Estados de ânimo.

Aptidão física das idosos praticantes de dança do PROFIT nos anos 2013 e 2014-11-14

Ananda Raquel de Souza Joaquim, Ana Elisa Messetti Christofoletti, Deisy Terumi Ueno, Inaian Pignatti Teixeira

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

ananda.rsj@hotmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento é acompanhado da redução das capacidades funcionais. A prática de atividade física possui grande importância para a saúde dos idosos, devido a sua relação com a manutenção e/ou redução no declínio dessas capacidades funcionais. A dança, é uma atividade que pode contribuir para o envelhecimento saudável e melhora ou manutenção das capacidades físicas. **Objetivo:** Verificar a aptidão física das idosos praticantes de dança do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) no período de aulas e no período de ensaios que ocorrem durante dois meses para uma apresentação que é realizada anualmente no evento intitulado "Semana do Idoso". No período de aulas, as alunas fazem diversas aulas sempre trabalhando capacidades diferentes que envolvem flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio, força e resistência aeróbia. No período de pré-apresentação o professor monta uma coreografia com alguma dessas capacidades físicas e essa coreografia é repetida em todas as aulas durante dois meses. **Métodos:** Participaram do estudo 11 mulheres com idade média de 68 anos e 4 meses, participantes da atividade de dança do PROFIT da UNESP de Rio Claro/SP. As avaliações foram realizadas no ano de 2013 e 2014, e para tanto foi utilizada a bateria de testes da AAHPERD, que avalia as capacidades funcionais (flexibilidade; resistência de força de membros superiores; coordenação; agilidade e equilíbrio dinâmico, e andar) de idosos. Para análise estatística dos dados, foi utilizado o TESTE t para medidas repetidas. Para verificar a diferença entre os dados pré e pós foi utilizado o programa BioEstat, com nível de significância adotado de $p < 0,05$. **Resultados:** A capacidade funcional de flexibilidade (centímetros) no período de ensaio: $6,0 \pm 15,0$; no período regular $62,0 \pm 15,7$ com significância (p) 0.13. Resistência de força (número de repetições) no período de ensaio: $35,0 \pm 6,7$; no período regular: $36,0 \pm 6,9$ com (p) 0.21. Coordenação (segundos) no período de ensaio: $9,2 \pm 2,0$; no período regular: $9,0 \pm 2,2$ com (p) 0.38. Agilidade (segundos) no período de ensaio: $22,7 \pm 3,0$; no período regular: $21,0 \pm 3,4$ com (p) 0.04. Andar (minutos) no período de ensaio: $503,3 \pm 74,0$; no período regular: $502,9 \pm 79,4$ com (p) 0.48. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos não foi observado diferença significativa entre os períodos. Portanto, concluímos que esse período de dois meses de ensaio não promoveu mudanças nas capacidades físicas analisadas.

PALAVRAS-CHAVE

Aptidão física. Envelhecimento.

Associação entre percepção de saúde e presença de doenças com os principais motivos para ingressar em um programa de exercício físico em Unidades Básicas de Saúde

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"
angelicabonolo@hotmail.com

Angélica Bonolo, Priscila Missaki Nakamura, Claudia Pedroso Ferreira, Eduardo Kokubun

Introdução: Estudos apontam que a prática regular de Atividade Física proporciona inúmeros benefícios à saúde, nas funções biológicas, psicológicas e sociais, auxilia na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. Os índices de inatividade física no Brasil em adultos variam de 41 a 78% prevalecendo às mulheres, idosos, pessoas de baixa renda e menor nível de escolaridade. Dessa forma os Programas de Atividade Física em Unidades de Saúde tem se mostrado eficientes, pois são locais privilegiados para implantação desses programas, mesmo com estruturas físicas inadequadas atendem às necessidades da população que não tem acesso a programas de qualidade. **Objetivo:** Verificar a associação entre percepção de saúde e presença de doenças com os principais motivos para ingressar em um programa de exercício físico em Unidades Básica de Saúde no município de Rio Claro- SP. **Métodos:** Participaram deste estudo iniciantes do Programa de Exercício Físico em unidades de Saúde (PFUS) no ano de 2014 da cidade de Rio Claro-SP. Sendo 145 mulheres com média de idade ($61,1 \pm 8,7$) e 13 homens ($60,9 \pm 9,0$). Todos os alunos foram entrevistados sobre, variáveis individuais (idade e sexo) motivos para ingresso no programa, presença de doenças (Diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e outros) e percepção de saúde. Os motivos para o ingresso no programa foram agrupados em Capacidade funcional (flexibilidade, agilidade e força), resistência cardíaca, sanguínea (glicemia e hipercolesterolemia), psicológica (depressão e bem estar) e outras (emagrecimento e redução de dores). A percepção de saúde foi reunida em 2 grupos (grupo 1: ruim e regular, grupo 2: bom, muito bom e excelente). O teste estatístico utilizado foi o Qui-quadrado com cálculo de risco relativo realizado no STATA 12.1 e foi adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** O grupo de capacidade funcional, resistência cardíaca, psicológico e outros não foram associados à percepção de saúde ($p > 0,05$), somente as pessoas que relataram ingressar no programa para melhorar as variáveis sanguíneas apresentaram um risco de 87% (IC 95% 16% - 201%) maior para apresentar pior percepção de saúde quando comparado com pessoas que não relataram o motivo sanguíneo. Relacionado com a presença de doenças nenhum dos motivos para ingresso foram associados com a percepção de saúde. **Conclusão:** Os dados indicam que pessoas que possuem doenças crônicas não transmissíveis não ingressam nos programas de Exercício Físico visando uma forma de tratamento para a doença, o que é muito preocupante, mostrando que pessoas doentes talvez não estejam bem informadas sobre os reais benefícios do exercício físico na prevenção e tratamento das doenças. Ofertar aos alunos um momento de aconselhamento pode ser uma estratégia simples e benéfica para que entendam a importância da prática regular de atividade física e de demais cuidados com a sua saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício físico. Unidades Básica de Saúde

Associação do estado de saúde (SF-36) com a autoavaliação de saúde em mulheres praticantes de ginástica de academia

Bruno Paulino da Silva, Viviane Regina Gaspar, Paula Alvarenga Lima, Januária Andréa Souza Rezende, Margareth Guimarães Lima

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho
brunopaulino93@hotmail.com

Introdução: A autoavaliação de saúde é um importante indicador do estado de saúde de indivíduos e populações e apresenta-se altamente relacionado com aspectos clínicos e com a mortalidade. Este trabalho poderá indicar quais aspectos da saúde são considerados, com maior magnitude, pelo indivíduo, ao avaliar sua própria saúde. Estudos sobre este assunto são escassos e este contribuirá para o avanço no tema. **Objetivo:** Analisar a associação das várias dimensões da saúde, avaliadas por meio do SF-36, com a autoavaliação de saúde, em praticantes de ginástica de academia. **Métodos:** A amostra constituiu-se por 29 mulheres, jovens e adultas, praticantes do Projeto JUMP do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho. As diferentes dimensões do estado de saúde destas mulheres foram avaliadas por meio do SF-36. Para a autoavaliação da saúde foi utilizada a questão: “Em geral, você diria que sua saúde é: excelente, muito boa, boa, razoável e ruim”. As respostas foram agrupadas em: melhor (excelente/ muito boa) e pior (boa/ruim/muito ruim) autoavaliação de saúde. Foram estimadas as médias dos escores do SF-36 segundo autoavaliação de saúde e testadas as diferenças por meio do teste t de student, depois de verificada a normalidade da amostra. **Resultados:** A população estudada apresentou idade média de 28,5 anos (IC95% 25.1-31.9). As maiores médias dos escores das escalas do SF-36 foram observadas em: aspectos físicos e aspectos emocionais; e as menores foram encontradas em: vitalidade e saúde mental. As pessoas que autoavaliaram melhor sua saúde obtiveram as maiores médias dos escores em capacidade funcional (78,8) e saúde geral (86,4), em relação às que avaliaram a própria saúde de maneira pior, com valores de 53,8 e 68,0, respectivamente. Na dimensão de capacidade funcional foi observada então uma diferença de 25 pontos, considerando as pessoas que se autoavaliaram de maneira melhor e pior. Para as demais dimensões avaliadas pelo instrumento, foram encontradas pequenas diferenças matemáticas, porém não significativas estatisticamente. **Conclusão:** O estudo apresenta que, na amostra estudada, sendo mulheres praticantes de ginástica de academia, a dimensão de capacidade funcional e saúde geral foram as mais consideradas para a avaliação da própria saúde, sugerindo a importância da capacidade funcional na saúde subjetiva de mulheres adultas ativas. Era esperado que a dimensão de saúde geral estivesse altamente relacionada com a autoavaliação, por conter a própria questão no instrumento, no entanto a forte relação da saúde subjetiva com a capacidade funcional, nesta população, merece destaque. Sugere-se que estudos com maiores amostras poderão sustentar estes achados e sejam realizados para verificar diferenças estatísticas nas outras escalas, que apresentaram diferenças matemáticas e não foram estatisticamente significantes.

PALAVRAS-CHAVE

Associação do estado de saúde. Ginástica de Academia. Auto avaliação de saúde.

Efeito de um programa de exercício físico em Unidades de Saúde na economia de movimento e aptidão cardiorrespiratória

Associação de Escolas Reunidas
Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"
mila_papini@yahoo.com.br

Camila Bosquiero Papini, Priscila Missaki Nakamura, Danilo Rodrigues Bertucci, Eduardo Kokubun

Introdução: Considerando a íntima relação existente entre a aptidão cardiorrespiratória com a saúde e os benefícios que a prática regular de exercício físico aeróbio promove em seus praticantes, faz-se necessário a elaboração e implantação de programas de exercícios voltados para crianças, adultos e idosos. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um programa de exercício físico desenvolvido em Unidades de Saúde na aptidão cardiorrespiratória e na economia de movimento de mulheres. **Método:** Foi realizado um estudo longitudinal, com duração de 1 ano e participação de 20 mulheres ($56,35 \pm 9,25$) distribuídas em 2 Unidades de Saúde. O Programa de Exercício Físico foi composto de 3 sessões semanais com duração de 90 minutos (sendo oferecidos 50 minutos de atividades aeróbias em cada sessão, atendendo a recomendação de 150 minutos de exercício moderado aeróbio por semana). As participantes foram submetidas a um teste submáximo (até 85% da $FC_{máxima}$) e incremental na esteira no momento pré (entrada no programa) e momento pós (após 1 ano de intervenção). O Consumo de Oxigênio (VO_2) foi monitorado durante todo o teste através de um analisador de gases (MedGraphics VO2000). Para avaliar a economia de movimento, foi calculado o delta (D; diferença absoluta entre momentos) do VO_2 (expresso em $ml.(kg.min)^{-1}$) nos estágios 1 ao 4 e calculado também a diferença em percentual (%). Os estágios 5 a 7 não foram incluídos devido ao baixo número de participantes que atingiram esses níveis. O teste T pareado foi utilizado para comparar a média do estágio, frequência cardíaca (FC), VO_2 , BORG e tempo atingidos no final dos testes. A análise foi realizada no SPSS versão 17.0. **Resultados:** Não houve diferenças estatísticas entre a FC final, VO_2 final e BORG final atingidos nos testes pré e pós ($p > 0,05$), indicando que ambos os testes foram realizados até o esforço submáximo. A análise estatística indicou uma diferença significativa entre os momentos pré e pós para o tempo (pré= 6,36 e pós= 10,48 minutos, $p = 0,004$) e o estágio finais (pré= 2,2 e pós= 3,6, $p = 0,004$) do teste, evidenciando que após 1 ano de intervenção, o tempo do teste e o estágio alcançado foram maiores. Foi possível observar também uma redução do VO_2 no estágio 1 (D= 2,93; 20,13%), estágio 2 (D=2,37; 12,88%), estágio 3 (D=3,78; 18,34%) e estágio 4 (D=4,32; 19,63%). **Conclusão:** O aumento do tempo final e do estágio alcançado nos testes bem como a diminuição do VO_2 em cada estágio sugerem que ocorreram adaptações positivas no sistema cardiorrespiratório após 1 ano de intervenção. Esses resultados indicam uma melhora da resistência aeróbia e uma economia de movimento para a mesma intensidade de exercício.

PALAVRAS-CHAVE

Unidades de Saúde. Aptidão Cardiorespiratória.

Programa de exercícios aeróbios para idosos: um breve histórico

Isabela Nodari, Jéssica Rodrigues Pereira, Leonardo de Campos, Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

isa_nodari@yahoo.com.br

Introdução: O projeto de extensão Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) é um programa existente desde 1989, na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" campus de Rio Claro. O objetivo do projeto é trazer à população idosa a oportunidade de realizar regularmente atividades físicas que proporcionem a manutenção da autonomia, independência e melhora da qualidade de vida. Dentre as atividades existe a intervenção de exercícios aeróbios que atendeu desde 2010 oitenta idosos (>60 anos) com aulas três vezes na semana, com duração de sessenta minutos, intensidade entre 65% e 80% da FC_{máx} tendo como objetivo verificar a influência de variáveis bioquímicas no risco de desenvolvimento de demência dos idosos participantes desse tipo de exercício. **Objetivo:** Levantar a produção bibliográfica referente ao projeto, e descrever brevemente os resultados mais relevantes. **Método:** Foi realizada uma pesquisa na plataforma lattes do CNPq, onde foi verificado o currículo das pesquisadoras responsáveis pela criação do projeto. **Resultado:** No que diz respeito a quantidade de trabalhos encontrados, consta: uma dissertação de mestrado e uma tese de doutorado. Uma bolsa FAPESP de mestrado, uma bolsa CAPES de doutorado e uma bolsa CAPES de doutorado sanduíche. Dois artigos foram publicados em periódicos científicos e sete resumos publicados em anais de congresso. Quanto aos principais resultados encontrados nesses trabalhos, destaca-se a manutenção e melhora dos componentes da capacidade funcional que foram avaliados por meio da bateria da AAHPERD, mostrando ao final dos estudos em média um percentil do IAFG muito bom, melhoras em testes cognitivos, variáveis metabólicas em média dentro dos valores desejáveis e um aumento significativo do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), uma importante proteína relacionada a saúde cerebral. **Conclusão:** De maneira geral os efeitos deste tipo de intervenção foram muito positivos, pois os resultados encontrados mostraram benefícios efetivos em vários domínios da saúde do idoso, com destaque para capacidade funcional e saúde mental, levando em consideração que no processo de envelhecimento há um declínio natural dos itens avaliados.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício aeróbio. Idosos.

Efeito do treinamento físico na concentração de lipídeos plasmáticos e na morfologia cardiovascular de ratos Wistar (*Rattus Norvegicus*) diabéticos induzidos pela Aloxana

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Sul de Minas Gerais
danillo_sfelipe@hotmail.com

Danilo de Souza Felipe, José Antonio Dias Garcia, Dênis Bueno da Silva,
Gustavo de Souza Dias

Introdução: Encontramos, atualmente, o ser humano tendo um estilo de vida que está propício ao desenvolvimento de várias doenças crônicas. Nesse sentido, o Diabetes Mellitus (DM), segundo a American Diabetes Association (ADA) (2012), é relatado como a imperfeita ação e/ou secreção da insulina e tem como característica principal a hiperglicemia crônica. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento físico na concentração de lipídeos plasmáticos e na morfologia cardiovascular de ratos wistar (*Rattus Norvegicus*) diabéticos induzidos pela aloxana. **Método:** Nos estudos serão utilizados trinta ratos Wistar machos com três meses de idade. Todas as experiências com animais serão submetidas à aprovação de um comitê de ética em pesquisas com seres humanos e/ou animais, por meio do auxílio da Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação (PPPI) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS). As administrações da Aloxana nos ratos recém-nascidos acontecerão ao sexto dia de vida e após os 28 dias de idade, os ratos machos serão aleatoriamente separados em três grupos com dez animais cada (DMT1 e Treinamento físico (DT), DMT1 e Insulina (DI) e DMT1, Treinamento Físico e Insulina (DTI)) e ficarão em observação durante 90 dias, aproximadamente. **Do Treinamento físico:** os ratos serão adaptados ao treinamento físico na água para que se diminua o estresse que pode ser causado pela mudança de ambiente. A partir do 36º dia, os ratos iniciarão o treinamento físico por meio da realização de exercícios com sessenta minutos de duração e com uma carga de 5% do peso corporal. Este processo acontecerá uma vez por dia e cinco dias por semana, durante três meses. **Das Coletas de dados in vivo e do material biológico pós-morte:** Ao decorrer do tempo serão registrados os valores do peso corporal, ingestão de alimentos e água de todos os animais, uma vez por semana a partir do desmame. Também serão avaliados os níveis plasmáticos de glicose e insulina, em jejum e não jejum. Após o 126º dia de vida, os animais serão sacrificados por meio da decapitação, após profunda anestesia com sódio amobarbital (15mg/Kg do peso corporal) sem jejum e depois de 48 horas do último procedimento em vida. E a partir daí serão coletados os materiais biológicos referentes aos níveis plasmáticos de colesterol total e suas frações; às possíveis alterações morfológicas do ventrículo esquerdo; e às possíveis alterações morfológicas da aorta abdominal. Esse trabalho será realizado no Laboratório de Experimentação Animal localizado nas dependências do Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), o qual faz parte do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - câmpus Muzambinho, em Muzambinho - MG.

PALAVRAS-CHAVE

Diabetes Mellitus. Treinamento Físico. Ratos Wistar. Aloxana.

Efeitos do treinamento funcional e do convívio social nos sintomas depressivos de idosos com doença de Alzheimer

Elisangela Gisele do Carmo, Renata Valle Pedroso, Gilson Fuzaro Junior, Pollyanna Natalia Micali, Paula Secomandi Donadelli, Angelica Miki Stein, Paulo Fernando Moraes, José Luiz Riani da Costa

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

elisgisele16@gmail.com

Introdução: A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa caracterizada não apenas pelos declínios cognitivos e funcionais, mas também pela presença de distúrbios neuropsiquiátricos. Dentre estes, o aparecimento de sintomas depressivos pode prejudicar a atividades de vida diária do idoso, além de seu convívio familiar e social, piorando o quadro geral da doença. Desta forma, programas que atenuem esses declínios e visem à melhora e/ou manutenção do quadro clínico do idoso com DA são importantes para a melhoria da qualidade de vida desta população. **Objetivo:** Analisar os efeitos do treinamento funcional e do convívio social nos sintomas depressivos de idosos com DA. **Método:** Participaram do estudo 33 idosos nos estágios leve e moderado da DA, distribuídos em dois grupos: Grupo Convívio Social (GCS), composto por 15 idosos (média de idade: $78,4 \pm 5,2$; escolaridade: $3,4 \pm 2,6$; Mini Exame do Estado Mental-MEEM: $17,8 \pm 5,3$) que realizaram atividades de estimulação cognitiva, e o Grupo Treinamento Funcional (GTF) composto por 18 idosos (média de idade: $74,2 \pm 8,7$; escolaridade: $6,9 \pm 6,6$; MEEM: $18,7 \pm 4,8$) que realizaram exercício físico. Os participantes dos grupos fazem parte do Programa de Cinesioterapia Funcional e Cognitiva em Idosos com Doença de Alzheimer (PRO-CDA), um projeto de extensão oferecido para idosos com DA e para seus cuidadores. O período total dos protocolos do GCS e do GTF foram de 12 semanas, com atividades realizadas três vezes por semana, em dias alternados e duração de 60 minutos por sessão. Para avaliar os sintomas depressivos foi utilizada a Escala de Depressão Geriátrica-GDS-versão 30 que foi respondida pelo paciente e pelo cuidador em relação ao paciente. Todos os dados foram expressos em média, desvio padrão e deltas. Foi utilizado o teste t para amostras independentes para comparação dos grupos, admitindo nível de significância de 5%. **Resultados:** Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos nos momentos pré e pós-intervenção. A estatística descritiva apontou as seguintes médias, desvio padrão e deltas do desempenho do GCS no teste GDS paciente (Pré: $7,2 \pm 3,6$; Pós: $8,6 \pm 3,8$; $\Delta = 1,33$); e no GDS cuidador (Pré: $11,4 \pm 6,9$; Pós: $11,1 \pm 6,0$; $\Delta = -0,26$). Para o GTF foram obtidos os valores: GDS paciente (Pré: $6,9 \pm 5,3$; Pós: $7,3 \pm 6,4$; $\Delta = 0,44$); e no GDS cuidador (Pré: $11,8 \pm 6,1$; Pós: $10,1 \pm 5,1$; $\Delta = -1,72$). **Conclusão:** Observa-se que ambas as intervenções promoveram uma manutenção dos sintomas depressivos de idosos com DA, sendo a manutenção dessas funções e a baixa prevalência de depressão, um dado clínico considerável, já que a DA tem característica progressiva e irreversível.

PALAVRAS-CHAVE

Doença de Alzheimer. Intervenções não farmacológicas. Convívio Social. Treinamento Funcional.

Desempenho de mulheres idosas em teste de caminhada e ergometria de esforço: implicações para a prescrição do exercício aeróbio

Universidade São Judas Tadeu
prof.fabiano@gmail.com

Fabiano Marques Camara, Alessandra Galve Gerez, Marília Velardi,
Maria Luiza de Jesus Miranda

Introdução: O declínio da potência aeróbia no processo de envelhecimento ocorre na ordem de 5 a 15% por década após os 25 anos, acarretando em declínio funcional na velhice e influenciando índices de morbidade e mortalidade da população. Assim sendo, a prática de exercícios aeróbios pelos idosos tem sido extensamente recomendada, prevendo melhorias nos níveis de aptidão e capacidade funcional na velhice. Dado esse contexto, é crucial que, nos programas de exercícios para idosos, os níveis de aptidão aeróbia sejam devidamente avaliados. Pode-se observar que, por um lado, é crucial realizarmos um teste ergométrico máximo (TEM), para fins de segurança cardiovascular e prescrição da intensidade, mas, por outro, é necessário a realização de testes de caminhada ou corrida, pois se assemelham as ações rotineiras, subsidiando a prescrição com vistas a melhorias funcionais, num contexto aplicado, explícito nos programas comunitários de exercícios físicos para idosos. **Objetivos:** Assim sendo, os objetivos desse estudo foram: (1) descrever o perfil de aptidão aeróbia, e (2) verificar a correlação entre teste ergométrico e de caminhada de 800m e o impacto na prescrição do exercício. **Método:** Foram avaliadas 46 mulheres (60-84 anos), nível funcional 3 e 4, segundo a classificação proposta por Spirduso (2005), participantes de um programa comunitário de Promoção da Saúde para idosos, tendo como a prática de exercícios intervenção norteadora. Os participantes foram submetidos a um teste ergométrico máximo (TEM), com protocolo de rampa (indireto) e um teste de caminhada de 800m (TC800). O VO₂máx foi estimado segundo as equações propostas pelo ACSM (2002). A análise foi realizada através de estatística descritiva e correlação linear de Pearson ($p < 0,05$). **Resultados:** Pela análise descritiva, observou-se que 29,6% ($n=16$) dos sujeitos apresentam-se abaixo de ponto de corte 5,8 MET, considerado nível de baixa aptidão aeróbia. Dados demonstram que, pessoas nesse nível, apresentam 75% mais chance de risco de morte em mulheres idosas principalmente por doença cardiovascular, coronariopatias e câncer, comparadas a mulheres idosas bem condicionadas (SUI et al, 2007). Além disso, foi possível observar correlação significativa entre o tempo do TEM e o tempo do TC800 ($r=0,34$; $p=0,012$), a velocidade média do TC800 ($r=0,39$; $p=0,009$) e o VO₂máx do TC800 ($r=0,38$; $p=0,008$). No entanto, não foi observada correlação significativa entre o VO₂máximo do TEM e do TC800 ($r=0,212$; $p=0,22$). **Conclusão:** os resultados indicam que a prescrição de exercício para idosos, no contexto aplicado (comunitário), as variáveis de desempenho como velocidade e tempo da caminhada devem ser consideradas em conjunto com as estimativas de consumo de oxigênio. Isso se torna terminantemente importante haja vista que o desempenho em velocidade e duração da caminhada se correlaciona intimamente com variáveis funcionais de idosos, além de predizer condições de morbidade e mortalidade nessa população.

PALAVRAS-CHAVE

exercício aeróbio. Idosos. avaliação física.

Associação entre índice de massa corporal (IMC) e nível de atividade física de idosos com doença de Alzheimer no estágio leve

Gilson Fuzaro Junior, Renata Valle Pedroso, Danilla Icassati Corazza, Carla Andreza de Almeida Andreatto, José Luiz Riani Costa

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

gfuzarojr@gmail.com

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é neurodegenerativa e progressiva caracterizada por uma série de declínios cognitivos e motores, além de distúrbios alimentares, o que leva esses idosos a uma perda de independência na realização das atividades de vida diária, tornando-se necessário o auxílio de um cuidador para a realização dessas tarefas. Conhecer essas alterações logo no estágio leve da DA pode permitir aos profissionais que trabalham com atividade física possam traçar com maior especificidade seus objetivos na elaboração de protocolos de intervenções. **Objetivo:** Verificar possível relação entre o nível de atividade física e Índice de Massa Corporal (IMC) de idosos no estágio leve da doença de Alzheimer. **Método:** Participaram do estudo 24 idosos no estágio leve da doença de Alzheimer (média de idade: 76,9± 5,3 anos; escolaridade: 5,0± 4,1 anos; média de pontos no MEEM: 19,8±4,5). Para determinar o perfil antropométrico, foi utilizada uma balança mecânica Welmy com estadiômetro (Max. 150 kg). IMC foi obtido pela divisão do peso em quilogramas pela altura em metros elevada ao quadrado. Para avaliar o nível de atividade física foi empregado o Questionário Baecke modificado para Idosos (QBMI), respondido pelo cuidador. Inicialmente o teste de Shapiro Wilk foi utilizado para verificar a distribuição dos dados. Para verificar possíveis relações foi utilizado o teste de regressão linear múltipla, admitindo nível de significância de 5%. **Resultados:** Houve uma correlação significativa e negativa entre QBMI e IMC ($p > 0,05$; $b = -0,67$). As médias e desvio-padrão do desempenho de idosos nos testes de avaliação foram: QBMI: 2,4±1,7 pontos; Peso: 63,9±9,9kg; Estatura: 1,57±0,07m; IMC: 25,9 ± 3,5kg/m². **Conclusão:** O nível de atividade física relaciona-se com o IMC de idosos com DA. De maneira geral, o grupo está classificado, de acordo com referência para idosos, com peso adequado para altura e apresenta um baixo nível de atividade física. Justifica-se a importância da prática de atividade física sistematizada, assim como a implementação de programas e políticas públicas voltadas para esta população em questão, uma vez que o exercício físico pode estacionar ou até mesmo melhor fatores que estão prejudicados por conta da doença, melhorando a qualidade de vida deste idoso.

PALAVRAS-CHAVE

Alzheimer. Nível de Atividade Física. Índice de Massa Corporal.

Comparação de dois métodos de quantificação de carga interna de treinamento em idosos

Joaquim Florindo Formoso Cardoso e Silva, Bruno de Paula Caraça Smirmaul, Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

joaquimvivo@hotmail.com

Introdução: Tradicionalmente a prescrição de exercícios físicos é baseada unicamente em relação à carga externa, porém, as adaptações fisiológicas em função do treinamento físico dependem da carga interna. Assim, uma prescrição adequada de exercícios físicos, principalmente durante exercícios em grupos, normalmente utilizado para a população idosa, deve levar em consideração a carga interna. Entretanto, o envelhecimento acarreta em deteriorações na capacidade de interocepção, colocando em questionamento a validade de um dos métodos mais utilizados para quantificar a carga interna, o método da percepção subjetiva de esforço (PSE). **Objetivo:** O estudo tem como objetivo comparar o método considerado padrão-ouro para a quantificação da carga interna de treinamento, ou seja, o método que utiliza a FC, com o método da PSE na população idosa durante diferentes tipos de treinamento físico. Baseado nos indícios de que a população idosa apresenta declínios em sua capacidade de interocepção, hipotetiza-se que o método que utiliza a PSE não apresentará boa relação com o método que utiliza a FC. **Método:** Trinta idosos praticantes de dois diferentes tipos de exercícios físicos (ginástica geral e musculação) serão avaliados durante uma sessão de exercícios físicos. O método de Edwards será utilizado para determinação da carga interna pela frequência cardíaca. Para a determinação da carga interna baseada na PSE será utilizada o método de Foster. A relação entre os métodos será determinada usando-se o coeficiente de correlação de Pearson, tanto para cada atividade como para os participantes como um todo. O valor de significância adotado será de $P < 0,05$ para todas as análises.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento. Saúde. Carga interna.

Incidência de obesidade em uma amostra de adultos residentes no município de Rio Claro/SP – um estudo piloto

Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”

gui_gulardins@hotmail.com

Guilherme Stefano Goulardins, Inaian Pignatti Teixeira, Eduardo Kokubun

Introdução: A obesidade é definida pelo acúmulo excessivo de gordura na extensão total do corpo, que pode trazer prejuízos à saúde do indivíduo, e seu crescimento vem sendo acelerado nos últimos anos. No Brasil a prevalência de obesidade no ano de 2013 em adultos é de 17,5% segundo os dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGI-TEL, 2013). Porém esses dados são de capitais e o comportamento dessa doença pode ser diferente em cidade de médio porte e esse comportamento pode diferir da pesquisa nacional. **Objetivo:** Verificar a incidência e prevalência de obesidade e seus fatores associados em uma amostra de adultos residentes no município de Rio Claro - SP. **Método:** Esse estudo será realizado de forma longitudinal constituída por dois momentos, o primeiro no ano de 2008 onde 1588 sujeitos responderam questionários com questões pessoais, peso, altura, entre outros e o segundo momento no ano de 2014 em que esse questionário será aplicado aos mesmos 1588 sujeitos. Para o presente estudo serão analisados apenas sujeitos entrevistados nos dois momentos da pesquisa, calculando as prevalências nos dois momentos estratificado por gênero e a incidência cumulativa. Foi analisado se o nível de atividade física no lazer (NAFL) teria grande impacto, para isso foram criados quatro grupos os sedentários que se mantiveram sedentários, sedentários que se tornaram ativos, ativos que se tornaram sedentários e ativos que mantiveram - se ativos e foi adotado 150 minutos semanais de atividade física no lazer. **Resultados:** Para esse estudo foram analisados 420 sujeitos entrevistados nos dois momentos, onde desses sujeitos 59,7% são mulheres com média de idade de 50,8 anos e DP de 16,0 anos. Houveram 169 perdas, sendo 39 mortes, 4 doenças ou hospitalizações, 28 recusas, 91 endereços não localizado, 20 mudanças de cidade e 13 outros. Além desses casos foram excluídos 10 indivíduos que não relataram altura ou peso, 3 indivíduos que obtiveram variação maior que cinco centímetros na altura, e 2 indivíduos que os dados referentes ao peso eram incompatíveis. A incidência de obesidade na amostra estudada foi de 15,8% de 2008 a 2014. Nota-se também que a prevalência de obesidade em 2008 era de 17,3% e aumentou para 27,1% em 2014, sendo que, para as mulheres houve um aumento de 10,7% para 16,6%, e entre os homens de 6,6% para 10,4%. Acompanhando esse quadro verificou-se também um alto número de pessoas consideradas sedentárias (70,1%), sendo que 13,5% eram ativos e se tornaram sedentários 56,6% eram e ainda são sedentários. **Conclusão:** Conclui-se que a prevalência e a incidência de obesidade na amostra estudada são altas, sendo maior que a média nacional, destacando um panorama diferente, em uma cidade de médio porte e do interior de São Paulo. Destaca-se também que esses resultados podem ser reflexo da alta prevalência de sedentarismo no lazer.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade. Prevalência. Incidência. Sedentarismo.

Variáveis lipídicas em camundongos hiperlipidêmicos LDLR-/- submetidos em diferentes intensidades de exercício

Gustavo de Souza Dias, Dênis Bueno da Silva, Danilo Souza Felipe

Introdução: Dislipidemias é um distúrbio do metabolismo relacionado aos lipídios, acarretando assim em níveis anormais de colesterol total, HDL e LDL podendo acarretar o desenvolvimento na formação de ateromas e podendo levar a doenças cardiovasculares como aterosclerose entre outras. Tendo em vista isto, um fator que possa ser utilizado como manutenção e prevenção deste distúrbio são as práticas de exercícios físicos, estudos demonstram claramente que ao realizar atividades físicas é possível promover mudanças benéficas nas concentrações lipídicas com redução do LDL e aumento do HDL. Assim qual a influencia sobre este metabolismo dislipidêmico ao realizar atividades em baixa, moderada e alta intensidade. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é analisar a influencia do exercício físico em diferentes intensidades em baixa, media e alta sobre o metabolismo dos lipídios de camundongos LDLR-/. **Método:** Neste estudo serão utilizados camundongos machos LDLR-/, adulto (90 dias de idade) e sedentário. Este serão alimentados com ração hiperlipídica e água Ad libitum. Os mesmos serão distribuídos em gaiolas coletivas e mantidos sob condições de temperatura ambiente controlada a 23-24°C e foto período de 12 horas claro e 12 horas escuro. Os animais serão distribuídos aleatoriamente em quatro grupos sendo 1 - treinado baixa intensidade (TBI), 2 - treinados moderada intensidade (TMI), 3 - treinados alta intensidade (TAI) e 4 - grupo controle (GC), cada grupo terá 10 camundongos LDLR-/. Para trabalhar com os animais dentro da intensidade correta será adotado um Protocolo de exercício físico escalonado tendo velocidade inicial em esteira rolante a 6m/min e incrementando 3 m/min a cada três minutos até a exaustão do animal, momento em que não mantém mais o padrão da corrida. A intensidade do exercício será estabelecida de acordo com a velocidade máxima alcançada no teste. O treinamento consiste de nove semanas onde as duas primeiras semanas serão de adaptação onde os animais ficaram na esteira rolante a 5 m/min durante 20min, e partir da terceira semana cada grupo começara com velocidade inicial de acordo com sua faixa de intensidade e a cada 3 dias terá o incremento de velocidade de 3 m/min até chegar ao limite máximo da fase. Para verificar as variações lipídicas, os animais ficaram em repouso e após 48 horas do último treino e em jejum de 12 horas será coletado o sangue dos animais e será encaminhado para análises laboratoriais de triglicérides, colesterol total e suas frações (LDL, HDL, VLDL).

PALAVRAS-CHAVE

Lipídios. Camundongos. Exercício físico.

Motivos de adesão de mulheres adultas e idosas em um programa de caminhada orientada em contexto de alta vulnerabilidade

Universidade Federal de São Carlos/SP
isabelamgo@gmail.com

Isabela Martins Oliveira, Mariana Almeida, Mariana Fornazieri, Camila Tiome Baba, André Luiz Galvim, Mariana Rizato, Grace Angélica de Oliveira Gomes

Introdução: O envolvimento em programas de atividade física (AF) é uma das propostas que contribuem para o envelhecimento ativo e saudável da população. A Atenção Básica de Saúde, em especial através da Estratégia Saúde da Família, junto à equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) prevê o oferecimento de AF como ferramenta de promoção de saúde, garantindo assim acesso àqueles indivíduos que mais precisam, além de corroborar com as políticas públicas de promoção de saúde. Neste sentido, a caminhada é uma atividade aeróbica de fácil realização e pode ser oferecida em diversos contextos sociais, uma vez que é de baixo ou nenhum custo. **Objetivo:** Descrever os motivos de participação de mulheres adultas e idosas em um programa de caminhada orientada. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, realizado em um programa de caminhada para uma comunidade de alta vulnerabilidade social no município de São Carlos, com o apoio das Unidades de Saúde da Família da região e de uma equipe do NASF. Os motivos de participação de 50 participantes acima de 20 anos foram registrados e analisados com o auxílio do Microsoft Excel for Windows 8 e cada participante pode relatar mais de um motivo, totalizando 105 fatores. **Resultados e conclusão:** 24,6% das participantes procuraram o programa para melhoria de saúde e 16,19% para perder peso. Orientação médica correspondeu a 7,6% das respostas encontradas e caminhar em grupo correspondeu a 13,3%. 2,8% das participantes entraram no programa para acompanhar alguém que já participava anteriormente, 6,6% precisavam controlar alguma doença como hipertensão, diabetes ou problemas ósseos e 12,38% relataram que ao procurar o grupo precisavam começar ou complementar alguma atividade. 1,9% declararam querer melhorar a qualidade do sono e 1,9% a melhora do estresse. Além disso, 3,80% relacionaram a caminhada com a melhora de dores corporais. Outros motivos como sair de casa, melhora da alimentação e diversão corresponderam a 8,5% das respostas. Diante do exposto, pode-se observar que os motivos de participação mais significativos para as mulheres deste programa foram a busca de melhora na saúde, perda de peso, caminhada em grupo e necessidade de praticar algum tipo de atividade. O conhecimento acerca de adesão em programas de atividade física colabora também com a criação de estratégias e com a manutenção de ações que visem à promoção de AF para indivíduos em diferentes contextos.

PALAVRAS-CHAVE

Atenção básica. Caminhada. Adesão. Atividade física.

Influência da utilização das academias ao ar livre nas variáveis de saúde em indivíduos adultos de Carmo do Rio Claro/MG

Jean Augusto Coelho Guimarães, Priscila Missaki Nakamura

Introdução: Já está claro na literatura que a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida, bem como ajuda na prevenção e tratamento de doenças e agravos não transmissíveis. O governo cria políticas públicas a fim de proporcionar aos indivíduos um nível básico de saúde, prevenção e tratamento de doenças. As Academias Ao Ar Livre (AAL) criadas em 2011 fazem parte de uma política pública que objetiva melhorar as condições físicas, a qualidade de vida e saúde das pessoas, entretanto pouco se sabe da sua efetividade sobre esses parâmetros. **Objetivo:** Verificar a influência do uso de um ano das academias ao ar livre nas variáveis de saúde em adultos (≥ 18 anos) de uma cidade do sul de Minas Gerais. **Método:** Estudo longitudinal que será realizado no ano de 2015. Das 7 academias instaladas pela cidade, serão sorteadas 4 para compor a amostra. Tentando abordar uma ampla amostra, serão feitas abordagens no próprio local com os indivíduos praticantes no momento, por dois dias da semana e um dia do fim de semana, nos horários das 08:00h as 9:00h; das 16:00h as 17:00h e das 18:00h as 19:00h. O entrevistador será instruído a abordar o maior número possível de indivíduos adultos que estiverem nas AAL praticando AF no momento da coleta de dados. Na eventualidade da AAL estar vazia o entrevistador deverá permanecer durante todo o período previsto no local (60 minutos) na tentativa de abordar algum frequentador. Inicialmente será utilizado um questionário aplicado em diversos estudos brasileiros com o objetivo de avaliar o uso das ALL (Souza et al.2014). Esse questionário contempla questões sobre a prática de AF de lazer, qualidade de vida, uso das ALL, informações pessoais, sociodemográficas e serão adicionadas questões sobre a presença de doenças. Após essa coleta, todos os participantes serão monitorados durante 1 ano. Os participantes irão novamente responder o questionário após 3 meses, 6 meses e 1 ano desde o primeiro contato, sendo feito, esses três últimos contatos, via e-mail ou telefone, de acordo com a preferência do participante. Além desse questionário os participantes responderão os motivos que motivam a sua permanência ou desistência nas AAL. Para análise estatística será realizado a estatística descritiva e distribuição de frequência absoluta e relativa. Para verificar as variáveis associadas à desistência dos participantes será utilizada uma regressão logística, além de testes qui-quadrado. Todas as análises serão realizadas no STATA versão 12.0 e será adotado um $p < 0,05$.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde pública. Atividade física. Academia ao ar livre. Participação comunitária.

Relação entre sintomas depressivos e aptidão funcional geral em idosos fisicamente ativos

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

jessi.r.pereira@gmail.com

Jessica Rodrigues Pereira, Carla M. C. Nascimento, Larissa P. Andrade, Marcelo Garuffi, Thays M. Vital, Florindo Stella

Introdução: O organismo humano, com o avançar da idade, sofre um processo natural de declínio biológico que, eventualmente pode acarretar diminuição de sua capacidade funcional, a qual contribui para a redução de sua independência. Outro fator que pode prejudicar a independência, é a presença de sintomas depressivos, que pode limitar a realização de atividades da vida diária. Além disso, a depressão pode provocar alterações no sistema nervoso central, entre elas diminuição no número de neurônios e neurotransmissores e interferir na cognição. A literatura aponta que a prática de atividades físicas pode ser benéfica para idosos que apresentem sintomas depressivos. Dessa forma, poderiam os sintomas depressivos estarem relacionados com a aptidão funcional? Será que, quanto melhor essa aptidão, menores as chances de se ter sintomas depressivos? **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é correlacionar possíveis sintomas depressivos com a aptidão funcional geral em idosos fisicamente ativos. **Métodos:** Foram avaliados 60 idosos, sendo 45 mulheres e 15 homens. Devido aos dados rejeitarem hipótese de normalidade, todos foram descritos por mediana (intervalo interquartil). Eles apresentaram idade de 66,5(7,8) anos; 4(8) anos de escolaridade; cognitivamente preservados - 27,8(3) pontos no Mini Exame do Estado Mental; peso mediano de 70,5(20)kg; altura 1,57(0,1)m; e IMC 27,6(6)kg.m⁻². Foram avaliados os sintomas depressivos por meio da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) e o Índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG), que é uma somatória dos percentis dos testes funcionais da bateria da AAHPERD. **Resultados:** Foi apresentada uma mediana 1(2) pontos para GDS-15 e 281,5(143,8) pontos para IAFG. A correlação de Spearman foi significativa e fraca, e inversa (p valor= 0,04; rho=-0,3), entre as variáveis. Para análises estatísticas foi utilizado o software SPSS 18.0. **Conclusão:** A relação inversa observada, permite-nos inferir que quanto maior a aptidão funcional, menor a incidência de sintomas depressivos, porém, a relação fraca mostra que outras variáveis devem ser levadas em consideração. Cabe também a ressalva de que nesse estudo, todos tinham em o IAFG muito bom (acima do percentil 81), diferente de outros estudos, que encontraram, em sua maioria, idosos no percentil regular.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos. Sintomas Depressivos. Aptidão Funcional.

Influência do treinamento de Kung Fu estilo Garra de Águia na capacidade cardiorrespiratória em adultos

Jonathan Henrique Siqueira Faganello, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun, Thais Helena Sayegh Serafim, Deisy Terumi Ueno

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

jonatharpista@yahoo.com.br

Introdução e objetivo: O kung fu é um sistema de luta desenvolvido na China por meio de observações dos movimentos dos animais, e principalmente da necessidade dos monges praticarem alguma atividade física. Ainda lhes permitiam proteger a si mesmo e aos templos de roubos. Poucos estudos têm verificado os benefícios do kung fu não só como uma arte marcial, mas também como uma opção de exercício físico para quem busca uma boa qualidade de vida e melhora na aptidão cardiovascular através da filosofia de buscar a cada dia o extremo, a perfeição, o equilíbrio. O kung fu é uma arte marcial onde o desgaste físico é muito grande, onde aparentemente a capacidade aeróbia é predominante. Sendo a aptidão cardiorrespiratória reconhecida como fator de proteção contra doenças cardiovasculares em adultos, o objetivo do estudo foi verificar a influência do treinamento de 12 semanas de kung fu estilo garra de águia em praticantes iniciantes adultos na capacidade cardiorrespiratória. **Método:** Participaram do presente estudo 21 estudantes com idade entre 18 e 25 anos, divididos em grupo controle (n=10) e grupo treinamento (n=11). O grupo treinamento foi submetido a 12 semanas de treino e o grupo controle constituído por participantes que não praticavam atividade física de forma regular e que mantiveram sua rotina de vida normal. O protocolo de esteira rolante do teste de VO₂ máximo foi utilizado antes e após 12 semanas para todos os grupos, sendo que houve um aquecimento, e em seguida iniciava-se o teste à 4km/h. A cada 2 minutos havia incremento de 1km na velocidade, no qual os participantes deveriam realizar até a exaustão (aferrida pela escala de Borg ou manifesto espontâneo do indivíduo). As aulas ocorreram duas vezes por semana na UNESP e tiveram duração de uma hora e meia cada aula, sendo dividida em quatro partes: aquecimento, condicionamento físico, alongamento e técnica. Para análise estatística, os dados foram separados de acordo com grupo e gênero. Devido à natureza paramétrica dos dados, foi realizada análise anova fatorial e adotado um $p \leq 0,05$. **Resultados:** O grupo controle apresentou os seguintes valores de $\dot{V}O_{2pico}$: Masculino (n=6) - pré $38,8 \pm 8,0 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ e pós $38,5 \pm 7,6 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$; Feminino (n=4) - pré $37,5 \pm 4,2 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ e pós $38,0 \pm 4,1 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$. O grupo treinamento apresentou: Masculino (n=7) - pré $55,4 \pm 3,0 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ e pós $55,3 \pm 3,7 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$; Feminino (n=4) - pré $52,0 \pm 3,9 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ e pós $42,0 \pm 6,2 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$. Não foram encontradas diferenças significativas entre os momentos para ambos os grupos ($p=0,162$). Houve diferença significativa entre os sexos ($p=0,012$). **Conclusão:** Podemos concluir que as 12 semanas de treinamento não foram suficientes para que diferenças significantes entre momentos fossem encontradas. Mais estudos são necessários a fim de verificar possíveis fatores que possam ter interferido nos resultados aqui encontrados, além de verificar outros possíveis benefícios obtidos por meio da prática do kung fu.

PALAVRAS-CHAVE

Kung fu. VO₂máx.

A relação entre índice de massa corporal e o nível de escolaridade em mulheres pós menopausa

Juliene Gonçalves Costa, Guilherme Morais Puga

Fundação Universidade Federal de Uberlândia

julienegoncalves@hotmail.com

Introdução: Durante o período do climatério ocorrem alterações endócrino-metabólicas que acarretam redução do metabolismo, decréscimo da quantidade de massa magra, diminuição do gasto energético no exercício, assim como, potencializa o acúmulo de gordura no tecido adiposo, colaborando para maior propensão à obesidade. O exercício físico assume um importante papel nessa fase como método de prevenção das doenças relacionadas a alterações antropométricas e bioquímicas. **Objetivo:** Verificar a relação entre o índice de massa corporal e o nível de atividade física com o nível de escolaridades em mulheres pós menopausadas. **Métodos:** o estudo consistiu em 130 mulheres pós menopausadas, com idade de 57 ± 9 anos, 9 ± 8 anos após a menopausa e Índice de massa corporal (IMC) 26 ± 4 kg/m². A coleta dos dados se deu em forma de entrevista aleatória individual, aplicando formulário de identificação com dados das variáveis: massa corporal, altura, idade, tempo após a menopausa, nível de escolaridade, que foram baseados no número de anos completos de educação formal declarado pelas participantes. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire - IPAQ - versão curta. Para verificar a associação entre as variáveis foi utilizado o teste qui-quadrado (χ^2). **Resultados:** Não houve relação entre o IMC com o nível de escolaridade. As voluntárias foram divididas em dois grupos de acordo com o resultado do IPAQ: G1= ativas e muito ativas; G2= irregularmente ativas e sedentárias. Quando relacionado com o nível de escolaridade: 63% das G1 possuem ensino universitário, 77% das mulheres do G2 possuem ensino primário, e 54% das mulheres com ensino secundário são pertencentes ao G2. **Conclusão:** Não houve relação entre o IMC e o nível de escolaridade, porém, quando relacionado ao o nível de atividade física o estudo demonstrou que as participantes com maior escolaridade foram significativamente mais ativas.

PALAVRAS-CHAVE

Menopausa. Exercício físico. Nível de escolaridade.

Resposta glicêmica a diferentes intervenções de atividade física

Leticia Aparecida Calderão Sposito, Tales Christian Soares, Aidê Ferreira, Diana Miranda Carvalho, Tamires Silva, Daiani Damião, Patricia Santini Santini, Lucas Fernandes Souza, Edilson Donizetti Felício

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Sul de Minas Gerais
sposito.efa@gmail.com

Introdução: Atualmente tem-se estimado que o diabetes é capaz de aumentar em 1,8 vezes o risco de mortalidade (SESHASAI et al., 2011). Estudos mostram que a diabetes pode ser prevenida com o controle de peso e prática regular de atividade física (HIDAYAT; BIMIM, 2014). **Objetivo:** Comparar diferentes intervenções de atividade física e sua influência no metabolismo da glicose. **Método:** O estudo foi realizado a partir de três diferentes intervenções de atividade física com indivíduos idosos não diabéticos do sexo feminino com idade média de 60 anos do projeto de extensão Pró-Saúde do Curso de Educação Física do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho. **Intervenção 1:** realizada por 40 voluntárias e constituída de exercícios de aquecimento, exercícios aeróbios, exercícios resistidos e resfriamento. **Intervenção 2:** realizada por 34 voluntárias, foram utilizados os mesmos exercícios da intervenção 1. Contudo, os exercícios resistidos foram realizados antes dos exercícios aeróbios. **Intervenção 3:** realizada por 30 voluntárias e constituída de exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Todas as intervenções tiveram duração de 50 minutos, com intensidade moderada a alta para as intervenções 1 e 2 e baixa para a intervenção 3, sendo controladas a partir da escala de percepção subjetiva do esforço. As coletas de glicose sanguínea foram realizadas no momento pré e pós Intervenção, através de punção no dedo anelar. Foi utilizado um glicosímetro Breeze 2 (Bayer). Para a análise estatística fez-se uso da ANOVA com Post Hoc de Tukey para $p < 0,05$ através do SPSS - 21. **Resultados:** Os resultados pré e pós-teste para as intervenções 1, 2 e 3 foram, respectivamente, 115,5+19,10 mg/dl e 103,1+10,30 mg/dl; 115,8+24,18 mg/dl e 100,1+12,32 mg/dl; 122,5+26,70 mg/dl e 106,7+19,20 mg/dl. No pré-teste constatou-se que as amostras partiram de uma igualdade estatística em relação à glicemia. Ao final do estudo, quando comparadas as Intervenções 1, 2 e 3 observou-se que não houve diferenças significativas para $p < 0,05$. No entanto, todas as intervenções foram capazes de proporcionar uma redução significativa da glicose sanguínea ($p < 0,01$). **Conclusão:** Concluímos que para a amostra em questão, os diferentes tipos de intervenção proporcionaram uma redução da glicemia sanguínea estatisticamente igual. Esta informação faz-se importante para os profissionais de Educação Física e praticantes de atividade física, pois poderão alterar a ordem de aplicação das capacidades físicas e a intensidade do exercício, tornando a prática dessas atividades prazerosa e ao mesmo tempo prevenindo doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes mellitus do tipo II, gerando benefícios para a saúde e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE

Glicemia. Atividade Física. Intervenções. Idosos.

A intensidade interfere na avaliação do nível de atividade física através do pedômetro?

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais
lucasifsdeminas@hotmail.com

Lucas Fernandes de Souza, Edilson Donizetti Felício, Leticia Aparecida Calderão Sposito, Rafael Henrique Brito, Gisele Petreca Leal, Tiago Henrique Pedrosa, Matheus Pastore, Stefani Aparecida Marcolino Reis, Diego Alfeu Santos, Elisângela Silva

A atividade física tem sido amplamente relacionada a diversos benefícios à saúde, sobretudo, na prevenção e redução dos sintomas de várias doenças crônicas não transmissíveis (LEE et al., 2012; HAL-LAL et al., 2012; PEDERSEN; SALTIN, 2006). Os aparelhos eletrônicos de movimento vêm sendo muito utilizados para avaliar o nível de atividade física através do número de passos, pois são práticos e confiáveis, não dependendo da subjetividade dos indivíduos para avaliar os seus resultados (LOPES, 2013). Objetivo: o objetivo desse trabalho foi comparar o número de passadas identificadas por três diferentes modelos de pedômetros nas velocidades de 5 km/h e 7km/h. Métodos: a amostra foi constituída de 15 sujeitos, do sexo masculino, com idade 23+5,19 anos, graduandos do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho. Para contagem do número de passos foram utilizados três tipos de pedômetros Ultra Slim PW 15 (Wiso) (US), Digi Walker SW - 700/701 (Yamax) (DW), Power Walker PW - 610 (Yamax) (PW). O teste foi realizado em uma esteira RT - 350 TSL (Movement). Para calcular o tamanho da passada do avaliado, dado necessário em todos os modelos de pedômetros utilizados, foram realizados dez passos naturais e utilizada a seguinte fórmula: distância total percorrida (cm)/10. Os pedômetros foram ajustados com o sujeito sobre a esteira, pois qualquer deslocamento após a inserção dos dados inicia a contagem dos passos. Para realização do teste os indivíduos utilizaram os três tipos de pedômetros ao mesmo tempo. O pedômetro US foi utilizado na altura do tórax, o DW na crista ilíaca do lado direito, e o PW foi utilizada na crista ilíaca do lado esquerdo. Os sujeitos percorreram 1.000 metros em cada uma das duas sessões de caminhada realizadas na esteira em duas velocidades distintas. A primeira sessão de caminhada foi realizada a 5 km/h e a segunda a 7 km/h. Para análise dos dados foi utilizado o teste t para amostras independentes. Resultados: o número de passos obtidos nas velocidades de 5 km/h e 7 km/h, respectivamente, foram: US 1385+58,79 e 1148+42,59 passos; DW 1406+177,00 e 1167+63,84 passos; PW 1382+101,16 e 1105+129,85 passos. Todos os equipamentos utilizados registraram um menor número de passadas para a velocidade de 7 km/h quando comparados com a velocidade de 5 km/h ($p < 0,01$). Conclusão: ao final desse trabalho pode-se observar que na velocidade de 7 km/h a amostra realizou um menor número de passadas do que a 5 km/h em uma mesma distância. Este fato deve-se ao aumento do tamanho da passada e consequentemente um aumento da intensidade. A partir desse estudo pode-se verificar que o pedômetro subestima o número de passadas em velocidades superiores a 5 km/h, o que corrobora com Faria (2013) que relata que a velocidade que o pedômetro teria a sua maior validade seria a 5 km/h.

PALAVRAS-CHAVE

Pedômetros. Atividade Física. Confiabilidade.

Relato de experiência do projeto rede de atenção às urgências e emergências na linha de cuidado da hipertensão arterial sistêmica e Diabetes Mellitus na zona Noroeste de Santos

Marcelo Pereira Gonçalves, Bruna Carolina de Araújo, Maria Fernanda Petrosi Frutuoso, Katia Karina Gonçalves, Camila S. A. Marchini, Beatriz Maia Souza, Raira Pagano, Chayene Aguiar Rocha, Mariany Alves Ferreira dos Santos, Bruna Machado de Oliveira Zanella, Fernanda Rodrigues, Larissa Baraçal Bordon, Karoline Oyakawa

Universidade Federal de São Paulo
pereiradjamble@hotmail.com

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus são dois dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que demandam crescentes recursos do sistema de saúde e que exige a formação de profissionais ocorra de acordo com os princípios do SUS. Com integração das ações de recuperação e promoção da saúde e de prevenção de complicações, que quando ausentes limitam a autonomia do paciente. **Objetivo:** Descrever a proposta do Projeto PET (Programa de Educação pelo Trabalho) que visa analisar a rede de cuidado dos pacientes hipertensos e/ou diabéticos residentes em região vulnerável de Santos, bem como propor ações para qualificar a atenção nesta linha de cuidado. **Método:** O PET é executado por graduandos de Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Educação Física, Serviço Social, Terapia Ocupacional e preceptores de equipamentos de atenção básica, ambulatorial, domiciliar e Pronto Socorro. Foram identificados, por meio das fichas de atendimento, os pacientes que deram entrada no Pronto Socorro com diagnóstico de glicemia descompensada e/ou pressão arterial elevada. Estes pacientes foram divididos segundo as áreas de abrangência dos serviços de atenção primária participantes do projeto para análise da rede de cuidado por meio da aplicação de questionário quantitativo e entrevistas para construção coletiva de intervenções. **Resultados:** O trabalho interdisciplinar possibilitou a construção de intervenções que envolvem predominantemente alimentação adequada, prática de atividade física, organização e uso dos medicamentos, relação entre estresse e doença. Os achados evidenciam a importância de ações de vigilância envolvendo a rede e o monitoramento do percurso de cuidado, com vistas à construção de estratégias de prevenção de agravos e promoção de saúde, a partir do envolvimento de profissionais, comunidade e indivíduos na gestão do cuidado e disseminação de ações no território. A educação permanente possibilitou a reflexão de práticas de saúde instituídas visando maior engajamento com estratégias clínicas mais criativas e menos prescritivas. **Conclusão:** Esta experiência contribuiu para a valorização das percepções subjetivas, tanto individuais quanto coletivas, e do compartilhamento de vivências, favorecendo o fortalecimento a cada dia do vínculo e conhecimento sobre as redes formais e informais de cuidado. Academicamente, a atuação no equipamento de saúde permite a associação de teoria e prática, despertando novos olhares e possibilidade de uma visão integral do cuidado em saúde. Por meio da participação no PET pôde-se aprender na prática o papel de cada profissional e o exercício da corresponsabilização de indivíduos, famílias e comunidades no cuidado de hipertensos e diabéticos, qualificando a linha do cuidado às doenças crônicas. Ressalta-se o favorecimento do aprendizado e olhar crítico a partir dos cenários reais do trabalho em saúde e em consonância com as diretrizes curriculares nacionais dos cursos de graduação em saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Hipertensão Arterial. Diabetes Mellitus. Interdisciplinaridade. Rede de Atenção à Saúde. Trabalho em Saúde.

Influência de dois tipos de intervenções de exercício físico na variável força

Marcus Vinicius Abade Rodrigues da Silva, Leonardo Campos

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

marcus_abade@hotmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento aliado ao sedentarismo contribui para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e declínio nas funções motoras do indivíduo. A literatura atual tem apresentado que a participação em intervenções de atividade física (AF) traz benefícios para a saúde, qualidade de vida e melhora nas capacidades funcionais. **Objetivo:** Verificar o efeito de dois tipos de intervenções de exercícios físicos na variável de força de membro superior dos participantes. **Método:** Participaram do estudo 109 pessoas em dois grupos de intervenção. Programa de Exercício Físico em Unidades de Saúde (PEFUS; $n = 72, 62,0 \pm 10,3$ anos) e Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT; $n = 35, 67,4 \pm 5,8$ anos). PEFUS foi realizado duas vezes na semana com duração de 60 minutos, englobando exercícios de força, resistência aeróbia, agilidade, coordenação e equilíbrio dentro a Unidade de Saúde; PROFIT realizou treino de resistência muscular na sala de musculação (UNESP Rio Claro) duas vezes por semana, durante 45 minutos (resistido+aeróbio). Os exercícios resistidos foram realizados em três séries de quinze repetições para os grupos musculares peitoral, abdômen, costas, quadríceps, bíceps, tríceps, posterior de coxa e panturrilha e o exercício aeróbio ocorreu em bicicletas ou esteiras ergométricas. Para avaliação da capacidade força foi utilizado o teste de flexão de cotovelo da bateria de testes da AAHPERD no período inicial e após 4 meses de intervenção. Para análise estatística utilizou-se a ANOVA fatorial no programa SPSS 17.0 ($p \leq 0,05$). **Resultado:** Observamos que o grupo PROFIT apresentaram maiores valores para variável força ($33,71 \pm 4,33$ rep) quando comparado ao PEFUS ($28,06 \pm 5,76$ rep) ($p \leq 0,05$). Não houve diferença para os grupos nos momentos pré e pós, e não houve interação entre grupo e momento. Entretanto o grupo PROFIT teve um aumento de 2 repetições, mas esse aumento não foi significativo. **Conclusão:** Os grupos são diferentes, mas não foi possível verificar melhoras significativas através das intervenções após quatro meses. O PROFIT obteve melhor resultado provavelmente pela especificidade e sobrecarga dos exercícios.

PALAVRAS-CHAVE

Intervenção. Força.

Relação entre sedentarismo e prevalência de doenças

Nubia Ribeiro da Conceição, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

nu_guiz@hotmail.com

Introdução: O sedentarismo (falta de atividade física regular) é um hábito que afeta de 50% a 80% da população mundial e é definido por Pate et al. como "adultos que não realizam 30 minutos ou mais de atividade física de moderada intensidade, três ou mais dias na semana". No Brasil apenas 10,8% dos homens e 5,2% das mulheres realizam atividade física regular de três a mais dias na semana com duração de 30 minutos. Estudos constatam que altos índices de sedentarismo estão fortemente associados com o maior risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão, diabetes tipo II, acidente vascular encefálico (AVC) e tumores), incapacidades e comprometimentos do bem estar. **Objetivo:** Analisar a associação entre os níveis de sedentarismo com a prevalência de doenças em adultos. **Método:** Participaram do estudo 1588 indivíduos, sendo desses 617 homens ($44,63 \pm 16,16$ anos) e 917 mulheres ($44,55 \pm 17,17$ anos). A coleta de dados foi realizada através do questionário IPAQ- versão longa, aplicada na residência do participante, onde se questionava quantos minutos o indivíduo estipulava ter ficado sentado durante o dia (segunda - sexta-feira) e (sábado - domingo). A partir dessas respostas o tempo sedentário foi dividido em: < 180 min/dia sentados e ≥ 181 min/dia sentados. Também foi questionado se os participantes apresentavam as seguintes doenças: Diabetes tipo II, hipertensão, dor lombar, doenças cardiovasculares e tumores. As análises foram realizadas através de Qui-quadrado com nível de significância de $p \leq 0,05$ por intermédio da Stata12.1. **Resultados:** A estatística mostrou que indivíduos no grupo ≥ 181 min/dia durante os dias de semana (segunda-feira - sexta-feira) apresentaram uma Razão de Risco (RR) de 1,20 (IC 95% 1,02 - 1,42) para doenças cardiovasculares quando comparados ao grupo < 180 min/dia. Já o grupo ≥ 181 min/dia durante o fim de semana (sábado - domingo) apresentou um RR de 1,30 (IC 95% 1,10 - 1,54) para diabetes tipo II. As demais doenças não apresentaram nível de significância quando associadas ao tempo sedentário e prevalência de doenças. **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados é possível reafirmar que o sedentarismo também causa prejuízos à saúde e bem estar e desse modo programas de atividade física devem ser incentivados como meio de prevenção para futuras doenças.

PALAVRAS-CHAVE

Sedentarismo. Atividade física. Doença cronicamente não transmissíveis.

Influência de um programa de exercício físico em unidades de saúde na variabilidade da frequência cardíaca de seus participantes

Oades Alen Alves, Priscila Missaki Nakamura

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Sul de Minas Gerais

oades.alves@gmail.com

Introdução: O aumento do número de doenças cardiovasculares no Brasil vem crescendo, segundo dados e pesquisas feitos pelo Ministério da Saúde do ano de 2011 até o presente momento, 30% das mortes no país são causadas por doenças cardiovasculares, sendo que os homens são os mais acometidos (60%) do que as mulheres (40%). Além disso, todos os anos cerca de 50 mil pessoas morrem no país em decorrência de problemas cardiovasculares. Esse índice coloca o Brasil na lista dos dez países com o maior número de mortes por doenças cardiovasculares no mundo. A redução da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) tem sido apontada como um forte indicador de risco para doenças cardiovasculares, refletindo o papel importante e vital que o Sistema Nervoso Autônomo desempenha na manutenção da saúde das pessoas. Os exercícios físicos cardiorrespiratórios e neuromotores influenciam a VFC, sendo que essa influência depende da duração e intensidade do exercício. Entretanto, pouco se sabe da influência de programas de promoção de atividade física sobre a VFC, especialmente em intervenções que ocorram dentro das Unidades de Saúde. **Objetivo:** Verificar a influência de um ano de intervenção de exercício físico em Unidades de Saúde na variabilidade da frequência cardíaca de seus participantes. **Método:** Participarão do presente estudo 30 ingressantes do programa Saúde Ativa Rio Claro/SP, de ambos os sexos no ano de 2015 e 30 usuários da Unidade Básica de Saúde (grupo controle). A intervenção do programa de atividades ocorrerá com exercícios neuromotores e cardiorrespiratórios feitos duas vezes por semana com uma hora de duração por sessão, sendo orientada por profissionais de educação física. Os participantes serão avaliados em quatro momentos: inicial, após 3 meses, 6 meses e 1 ano. No momento inicial todos os participantes responderão perguntas sobre idade, presença de doenças e agravos não transmissíveis, sexo e nível sócio econômico. Além disso, em todos os momentos os participantes irão responder o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e terão seu peso (kg), estatura (cm) e circunferência abdominal (cm) aferidos. Para avaliar a VFC, os participantes irão utilizar o frequencímetro S810 nos quatro momentos (inicial, 3 meses, 6 meses e 1 ano) durante 24 horas em um dia com aula e no outro dia sem aula. Para verificar a influência do programa de exercício físico sobre a VFC, será realizado ANOVA para medidas repetidas (grupo x momento). Também serão realizadas correlações entre VFC e Índice de Massa Corporal e circunferência abdominal durante os 4 momentos. Todas as análises serão realizadas no SPSS versão 17.0 com significância de $p < 0,05$.

PALAVRAS-CHAVE

Promoção de saúde. Variabilidade da frequência cardíaca. Unidades de Saúde.

A intervenção do treinamento funcional e do convívio social do desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos com doença de Alzheimer

Paula Secomandi Donadelli, Renata Valle Pedroso, Gilson Fuzaro Junior, Laís Scarpari, Elisangela Gisele do Carmo, Oscar Gutierrez Huamani, Pollyanna Natalia Micali, Thays Martins Vital, Danilla Icassati Corazza, José Luiz Riani Costa

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

sarhib@rc.unesp.br

Introdução: A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa e progressiva que leva a prejuízos no desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária. Desta forma, programas que atenuem esses declínios e visem à melhora e/ou manutenção do quadro clínico do idoso com DA são importantes para a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos. **Objetivo:** Analisar os efeitos do treinamento funcional e do convívio social no desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária. **Método:** A amostra do estudo totalizou 33 idosos nos estágios leve e moderado da DA, distribuídos em dois grupos: Grupo Convívio Social (GCS), composto por 15 idosos (média de idade: 78,4±5,2; escolaridade: 3,4±2,6; MEEEM:17,8±5,3) que realizaram atividades de estimulação cognitiva, e o Grupo Treinamento Funcional (GTF) composto por 18 idosos (média de idade: 74,2±8,7; escolaridade:6,9±6,6;MEEM:18,7±4,8) que realizaram exercício físico. Os participantes dos grupos fazem parte do grupo de Cinesioterapia Funcional e Cognitiva em Idosos com Doença de Alzheimer (PRO-CDA). As intervenções são desenvolvidas durante 12 semanas, com atividades realizadas três vezes por semana, em dias alternados e duração de 60 minutos. Para avaliar a capacidade do indivíduo para realizar as atividades básicas e instrumentais da vida diária foram utilizados os Índices de Katz e de Pfeffer, respectivamente. Todos os dados foram expressos em média, desvio padrão e deltas. Inicialmente a normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Shapiro Wilk e posteriormente foi utilizado o teste t para amostras independentes para comparar os deltas do Índice de Katz e o teste U Mann Whitney para o Índice de Pfeffer, admitindo nível de significância de 5%. **Resultado:** Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos em momentos pré e pós-intervenção. A estatística descritiva apontou as seguintes médias, desvio padrão e deltas do desempenho do GCS no Índice de Katz (Pré:5,7±0,4; Pós:5,6±0,5; ▲-0,1±0,6); e no Pfeffer (Pré:17±8,5; Pós:19,4±8,3; ▲2,3±5,2). E, do desempenho do GTF no Índice Katz (Pré:5,9±0,2; Pós:5,6±0,7; ▲-0,2±0,6); e no Índice de Pfeffer (Pré:15,9±7,8; Pós:16,0±8,0; ▲-0,05±4,15). **Conclusão:** Conclui-se que apesar dos resultados obtidos não serem significativos, ambas as intervenções promoveram uma manutenção da capacidade de realização de atividades básicas e instrumentais, como tomar banho sozinho, administrar ser próprio dinheiro, entre outras atividades, e isso já representa um ganho na qualidade de vida para estes idosos. Assim, intervenções não farmacológicas como programas de exercício físico e convívio social pode ser uma alternativa importante no tratamento da DA.

PALAVRAS-CHAVE

Doença de Alzheimer. Atividades básicas. Intervenção.

Influência de uma sessão de atividade lúdica nos estados de ânimo em idosos fisicamente ativos

Phillipe David Amaral de Carvalho Andrade, Marina Yumi Hayakawa, Silvia Deutsch, Amanda Cristina Faria, Marcel Cabral Goulart, Pedro Casasco Ribeiro Coelho

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

phillipis_8@hotmail.com

A atividade física é comprovadamente umas das melhores estratégias para a melhora do bem estar físico e mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), saúde mental é algo mais que ausência de doenças ou transtornos mentais. Os estados de ânimo estão diretamente relacionados com o bem estar, o espectro de saúde mental de uma pessoa é capaz de influenciar diretamente o comportamento da pessoa. Atividades de caráter lúdico são muito usadas em aulas para pessoas idosas. Nelas são oferecidos momentos de prazer em reviver lembranças boas, como é o caso das brincadeiras mais tradicionais e, até mesmo se redescobrir com novas atividades. O presente estudo teve como objetivo ver o efeito agudo de uma aula lúdico-recreativa nos Estados de Ânimo (EA) em participantes de um grupo da terceira idade. Participaram 19 idosos ($63,8 \pm 4,7$ anos; $68,5 \pm 12,1$ kg; $1,56 \pm 0,06$ m) do Programa de Exercício Físico em Unidades de Saúde (PEFUS). O conteúdo da sessão lúdico-recreativa visava desenvolver as capacidades físicas de flexibilidade e coordenação, por meio de brincadeiras e jogos como "coelho sai da toca", "semáforo". Para avaliar os EA foi aplicada a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) nos momentos pré e pós atividade. O teste é composto por sete adjetivos positivos (feliz, ativo, calmo, leve, agradável, cheio de energia e espiritual) e sete adjetivos negativos (tímido, triste, pesado, desagradável, agitado, com medo e inútil) que podem variar de intensidade (muito fraco/fraco/forte/muito forte). Para análise estatística foi utilizado o Teste Binomial para medidas não paramétricas, no programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) ($p < 0,05$). A partir da análise descritiva dos resultados percebeu-se que a sessão de atividade lúdico-recreativa foi eficaz para manutenção da maioria dos EA positivos, uma vez que já se apresentavam com nível de intensidade forte e muito forte. No caso dos EA negativos, a atividade manteve os adjetivos nas intensidades fraco e muito fraco. Ao ser aplicado o teste estatístico para a mudança dos EA, os resultados não apresentaram mudanças significativas, porém ao utilizarmos o mesmo teste para as mudanças apresentadas, o adjetivo leve apresentou $p = 0,022$ e o adjetivo pesado $P = 0,039$, no sentido das pessoas se sentirem mais leves e menos pesadas após a atividade lúdico recreativa. Outro resultado que apresentou resultado significativo foi a timidez, $p = 0,006$ onde podemos afirmar que esse tipo de atividade deixa as pessoas menos tímidas auxiliando na descontração. Desta forma podemos afirmar que a atividade lúdico-recreativa tendem a auxiliar positivamente os estados de ânimo dos idosos. Sendo assim, a ludicidade deve ser considerada durante o planejamento da aula para idosos, para que os mesmos possam ser beneficiados em seus aspectos sociais e emocionais e não apenas no aspecto físico.

PALAVRAS-CHAVE

Estados de ânimo. Idosos. Atividades Lúdicas. Recreação.

Efeito da complexidade da tarefa dupla na hipometria e bradicinesia de indivíduos com doença de Parkinson como suporte para a implementação de programas de atividade física

Ronsagela Alice Batistela, Quincy José Almeida, Frederico Pieruccini-Faria, Carolina Rodrigues Alves Silveira, Lilian Teresa Bucken Gobbi

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

Wilfrid Laurier University

rosangela_batistela@yahoo.com.br

Introdução: Indivíduos com doença de Parkinson (DP) apresentam comprometimentos nos Núcleos da Base e nas vias fronto-nigro-estriatais que levam à perda da automaticidade e do direcionamento da atenção durante a realização da marcha concomitante a realização de tarefas duplas (TD). Estudos mostram que as modulações no comprimento (CPA) e na velocidade da passada (VPA) durante a realização de TD podem ser responsáveis pelo aumento da incidência de quedas em pacientes com DP resultando em fraturas, traumas e hospitalização, tendo grande impacto na independência, na funcionalidade e na qualidade de vida desses indivíduos. Dessa forma, maiores gastos orçamentários com a saúde após a queda são despendidos a essa população. Assim, faz-se necessário identificar a interferência da TD motora e cognitiva nestas variáveis, podendo subsidiar a implementação de programas de intervenção específicos para essa população. **Objetivo:** Identificar o efeito da TD motora e cognitiva, de diferentes complexidades, no CPA e VPA de pacientes com DP. **Método:** Participaram 20 pacientes com DP ($66,85 \pm 6,8$ anos) entre os estágios 1 e 2,5 da escala de Hoehn & Yahr. A tarefa consistiu em percorrer andando rápido uma distância de 8 metros, nas condições: A) andar; B) andar e carregar a bandeja; C) andar, carregar a bandeja e equilibrar uma bolinha; D) andar, carregar a bandeja e realizar o teste de Stroop; e E) andar, carregar a bandeja equilibrando a bolinha e realizar o teste de Stroop. Pacientes no estado ON do medicamento realizaram cinco tentativas randomizadas para cada condição. Para o registro cinemático foi utilizado um GAITRite. A comparação entre as variáveis da marcha e as condições experimentais foi realizada por meio da ANOVA com medidas repetidas para condição e testes de contrastes para localizar as diferenças e nível de significância de $<0,05$. **Resultados:** A ANOVA apontou diferença significativa para as condições de CPA ($F_{4,76}=69,279$; $p<0,001$) e VPA ($F_{4,76}=55,835$; $p<0,001$), revelando maior CPA e VPA nas condições A e B em relação às condições C, D e E. As comparações pareadas mostraram resultados semelhantes entre as condições A e B e todas as demais condições foram diferentes entre si, exceto C e D, apresentando menor CPA e VPA com aumento da complexidade da tarefa, especialmente na condição E. **Conclusão:** As modulações na marcha de pacientes com DP ocorrem especialmente em situações de TD, onde a hipometria e a bradicinesia (CPA e VPA) são mais acentuadas com aumento da complexidade da tarefa. Assim, pode se concluir que tanto a TD motora quanto a TD cognitiva comprometem o CPA e a VPA de maneira semelhante, revelando que mesmo em estágios iniciais da DP os comprometimentos não são puramente motores. Dessa forma, programas de intervenção específicos para DP devem ser implementados com foco em atividades tanto motoras quanto cognitivas com TD, visando melhor funcionalidade desses indivíduos considerando que tarefas dessa natureza são comuns no dia-a-dia.

PALAVRAS-CHAVE

Tarefa dupla. Marcha. Doença de Parkinson. Atividade física.

Influência da música preferida no desempenho e estados afetivos de idosos durante exercício de intensidade auto-selecionada

Sarah Cristine Nogueira, Bruno Paula Caraça Smirmaul, Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

sarah.cnog@hotmail.com

Introdução: A baixa aderência aos programas de exercícios físicos é um fator que contribui para as altas taxas de inatividade física mundiais. Nesse sentido, estratégias que contribuam com a motivação e melhores respostas afetivas durante o exercício são utilizadas para impactar na aderência, como a utilização de música e de intensidade auto-selecionada. A música é conhecida por seus diversos efeitos benéficos durante a prática de exercícios, como a redução da percepção subjetiva de esforço e aumento da motivação. Intensidades auto-selecionadas, por sua vez, geram melhores respostas afetivas em comparação às intensidades impostas. Apesar dos benefícios dessas estratégias de forma isolada, poucos são os estudos que envolvem a combinação das mesmas (intensidade auto-selecionada e música), especialmente na população idosa. **Objetivo:** Investigar a influência da música sobre o desempenho, a percepção subjetiva de esforço e as respostas afetivas e motivacionais de indivíduos idosos durante uma sessão de exercício físico com intensidade auto-selecionada. **Método:** Doze idosos realizarão caminhada com intensidade auto-selecionada em esteira ergométrica em três condições, de forma randomizada: sem música, com música preferida e com música não preferida. As músicas serão selecionadas a partir das respostas obtidas no "BRMI-2). Músicas com valores ≥ 36 , classificadas como motivacionais, serão utilizadas na sessão de música preferida. Músicas com valores < 18 serão as selecionadas para a sessão de música não preferida. Serão avaliadas a percepção subjetiva de esforço, estados de humor, motivação, respostas afetivas, percepção subjetiva da sessão e atitude em relação à experiência do exercício. O teste ANOVA one-way será utilizado para comparar os valores de distância percorrida, percepção subjetiva da sessão e atitude em relação à experiência do exercício. O teste ANOVA two-way será utilizado para as seguintes variáveis: velocidade escolhida, estados de humor, percepção subjetiva de esforço, motivação e respostas afetivas. O valor de significância adotado será de $P < 0,05$.

PALAVRAS-CHAVE

Aderência. Estados afetivos. Idosos. Música. Saúde.

Estados emocionais e físicos em praticantes de atividade física com condropatia

Thiago Andriolli Roberto, Afonso Machado, Lucas Cecarelli

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"

andriolli.thiago@yahoo.com.br

Introdução: A Condromalacia patelar (também conhecida como síndrome da dor patelo-femoral) consiste em uma patologia crônica degenerativa da cartilagem articular da superfície posterior da patela e dos côndilos femorais correspondentes, que produz desconforto e dor ao redor ou atrás da patela. É comum em jovens adultos, especialmente jogadores de futebol, ciclistas, jogadores de tênis e corredores. A condromalacia patelar refere-se ao joelho que foi estruturalmente danificado, enquanto que o termo mais genérico síndrome da dor patelo-femoral se refere aos estágios iniciais dessa condição, na qual os sintomas ainda podem ser completamente revertidos. Porém, eventualmente, mudanças causadas por reações inflamatórias internas da cartilagem produzem um dano estrutural muito mais difícil de ser tratado. A causa exata ainda permanece desconhecida, porém segundo a literatura, acredita-se que esteja ligada a fatores anatômicos, histológicos, e fisiológicos, que resultam no enfraquecimento da cartilagem envolvida e até mesmo por anomalias biomecânicas. Além da causa genética, uma das razões para o aparecimento da condromalacia patelar é o uso inadequado de aparelhos de ginástica, que exigem força excessiva aplicada na patela. Se o joelho estiver debilitado as dores aparecerão. Nesse sentido o praticante deve redobrar a atenção e investigar a ocorrência, na maioria das vezes o indivíduo torna-se depressivo e sua autoestima é afetada e reduz pois a tendência é diminuir o ritmo e iniciar o tratamento para a mesma. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi identificar alterações dos estados emocionais e físicos dos praticantes de atividade física com condropatia, visto que, em sua rotina, tende a mudar repentinamente e muitas vezes a não aceitação acarreta em problemas como medo, vergonha, causando o afastamento total de quaisquer tipo de atividade levando a uma situação de atrofia muscular e sobrepeso. **Método:** Para a concretização deste estudo foi realizada uma revisão bibliográfica com utilização de material pertinente ao assunto e foi selecionado através de buscas nos principais buscadores de trabalhos acadêmicos (como Scielo, Pubmed, Google acadêmico), livros, dissertações e teses que abordam a temática relacionada aos temas chaves da pesquisa. **Resultado:** A partir da literatura consultada vê-se que com o retorno a prática de atividade física, consultada e orientada é de fundamental importância, pois proporciona melhora no aspecto emocional, como melhora da autoestima, diminuição do estresse, ansiedade e segurança nas suas atitudes perante o problema, assim acontece no estado físico, resultando o aumento da massa magra e força muscular, a perda de peso e confiança diante das atividades exercidas e desenvolvidas, no ponto de vista estético o indivíduo mostrou-se animado. **Conclusão:** Mesmo com aparecimento e surgimento de condropatia e\ou condromalacia patelar é necessário que o praticante busque ajuda nesse sentido e não pare sua atividade pois existem evidências de desistência que agravam o quadro fazendo com que o praticante desestime sua vontade, mas por outro lado o retorno orientado tende a ter efeitos contrários otimizando e melhorando em todos os sentidos, sejam eles físicos ou emocionais.

PALAVRAS-CHAVE

Condropatia. Atividade física. Psicologia do esporte.

Ações de cuidado à saúde do PET- Educação Física da UNIFESP

Wladimir Barbosa Reis, Sionaldo Eduardo Ferreira, Bruna Teixeira Labella, Lucas Miom Augusto, Felipe de Ávila Morais, Bárbara Vilar Teixeira, Caio Bastos Messias, Jader Martins Ferreira, Marco Aurélio Alves Souto, Rafael Koga Amaral, Aguiéska Maciel Ribeiro, Gustavo Marques de Azevedo, Letícia Salvador Vieira, Melina Chiemi Kubota, Raphael Barone de Andrade

Universidade Federal de São Paulo
breis_13@hotmail.com

Introdução: O Curso de Bacharelado em Educação Física da UNIFESP atende à proposta de formação profissional em saúde, agregando além do eixo de ensino específico da área da Educação Física, eixos comuns ao saber dos profissionais da saúde, denominados “Aproximação ao trabalho em saúde”, “O ser humano e sua dimensão biológica” e “O ser humano e sua inserção social” de acordo com o Projeto Político Pedagógico do Campus Baixada Santista da UNIFESP (PPPC-UNIFESP). Assim, os estudantes são estimulados a promover ações que compreendam prevenção, promoção e reabilitação da saúde a partir das perspectivas multi e interprofissional. O Programa de Educação Tutorial do Curso de Educação Física (PET-EF), elabora ações de cuidados à saúde por meio de atividades dentro e fora dos espaços acadêmicos, seguindo os princípios da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão universitária, diretriz do PPPC-UNIFESP e do Manual de orientações Básicas do PET (SESu/MEC). Assim, o PET-EF agregou na perspectiva do ensino e da qualificação profissional, diferentes projetos de extensão universitária, destacando: Capacitação para prevenção de acidentes e primeiros socorros (1); Cineantropometria: medidas e avaliações em Educação Física e Saúde (2); Clube da Corrida (3); Clube do Pedal (4); Alongue-se! (5); e IntegraPET (6). **Objetivos:** Estimular o envolvimento discente em ações de promoção, prevenção e cuidado à saúde; Estimular a socialização, participação e integração da comunidade acadêmica nas ações do PET-EF. **Método:** As atividades são executadas em dias e horários diversos da seguinte maneira: (1): Oficinas educativas sobre procedimentos para prevenção de acidentes e realização de primeiros socorros (Segundas-feiras, 14:00h às 15:30h e Quintas-feiras, 9:00h às 12:00h); (2): Ampliação das possibilidades de práticas dos estudantes realizando avaliações antropométricas e de aptidão física; (3): Orientação e acompanhamento do treino de praticantes de pedestrianismo (Terças e Quintas-feiras, 19:00h às 20:00h); (4): Organização de passeios, palestras e oficinas sobre ciclismo, além de sorteios de equipamentos de segurança e manutenção de bicicletas (Quartas-feiras entre 12:00h e 14:00h); (5): Sessões de alongamento geral para toda comunidade (Terças e Quintas-feiras 7:00h às 8:00h); (6): realização de oficinas mensais sobre temas diversos relacionados à prática profissional da Educação Física. **Resultados:** No ano de 2014, os projetos atenderam cerca de 400 pessoas com mais de 1600 atendimentos. **Conclusão:** A possibilidade de elaboração e realização das atividades faz com que os estudantes reflitam no processo de adequação das ações propostas, propiciando um novo significado ao processo de formação acadêmica e aprimoramento profissional. Destacamos também a importância das atividades no cuidado à saúde das pessoas, em especial pela qualidade das mesmas e pelo grande número de pessoas atendidas, representando um impacto na formação oferecida pelo Curso e pelo PET-EF.

PALAVRAS-CHAVE

Educação em Saúde. Educação Física. PET. Promoção da Saúde.

Corredores de rua: características demográficas e treinamento

Maria de Lourdes Feitosa Neta*, Nara Michelle Moura Soares, Antônio César Cabral de Oliveira

Universidade Federal de Sergipe

netinhafeitosa02@gmail.com

*PIBIC-CNPq/DEF/UFS

Introdução: As pessoas estão buscando hábitos de vida mais saudáveis como condicionamento físico e qualidade de vida e escolhem a corrida de rua pelo baixo custo e facilidade de acesso aos locais para o treinamento. **Objetivo:** identificar as características demográficas e do treinamento de corredores de rua de Aracaju, Sergipe. **Material e Métodos:** O estudo exploratório do tipo survey, descritivo foi composto por 279 participantes de corrida de rua da cidade de Aracaju. Foi aplicado um questionário com perguntas objetivas e subjetivas sobre questões sócio-demográficas e características do treinamento. Os dados foram avaliados por meio da estatística descritiva, frequência e percentual. **Resultados:** Os participantes apresentaram idade 38,5 ($\pm 10,8$) anos, peso 72,3 ($\pm 12,2$) kg e estatura 171,3 ($\pm 8,4$) cm. A maioria dos participantes era do sexo masculino (76%), casado (54,8%) com nível superior completo (54,8%) e 34,1% declararam renda familiar com mais de 10 salários mínimos. Além disso, 39,8% realizam o treinamento para condicionamento físico, 49,5 % não procuraram orientação profissional e 73,8% treinavam há 65 meses. Esse treinamento ocorreu no turno da noite (45,9%), com uma sessão de treino/dia (92,5%), durante 1 a 3 h/semana (45,5%), com volume até 25 km (65,2%) e frequência até uma vez/semana (67%). **Conclusão:** Observa-se baixa prevalência de mulheres e de indivíduos de baixo nível socioeconômico realizando treinamento de rua em Aracaju. O treinamento acontece no turno da noite com predominância de sessões de 1 a 3 horas e frequência de até uma vez na semana, sem orientação profissional.

PALAVRAS-CHAVE

Corrida; Perfil de saúde; Capacitação.

Estado de hidratação e consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes em corredores sergipanos de longa distância

thaysa Passos Nery Chagas, Williane Nery Santos, Camila Thatiani de Carvalho Santa Bárbara, Tiago Nery de Oliveira, Marcos Guilherme de Sousa Gouveia, Eduardo Seixas Prado

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.

thaysanery@hotmail.com

Objetivo: O objetivo desse trabalho foi verificar o estado de hidratação e o consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes em corredores sergipanos de longa distância. **Material e Métodos:** Foram avaliados 10 corredores do sexo masculino (46,1 \pm 14,46 anos), em um treinamento de 30 km. O estado de hidratação foi analisado através das alterações percentuais ($\Delta\%$) da massa corporal (MC), pelo índice de coloração (pela escala de Armstrong et al.,1994) e gravidade específica (GE) urinárias (com fitas para uroanálises), coletados antes e após o treinamento. Uma avaliação dietética determinou o valor energético total (VET); o consumo de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios); e micronutrientes antioxidantes (vitamina C, vitamina E, zinco e selênio). **Resultados:** O gasto energético total (GET) também foi determinado. Após o treino, houve redução do $\Delta\%$ da MC ($\sim -3,09$). Não houve mudança na GE (1026,00 \pm 2,33 para 1022,50 \pm 2,81; P = 0,125) e no índice de cor da urina (5,20 \pm 0,64 para 6,70 \pm 0,36; P = 0,052) após o treino. Não houve diferença significativa (P = 0,521) entre o VET (3571,05 \pm 416,3) e o GET (3231,19 \pm 135,47). O consumo de macronutrientes foi de 60,68 \pm 2,31 % (carboidratos); 21,06 \pm 2,86 % (proteínas); e 18,25 \pm 1,86 % (lipídios). O consumo de vitamina C, vitamina E, zinco e selênio foram respectivamente de: 415,33 \pm 135,02 mg/d; 14,70 \pm 4,60 mg/d; 9,11 \pm 2,05 mg/d; e 118,05 \pm 28,35 μ g/d. **Conclusão:** Pode-se concluir que os atletas já iniciaram a atividade desidratados e que o consumo de macronutrientes e micronutrientes estava inadequado.

PALAVRAS-CHAVE

Dieta; Desidratação; Exercício.

Atividade física relacionada com o risco de quedas em pacientes após acidente vascular encefálico

Leandro Lamenha Pessoa, Roberta Márcia Torres, Karoline Omena Ramos Cavalcante, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL

leo_lamenha@hotmail.com

Objetivo: Analisar o risco de quedas em indivíduos acometidos por acidente vascular encefálico não praticantes de atividade física. **Material e Métodos:** Realizou-se um estudo descritivo transversal, onde foram avaliados clinicamente 60 pacientes internados no Hospital Sanatório em fase de pós-AVE. Foram coletados dados clínicos e sócio demográficos e aplicada a escala de Berg para avaliar o risco de quedas dos participantes. Posteriormente, os dados foram tabulados em Microsoft Excel e analisados estatisticamente no SPSS versão 13.0. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESMAC sob o protocolo 427.882/13. **Resultados:** Dentre os 60 participantes, 44 pacientes tinham elevado risco de queda e, desses, apenas 09 (20,45%) eram praticantes de atividade física. Dos pacientes avaliados, 06 tinham “médio risco” para queda e 10 tinham “baixo risco” para quedas. Dos pacientes com baixo risco para quedas sete (70%) eram praticantes de atividade física. **Conclusão:** Verifica-se que dentre os participantes da pesquisa os pacientes que tinham baixo risco para quedas, em sua maioria, eram praticantes de atividade física e, dos que tinham elevado risco para quedas 79,54% não praticavam nenhum tipo de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE

Acidente Vascular Cerebral; Atividade Física; Acidentes por Queda.

Influencia do índice de massa corporal na agilidade e resistência cardiorrespiratória

Jadson Moraes de Souza, Lucas Nascimento Santos da Silva, Pedro Henrique Machado de Araújo, Bruno Farias Castro, Marzo Edir da Silva Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe

jmoraissouza1@gmail.com

Objetivo: Verificar e comparar o grau de agilidade e o nível de resistência cardiorrespiratória entre indivíduos normopesos e obesos. **Material e Métodos:** A amostra foi dividida em dois grupos de acordo com o Índice de Massa Corporal(IMC): Normopeso (N=54, IMC=22,32±2,09) e Obeso (N=43, IMC=32,76±3,57). Foi utilizado o parâmetro de IMC menor que 25 e maior que 30 para determinar os grupos de Normopeso (NP) e Obeso (OB) respectivamente. Para estimar o nível de agilidade, foi realizado o teste 505 (fotocélula). E o teste de seis minutos (Cooper Adaptado), para avaliar a resistência cardiorrespiratória. **Resultados:** O tempo médio no teste de agilidade foi de 3,12±0,34seg e 3,59±0,46seg para os grupos NP e OB, respectivamente. No teste de resistência cardiorrespiratória, a distância média, em metros, alcançada pelos grupos NP e OB foi de 933,84±159,84m e 639,22±108,89m, respectivamente. Em ambos os testes, os resultados foram estatisticamente (p<0,05) diferentes quando comparados os dois grupos. **Conclusão:** O grupo NP apresentou maior grau de agilidade e um maior nível de capacidade cardiorrespiratória. O grau de obesidade influenciou na agilidade e na resistência aeróbia da amostra.

PALAVRAS-CHAVE

Índice de massa corpórea; Saúde; Habilidade motora.

Formação do bacharel em educação física diante do Sistema Único de Saúde (SUS)

Cássia Milesi, Nayara Gomes Riquelme, Bráulio Cesar de Alcantara Mendonça

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
cassiamilesi@hotmail.com

Objetivo: Investigar se a formação do Bacharel em Educação Física está atendendo as necessidades dos serviços públicos em saúde (Sistema Único de Saúde - SUS). **Material e Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo qualitativo com 13 (treze) graduandos em Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas, além de, uma análise documental do Projeto Pedagógico do Curso. Foi utilizado um questionário para autoavaliação sobre seu grau de preparação em relação ao ambiente do SUS e, em seguida, realizada uma análise de discurso das respostas obtidas. **Resultado:** Percebeu-se uma convergência de ideias no tocante a atuação do Profissional de Educação Física na perspectiva da Promoção da Saúde, no entanto, os conteúdos trabalhados na formação são insuficientes para fundamentar sua atuação. Identificaram como fragilidades na formação: deficiência da grade curricular e/ou as matérias específicas; falta de estágio especializado dentro do ambiente do SUS; pouco conhecimento teórico; falta de estrutura; dificuldade com os horários ofertados pelos Projetos de Extensão. Além disso, apresentaram como sugestão: a criação de disciplinas relacionadas ao SUS; o contato em relação à estágio em locais relacionados ao SUS; a alteração e/ou revisão na grade curricular; uma maior carga horária nas principais disciplinas relacionadas não só ao SUS. **Conclusão:** Conclui-se que os entrevistados não se sentem preparados para atuarem no SUS, como um dos motivos a falta de matérias específicas e/ou a escassez de intervenção nesses locais.

PALAVRAS-CHAVE

Sistema Único de Saúde; Diretriz Curricular Nacional; Projeto Pedagógico do Curso

Atividade física relacionada com o nível de independência funcional de pacientes após acidente vascular encefálico

karoline Omena Ramos Cavalcante, Leandro Lamenha Pessoa, Roberta Márcia Torres, Bráulio Cesar de Alcantara Mendonça

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL
karolcavalcante_@hotmail.com

Objetivo: Relacionar o nível de atividade física com o grau de independência funcional de pacientes após acidente vascular cerebral. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal, descritivo e de natureza quantitativa. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESMAC sob o protocolo 427.882/13. Foram avaliados 60 pacientes internados no Hospital Sanatório em fase de pós-AVE, onde foram coletados dados clínicos, sócio demográficos e sobre a prática regular de atividade física. Para avaliar a independência funcional foi utilizada a Medida de Independência Funcional (MIF). Posteriormente, os dados foram tabulados em Microsoft Excel e analisados estatisticamente no SPSS versão 13.0. **Resultados:** Dentre os 60 participantes, 26 eram dependentes funcional completos, 18 com dependência assistida com até 50% da tarefa, 08 com dependência assistida até 25% da tarefa e 08 com independência funcional completa. Dentre os 08 pacientes independentes funcionalmente 62,5% ($p=0,480$) eram praticantes de atividade física e dentre os 26 que eram dependentes funcionais completos apenas 26,92% ($p=0,19$) eram praticantes de atividade física, demonstrando assim, uma relação importante entre a prática de atividade física e o nível de independência funcional dos pacientes. **Conclusão:** Conclui-se que existe uma relação entre a prática de atividade física e o nível de independência funcional, visto que, os pacientes que tinham maior grau de dependência, em sua maioria, não praticava atividade física.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Acidente Vascular Cerebral; Funcionalidade.

Avaliação da aderência em corridas de rua em Aracaju

Maria Luana Reis Santos*, OLIVEIRA, E. T, Maria de Lourdes Feitosa Neta, Antônio César Cabral de Oliveira

Universidade Federal de Sergipe

luanareis.pet2011@yahoo.com.br

*PIBIC-CNPq/DEF/UFS

Introdução: Nos últimos anos temos visto um bom crescimento na prática de corrida de rua e muitos indivíduos vêm se interessando por esta atividade física devido aos seus benefícios para a sua saúde, estética, relações sociais, diminuição do estresse além da sua execução prazerosa. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo caracterizar o perfil dos corredores de Rua no Município de Aracaju-SE. **Material e Métodos:** Trata-se de estudo exploratório do tipo desenho de levantamento (survey), de natureza descritiva e analítica, a população dessa pesquisa foi composta por praticantes de Corridas de Rua de diferentes níveis de condicionamento físico no Município de Aracaju-SE. A amostra foi composta por 496 indivíduos sendo 104 do sexo feminino com 20,19% e 392 do sexo masculino sendo 79,03% dos dados obtidos. Foi utilizado um questionário, com questões abertas e fechadas, com o preenchimento feito pelos atletas em dias comuns de treinamento e nas vésperas das provas, por ocasião da entrega do kit das competições, sob supervisão dos pesquisadores. Para a caracterização do perfil dos praticantes da modalidade esportiva Corrida de Rua, até o momento foram utilizadas ferramentas da estatística descritiva e para as relações posteriores do estudo será utilizado o teste do qui-quadrado com nível de significância com $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados mostram que a maioria dos corredores busca na corrida, um melhor condicionamento físico totalizando 41,53% (n=206), seguindo saúde com 23,39% (n=116) e qualidade de vida com 21,17% (n=105). Outras opções foram alto rendimento esportivo com 6,65% (n=33), emagrecimento 5,44% (n=27), estética com 0,40% (n=2), e a categoria outra com 1,21% (n=6). Ademais a maioria treina de 1 a 3 horas/semana (57,26% n=284); 21,17% (n=105) treinam de 3 a 5 horas/semanais e 7,06% (n=35) treinam por mais de 5 horas. **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte dos corredores de Rua de Aracaju-SE é motivada a aderir nesse esporte principalmente pela razão do condicionamento físico e também está influenciada por outros praticantes dessa modalidade.

PALAVRAS-CHAVE

Corrida de Rua; Corridas; Perfil dos Corredores.

Avaliação da composição corporal em alunos de 7 á 10 anos da escola da rede pública municipal professor diomedes da silva da cidade de Aracaju/SE

Leandro Santos Andrade, Diego dos Santos Oliveira

Universidade Tiradentes – Aracaju/ Sergipe

leandrotocador@hotmail.com

Introdução: A avaliação da composição corporal é um tipo de variável onde podemos obter informações quanto ao fracionamento do peso corporal em seus diferentes componentes, e poder combater a desnutrição ao sobrepeso e obesidade em qualquer individuo. **Objetivo:** desta pesquisa foi avaliar o IMC dos alunos de 07 á 12 anos, pertencentes á rede municipal Professor Diomedes da silva da cidade de Aracaju/SE. **Material e Métodos:** A caracterização da pesquisa teve caráter normativo. Tendo como proposta avaliar o índice de massa corporal desses escolares no intuito de verificar os padrões de normalidade nesses alunos no âmbito escolar. Participaram deste estudo 73 crianças com média de idade $9,3 \pm 2,60$ sendo 37 do gênero masculino e 36 do gênero feminino todos participantes de um projeto social, escolhidos aleatoriamente de uma população de 100. Foram mensurados índice massa corporal (Kg) e Estatura (cm). **Resultados:** Foi encontrada alta frequência dos sujeitos estudados (82%) abaixo dos padrões de normalidade considerando -os com alto risco de desnutrição tendo em vista o IMC para faixa etária (OMS). Apenas 4% dos escolares obterão o padrão normal de saúde e 14% se enquadraram na escala de classificação como acima do peso normal para a idade, estatura e o gênero. **Conclusão:** Os resultados encontrados apontam que, mas da metade dos participantes se encontram fora dos padrões de normalidades. Esses dados fomentam a preocupação em avaliações de estado nutricional não apenas vislumbrando riscos de sobrepeso/obesidade mais também e extrema preocupação nos dias atuais com a desnutrição e seus agravantes a saúde de crianças.

PALAVRAS-CHAVE

Composição corporal; Saúde; Consumo alimentar.

Avaliação do estado nutricional em escolares

Arley Santos Leão, Jorge Rollemberg dos Santos, Nara Michelle Moura Soares, Glauber Rocha Monteiro, Josivan Rosa Santos, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Sara Maria Thomazzi

Universidade Federal de Sergipe
arleyleao@yahoo.com.br

Introdução: A avaliação do estado nutricional é de grande relevância para se traçar estratégias de combate à desnutrição, ao sobrepeso e à obesidade. **Objetivo:** Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar o estado nutricional em estudantes entre 7 e 10 anos, pertencentes à rede estadual de ensino, no município de Aracaju/SE. **Material e Métodos:** Para isso, obteve-se inicialmente o Índice de Massa Corporal (IMC), a partir da relação massa corporal/estatura². Em seguida, elaborou-se tabelas de classificação percentílicas segundo o padrão desnutrição, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Os dados foram comparados entre si, de acordo com gênero e faixa etária dos escolares, e o nível de significância foi de 5% ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Na avaliação do Estado Nutricional, foi verificado em todo o grupo 80% de estudantes eutróficos e 5,13% de alunos desnutridos, enquanto 15,6% de todos os alunos estavam em alguma faixa de risco (sobrepeso ou obesidade). **Conclusão:** Concluiu-se que, a despeito da maior parte dos escolares ter sido categorizada como eutrófica, uma parcela substancial de indivíduos apresentou sobrepeso, obesidade e mesmo desnutrição.

PALAVRAS-CHAVE

Escolares; Estado nutricional; IMC.

Baixos níveis de atividade física associada a fatores sociodemográficos em estudantes do ensino médio

Eliane Cristina de Andrade Gonçalves, Gabriel Renaldo de Sousa, Heloyse Elaine Gimenes Nunes, Diego Augusto Santos Silva

Universidade Federal de Santa Catarina
elianeandradeconcalves@gmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre o nível de atividade física e fatores sociodemográficos de adolescentes estudantes do ensino médio de uma cidade do estado de Santa Catarina/Brasil. **Material e Métodos:** A amostra foi formada por 84 adolescentes de 14 a 19 anos de uma escola pública do estado de Santa Catarina/Brasil. O nível de atividade física e os fatores sociodemográficos foram coletados através de questionário autoadministrado. Para a análise estatística foi utilizado o teste de Qui-Quadrado e Exato de Fisher com nível de significância de 5%. **Resultados:** Os resultados indicaram que 84% dos adolescentes não atendiam as recomendações da Organização Mundial da Saúde para a prática de atividade física. Houve diferença significativa para o sexo, idade e turno de estudo, sendo que a maior prevalência dos adolescentes que não atendiam as recomendações da prática de atividade física era do sexo feminino, que estavam na faixa etária de 14 a 15 anos e que estudavam no período diurno. **Conclusão:** Intervenções para o estímulo da prática regular de atividade física no início da adolescência, em garotas e estudantes do período diurno devem ser enfatizadas para garantir benefícios da prática regular de atividade física na saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Exercício físico; Saúde.

Capacidade funcional de membros inferiores e composição corporal de idosas participantes de um programa neuromuscular: comparação entre “novatas” e “veteranas”

Antônio Gomes de Resende Neto, Marta Silva Santos, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe
neto.resende-edf@hotmail.com

Objetivo: Comparar a capacidade funcional de membros inferiores e composição corporal de idosas praticantes de um programa de treinamento neuromuscular. **Material e Métodos:** A amostra foi dividida em: Grupo Novatas (GN)- participantes inscritas há três meses no programa: n=15; 64,9±2,8 anos, e Grupo Veteranas (GV) - participantes inscritas há um ano no programa: n=15; 68,3±3,7 anos. A capacidade funcional dos membros inferiores foi avaliada a partir da bateria Senior Fitness Test (equilíbrio/agilidade, força e capacidade cardiorrespiratória) e para a caracterização antropométrica foram utilizados o índice de massa corporal (IMC) e a relação cintura/quadril (RCQ). Os resultados estão apresentados em média±DP e o teste t Student para amostras independentes. **Resultados:** Com relação às variáveis funcionais, o GV obteve melhor desempenho em três testes: Levantar e Caminhar (5,4±0,84 vs. 11,2±2,49seg; p=0,02; 50% de diferença), Sentar-Levantar da cadeira em 30 segundos (13,9±1,2 vs. 10,1±2,6rep; p=0,01; 37% de diferença) e Marcha Estacionária de 2 Minutos (91,2±13,4 vs. 76,1±16,3m; p=0,03; 19% de diferença). No que concerne às variáveis antropométricas, tanto o IMC (28,01±5,3 vs. 28,2±2,5kg.m²; p=0,9) quanto o RCQ (0,86±0,07 vs. 0,87±0,09;p=0,35) não apresentaram diferenças entre os grupos. **Conclusão:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, no transcorrer do programa de treinamento neuromuscular as respostas funcionais de membros inferiores de idosas fisicamente ativas é incrementada, independentemente da composição corporal.

PALAVRAS-CHAVE

Treinamento de força; Envelhecimento; Funcionalidade.

Caracterização clínica de pacientes após acidente vascular encefálico

Roberta Márcia Torres, Karoline Omena Ramos Cavalcante; Leandro Lamenha Pessoa, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL
roberta_marcia_torres@hotmail.com

Objetivo: Caracterizar clinicamente pacientes que sofreram Acidente Vascular Encefálico (AVE). **Material e Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo transversal, onde foram avaliados clinicamente 60 pacientes internados no Hospital Sanatório em fase de pós-AVE. Foram coletados dados clínicos e sócio demográficos e, posteriormente, os dados foram tabulados em Microsoft Excel e analisados estatisticamente no SPSS versão 13.0. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESMAC sob o protocolo 427.882/13. **Resultados:** Dos pacientes incluídos na pesquisa 35 (58,33%) eram do sexo masculino e 25 (41,66%) do sexo feminino. Destes, 36 eram fumantes e 44 pacientes eram portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Dentre os tabagistas, 94,44% (34 pacientes) eram hipertensos, demonstrando a relação direta entre tabagismo e HAS. Do total da amostra apenas 18 pacientes (30%) eram ativos fisicamente. Dos 36 pacientes tabagistas 80,55% não realizavam nenhum tipo de atividade física. **Conclusão:** Conclui-se que grande parte dos pacientes estudados eram portadores de fatores de risco para o acometimento de doenças cerebrovasculares.

PALAVRAS-CHAVE

Hipertensão; Acidente Vascular Cerebral; Hábito de Fumar.

Caracterização do perfil de assimetria corporal de membros inferiores em indivíduos adultos participantes de um programa de treinamento funcional

Elenilton Correia de Souza, Marta Silva Santos, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe
elenilton2010@gmail.com

Objetivo: Verificar o perfil de assimetria corporal através de movimentos corporais multiplanares em indivíduos inseridos em um programa de treinamento funcional. **Material e Métodos:** A amostra foi composta por 48 indivíduos adultos de ambos os sexos, sendo 20 homens e 28 mulheres, com idade média de $22,81 \pm 0,69$. Trata-se de um estudo descritivo transversal, onde a avaliação da assimetria dos membros inferiores foi realizada através do teste octobalance®. Além do mais, com esse instrumento (octobalance®), também é possível avaliar a estabilidade escapulo-umeral e abdomino-lombar, bem como a estabilidade global do CORE. Para ajustar a distância (cm) deslocada em cada movimento, todos participantes tiveram seus membros inferiores medidos tomando-se como referência a distância entre a crista-ílica superior e o maléolo interno da tibia. Em seguida, os sujeitos foram submetidos a três familiarizações para conhecer o funcionamento do teste. Os movimentos bilaterais analisados foram o deslocamento anterior (DA), deslocamento medial (DM), póstero-lateral (PL) e póstero-medial (PM). A estatística descritiva foi realizada utilizando-se média±erro padrão e as comparações entre as médias foram realizadas através de uma ANOVA (Sidak). **Resultados:** Relacionado às variáveis funcionais, verificou-se que o grupo estudado obteve melhor desempenho principalmente durante três movimentos: DA ($3,7 \pm 0,5$ cm), DM ($4,1 \pm 0,5$ cm), e PL ($3,3 \pm 0,5$ cm). O movimento PM ($4,4 \pm 0,4$ cm) apresentou diferença estatística significativa ($P < 0,05$) quando comparado com os DA e PL. **Conclusão:** Notou-se que os participantes do programa de treinamento funcional apresentam níveis assimétricos moderados, principalmente nos movimentos do plano PM. Portanto, constata-se a necessidade de se realizar exercícios compensatórios, para evitar possíveis padrões lesivos decorrentes de assimetrias funcionais.

PALAVRAS-CHAVE

Funcionalidade; Saúde; Membros inferiores.

Avaliação funcional core: importância do movimento dinâmico e multiplanar

Marta Silva Santos, Elenilton Correia de Souza, Antônio Gomes de Resende Neto, Marzo Edir da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe
martasilvaedf@gmail.com

Objetivo: Analisar a possível associação entre dois testes para avaliação do core. **Material e Métodos:** A amostra foi composta por 48 indivíduos jovens de ambos os sexos. Foi utilizado o teste de McGill, que avalia a resistência do core, medindo o tempo de isometria que o indivíduo fica em quatro posições: prancha frontal e lateral, flexão e extensão de quadril. Além disso, foi aplicado um teste dinâmico: OctoBalance, que avalia de forma independente membros superiores e inferiores. O de membros superiores consiste no sujeito estando em quadrupédia, dois deslocamentos: anterior e póstero-inferior para ambos os lados, já no de inferiores o avaliado fica em apoio unipodal sob uma plataforma e realiza quatro movimentos bilaterais: anterior, medial, póstero-lateral e póstero-medial. Foi realizada utilizando uma correlação parcial tendo o IMC como variável de ajuste. **Resultados:** Não foi observada correlação entre aos testes de McGill e o Octobalance de membros superiores ($r = 0,01$; $P > 0,05$) e inferiores ($r = 0,08$; $P > 0,05$). Já quando comparado ambos testes de OctoBalance houve correlação, ainda que baixa ($r = 0,03$; $P < 0,05$). **Conclusão:** Devido a especificidade, os valores encontrados no teste de McGill não se associam como o teste Octobalance. Na avaliação de membros superiores e inferiores usando Octobalance, apesar de apresentar certa correlação, avaliam situações diferentes do CORE e devem ser usados de forma complementar.

PALAVRAS-CHAVE

Teste; Core; Avaliação.

Comparação das características funcionais entre indivíduos sedentários com sobrepeso e obesidade grau 1

Alice Conrado de Souza, Alexandre Reis Pires Ferreira, Silva MS, Mendes-Netto RS, Marzo Edir da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe
94alicecs@gmail.com

Objetivo. Analisar e comparar as características funcionais de indivíduos sedentários classificados como sobrepeso e obesidade grau 1. **Material e Métodos:** 88 indivíduos foram divididos em dois grupos com características semelhantes: G1 (28,42±8,35), grupo de indivíduos com sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9) e, G2 (30,87±8,63), indivíduos com obesidade grau 1 (IMC entre 30 e 34,9). Para avaliar a funcionalidade, os indivíduos realizaram os testes: de Tração Manual (força muscular de membros superiores), Sentar e Levantar (força muscular de membros inferiores) - modificado 60seg, 505 com fotocélulas (agilidade) e de Cooper -modificado 6min (resistência cardiorrespiratória). Para a análise dos dados foi utilizado o teste t Student para amostras independentes. Resultados. De acordo com o teste de 6min, indivíduos obesos possuem menores valores para resistência cardiorrespiratória que indivíduos com sobrepeso (654,77±110,47 vs. 717,68±125,19; p=0,01; 9,6% de diferença). Já para os demais testes não foram encontradas diferenças significativas: Tração Manual (39,92±8,87 vs. 41,60±7,71; p=0,49; 4,2% de diferença); sentar e levantar (39,92±8,87 vs. 41,6±7,71; p=0,37; 4,2% de diferença); agilidade (3,48±0,42 vs. 3,53±0,38; p=0,54; 1,4% de diferença). **Conclusão.** Indivíduos com obesidade grau 1 possuem níveis mais baixos de resistência cardiorrespiratória que indivíduos com sobrepeso, sendo que quanto maior o IMC, menor a resistência. Não houve diferença significativa nas demais capacidades funcionais.

PALAVRAS-CHAVE

Índice de Massa Corporal; Destreza Motora; Obesidade

Conhecimento e prática de atividade física em estudantes universitários de uma faculdade de Maceió-AL

Everton Ivo dos Santos, Elisangela de Macedo Felisberto, Jailson Costa dos Santos, Jeciane de Oliveira Valido, Raquel Lisboa da Silva, Tairine Rodrigues de Oliveira Leite, Thayná Lins Santiago Carnaúba, Thainá Paloma Melo de Oliveira, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL
evertonivosantos@gmail.com

Introdução: Na atualidade faz-se necessário assumir um estilo de vida saudável, neste sentido, a atividade física apresenta-se como fundamental estratégia para manutenção e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida. Para tanto, é indispensável uma devida orientação profissional para orientar as atividades de maneira adequada. **Objetivo:** O presente estudo teve por objetivo verificar o conhecimento de estudantes universitários acerca da atividade física, bem como, verificar a prática de atividade física dos mesmos. **Material e Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo transversal quantitativo, em uma amostra por conveniência composta por 112 estudantes universitários de uma Faculdade em Maceió-AL, aplicando-se um questionário elaborado com perguntas sobre o conhecimento e a prática de atividade física. Os dados foram analisados através de uma estatística descritiva (médias e proporções). **Resultados:** Observou-se 78,57% entende que existe diferença entre os termos exercício físico e atividade física. Identificou-se que 63,39% praticam atividade física regularmente, onde, 47,32% tem como objetivo saúde/estética, 48,21% com objetivo apenas de melhorar a saúde e 4,46% com objetivo de apenas aperfeiçoar a estética. Além disso, percebeu-se uma relevante valorização dos profissionais de Educação física, visto que, 9,17% informaram que contratariam os serviços de um Profissional de Educação Física. **Conclusão:** Pode-se concluir que os estudantes universitários, além de ter um bom conhecimento sobre a atividade física, buscam praticá-la de maneira regular, sobretudo com o objetivo de melhorar as condições de saúde. Por fim, ficou claro que os universitários reconhecem a importância do profissional de educação física na orientação das práticas de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Saúde; Estudantes.

Efeitos do treinamento aeróbio sobre os parâmetros antropométricos e composição corporal em adolescentes obesos

Fabrcio Cieslak, Rayana de Oliveira Costa, Ana Claudia Kapp Titski, Neiva Leite

Universidade Federal do Vale do Sã
Francisco – UNIVASF

facieslak@gmail.com

Objetivo: Analisar os efeitos do treinamento aeróbio sobre os parâmetros antropométricos e composição corporal em adolescentes com excesso de peso, após 12 semanas de treinamento aeróbio. **Material e Métodos:** Foram avaliados 19 adolescentes com excesso de peso de ambos os gêneros, divididos em dois grupos, sendo o Grupo Exercício Aeróbio (n=10) e o Grupo Controle (n=9). Foram realizadas avaliações iniciais e pós-treinamento de: massa corporal (kg), estatura (cm), índice de massa corporal (IMC) (kg/m²), IMC score-Z, circunferência abdominal (cm), massa de gordura (kg), percentual de gordura (% G), massa livre de gordura (kg), percentual de massa livre de gordura (% MLG) e taxa metabólica de repouso (TMrep) (kcal). O programa consistiu em 12 semanas de treinamento de atividades aeróbias, envolvendo as modalidades de: natação, ginástica de academia, caminhada e ciclismo indoor. O controle da intensidade de treinamento foi realizado através da frequência cardíaca e percepção de esforço. Verificou-se a normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk. Para comparação dos grupos foram aplicados os testes de ANOVA para medidas repetidas e ANOVA de Friedman. O nível de significância foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os efeitos significativos do período de intervenção demonstraram alterações para as variáveis circunferência abdominal ($p=0,038$), massa de gordura ($p=0,032$), % G ($p=0,027$), %MLG ($p=0,023$) e TMrep ($p=0,024$). **Conclusão:** Os efeitos de 12 semanas de exercícios aeróbios indicaram alterações positivas dos fatores de composição corporal, circunferência abdominal e taxa metabólica de repouso em adolescentes com excesso de peso, em relação ao grupo controle.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Educação física e treinamento; Obesidade.

Hábitos alimentares em crianças em idade escolar do município de Maceió/AL

Diego Harley de Jesus Piccoli, Emerson Mesquita de Araújo Lima, Júlio Cesar Malaquias, Gilberto Moreira Santos Júnior

IBESA-AL

moreirasjr@hotmail.com

Objetivo. O presente estudo teve como objetivo verificar os hábitos alimentares em crianças em idade escolar do município de Maceió/AL. **Material e Métodos:** Esta pesquisa foi elaborada com referência em um estudo piloto realizada em 2013. Foram selecionados inicialmente por conveniência e na sequência por sorteio 163 alunos com faixa etária de 5 a 15 anos com média de idade de 6 anos, da rede pública do município de Maceió, AL, sendo que 52,15% dos indivíduos pertencentes ao sexo masculino. Foi aplicado aos escolares um questionário sobre hábitos alimentares e variáveis adicionalmente foi elaborado um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) deixando claro aos pais ou responsáveis pelos alunos os objetivos da pesquisa. A frequência das respostas foi realizada através do pacote estatístico SPSS®, versão 15.0. **Resultados.** Dos alunos avaliados 62% afirmaram comprar salgados/ tipo caseiro e apenas 3,7% responderam consumir frutas. **Conclusão.** Essa pesquisa oportunizou melhor caracterização da população em estudo, comprovando-se a necessidade de investir na educação alimentar e em estratégias de prevenção de saúde dos escolares, para que bons hábitos virem rotina.

PALAVRAS-CHAVE

Criança; Hábitos alimentares; Escola.

Índice de sobrepeso e obesidade em estudantes da cidade de Barra dos Coqueiros/SE

Adriana Dosia Lelis, Caio Soares Ribeiro da Costa, Gilene de Jesus Pereira, Ricardo Fontes Macêdo, Rogério Brandão Wichi

Universidade Federal de Sergipe
branca@uefs.br

Introdução: O sobrepeso e obesidade são os principais fatores de risco para uma série de doenças crônicas. O número de pessoas obesas em todo o mundo tem crescido de forma considerável, inclusive entre crianças e adolescentes. **Objetivo:** Identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da rede particular de ensino, residentes na cidade de Barra dos Coqueiros, SE. **Material e Métodos:** Estudo realizado com 340 crianças de ambos os sexos (179 meninas e 161 meninos), com idade entre seis e dez anos, pertencentes à rede particular de ensino da cidade de Barra dos Coqueiros, SE. Para classificar o estado nutricional das crianças foi utilizado o IMC. A análise dos dados foi obtida por meio da estatística descritiva. **Resultados:** A Amostra foi composta por 89,46% (340) da população de escolares, cujo total é de 380 crianças. A média de idade foi $7,91 \pm 1,34$ anos. Entre as crianças, 54,11% estavam com peso normal, 9,69% estavam abaixo do peso, e 36,17% estavam acima do peso ou obesos. No grupo feminino, 37,42%, estavam com excesso de peso/obesidade, 11,73% abaixo do peso, e 57,76% estavam dentro da faixa de peso normal. Entre os meninos, 38,81% encontravam-se com excesso de peso/obesidade, 7,45%, abaixo do peso e 50,83% eutróficos. **Conclusão:** O estudo mostra alta prevalência de excesso de peso/obesidade entre as crianças da rede particular de ensino da cidade de Barra dos Coqueiros, SE, confirmando a tendência mundial de mudança no perfil nutricional da população em geral, indicando elevados índices de má nutrição.

PALAVRAS-CHAVE

Crianças; Estado nutricional; Obesidade

Kettlebell e levantamento de peso olímpico: efeito da potenciação pós ativação na capacidade de salto e na velocidade

Bruno Farias Castro, Marzo Edir da Silva Grigoletto, Gonzalo Remiro Alvarez, Alexandre Reis Pires Ferreira

Universidade Federal de Sergipe
pit_researcher@yahoo.es

Objetivo. Avaliar e comparar o efeito da potenciação pós ativação nos exercícios de power clean e swing. **Material e Métodos.** Dez indivíduos familiarizados em levantamento de peso olímpico e o exercício de swing com kettlebells foram avaliados na capacidade de salto através do squat jump (plataforma de contato), e na velocidade por sprint de 20 metros (fotocélulas), antes e após duas intervenções: power cleans (PC) e swing (SW). A carga utilizada foi de 60% do peso corporal para o PC e 30% para o SW, ambos com volume de cinco repetições. Todos os indivíduos realizaram as duas intervenções de forma aleatória com intervalo de 48 horas. Três minutos após um aquecimento padronizado, foram iniciados os pré testes. Completados cinco minutos de repouso, teve início a intervenção. Os pós testes começaram três minutos de finalizada a intervenção. Uma ANOVA 2x2 foi utilizada para comparação de médias. **Resultados.** A altura alcançada, pré e pós intervenção, respectivamente, no squat jump, foi $39,43 \pm 3,85$ cm e $38,37 \pm 4,77$ cm para PC e $39,42 \pm 3,55$ cm e $36,02 \pm 3,91$ cm para SW. No tempo do sprint foi $3,244 \pm 0,093$ seg e $3,272 \pm 0,117$ seg para PC e $3,206 \pm 0,129$ seg e $3,314 \pm 0,168$ seg para SW. Em ambos casos, entre pré e pós, a altura do salto foi significativamente menor ($P < 0,05$) e o tempo do Sprint estatisticamente maior ($P < 0,05$). **Conclusão.** Não foi observado potenciação pós ativação depois de ambas atividades. É possível que o tempo entre a intervenção e o pós teste não tenha sido suficiente para uma recuperação adequada, ocasionando provável fadiga.

PALAVRAS-CHAVE

Treinamento; Neuromuscular; Potência

Kettlebell training provoca reatividade pressórica mas não hipotensão pós-exercício em indivíduos ativos

Alexandre Reis Pires Ferreira, Bruno Farias Castro, Colto JO, Pardono E, Marzo Edir da Silva Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe
alexandre_rpf92@gmail.com

Objetivo: Analisar a hipotensão pós-exercício (HPE) de Kettlebell Training, bem como se esta prática de exercício físico atenuaria a reatividade pressórica. **Material e Métodos:** Participaram do estudo 10 sujeitos (seis homens e quatro mulheres) fisicamente ativos há pelo menos seis meses e familiarizados com a modalidade ($25 \pm 6,6$ anos, $74,9 \pm 10,3$ kg, $172,1 \pm 5,4$ cm). Os voluntários realizaram duas sessões experimentais, sendo: #1. Sessão de Exercício, composta por uma sessão de Kettlebell training (SK) utilizando um único movimento da modalidade, o Swing. Foram realizados 20 min de treinamento, sendo executados 18 swings/min, tendo o tempo restante como descanso. Foi utilizada a carga máxima que possibilitasse a correta execução do movimento; #2. Sessão Controle (SC) sem exercício. A aferição da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) ocorreu da seguinte maneira: a cada cinco minutos de repouso pré-intervenção para caracterizar os valores pressóricos de repouso e a cada 15 min durante 60 min após a realização das sessões. Ao término do 60º min foi aplicado um teste de estresse cardiovascular, chamado Cold Pressor Test (CPT), sendo aferida a PAS e PAD ao término deste minuto, bem como por mais 30 min. Uma ANOVA (2x10) e post-hoc test de Sidak foi utilizada. **Resultados:** Não foi observado HPE. Contudo, ocorreu atenuação da PAS ($p < 0,05$) na SK em relação à SC ($113,9 \pm 13,2$ mmHg vs $118,4 \pm 13,8$ mmHg, respectivamente). Quanto à PAD, não foi observada diferenças significativa entre as sessões. **Conclusão:** Nas condições estudadas não se observa HPE após a prática de Kettlebell training, contudo, há atenuação da reatividade pressórica após prática desta modalidade de exercício físico.

PALAVRAS-CHAVE

Hipotensão; Treinamento; Fisiologia.

Nível de atividade física e índices de adiposidade em escolares

Nara Michelle Moura Soares, Arley Santos Leão, Jorge Rollemberg dos Santos, Josivan Rosa Santos, Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Sara Maria Thomazzi

Universidade Federal de Sergipe
narasoares963@hotmail.com

Introdução: Existe uma carência de estudos que investiguem o nível de atividade física e os índices de adiposidade em crianças e adolescentes da região Nordeste. **Objetivo:** verificar o nível de atividade física e os índices de adiposidade em escolares de ambos os sexos da cidade de Aracaju, Sergipe. **Material e Métodos:** O estudo foi transversal com amostra composta por 747 indivíduos (47,12% do sexo masculino) e idade de 9 a 14 anos, matriculados na rede pública de ensino. Os indivíduos responderam o PAQ-C e foram submetidos a avaliações de peso e estatura para o cálculo do IMC, perímetro da cintura (PC) e % Gordura. Para verificar o % Gordura, os participantes foram categorizados em relação ao estágio de maturação de Tanner (1962) conforme a equação de Slaughter et al. (1982). Foi utilizada a estatística descritiva, frequência e percentuais. Para verificar a diferença entre os sexos foi utilizado ao teste t para amostras independentes e o teste do qui-quadrado para as variáveis categóricas. **Resultados:** Foi verificado elevado percentual de indivíduos classificados como sedentários em ambos os sexos (75,2 e 86,6%, masculino e feminino, respectivamente). Dentre os índices de adiposidade, somente o % Gordura apresentou diferença entre os sexos ($p < 0,0001$), os demais indicadores apresentaram resultados similares. **Conclusão:** Os indivíduos foram classificados como sedentários, observando resultados diferentes apenas no % Gordura.

PALAVRAS-CHAVE

Adolescente; Criança; Adiposidade.

Nível de atividade física em alunos de uma escola pública na cidade de Maceió/AL

Airon Ricardo Dutra dos Santos, Fabio Sthanley Soares da Silva, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
aironricardo_dutra@hotmail.com

Objetivo: O presente estudo buscou identificar como se apresenta o nível de atividade física em alunos de uma escola pública na cidade de Maceió-AL. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo descrito, transversal e quantitativo. A amostra foi composta por 59 alunos de ambos os sexos que estavam matriculados nos 6º e 7º ano do Ensino Fundamental. Utilizou-se o Questionário da PENSE/MS-2009 e, os dados foram analisados através de médias, proporções e “Test T de Student Independente” e Qui-quadrado ($p < 0,05$). **Resultados:** Verificou-se um tempo médio de 205,51 minutos/semana de prática de atividades físicas, onde: 25,4% dos alunos foram classificados como ativos; 57,6% insuficientemente ativos, e; 16,9% como inativos. Não foram observadas associações entre os níveis de atividade física e sexo. Quando comparados entre os sexos e entre as séries, não foram percebidas diferenças estatisticamente significativas em relação ao tempo gasto com a prática de atividades ($p = 0,431$ e $p = 0,698$). **Conclusão:** Conclui-se que nesta escola uma baixa prevalência de estudantes ativos e que não houve diferença quando comparados entre os sexos.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Escolares; Sedentarismo.

Nível habitual de atividade física e avaliação antropométrica de idosos

Junior Tavares, Cristiane Kelly Aquino dos Santos, Arnaldo Tenório da Cunha Jr.

Universidade Federal de Sergipe
junior_tavaries84@hotmail.com

Introdução: Segundo o senso de 2010 do IBGE, o Brasil ocupará o sexto lugar no mundo em relação ao número de habitantes idosos. A tendência ao sedentarismo aumenta com o avançar da idade, e como consequência disso, pode haver aumento do peso corporal. **Objetivo:** Avaliar o nível habitual de atividade física e o estado nutricional de idosos do Serviço Social do Comércio (SESC), Arapiraca-AL. **Material e Métodos:** Participaram do estudo 49 sujeitos com idade de $67 \pm 3,63$, de ambos os sexos, participantes do SESC do município de Arapiraca, AL, no ano de 2014. Os indivíduos responderam ao questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta e tiveram seu peso e estatura aferidos, bem como, o perímetro abdominal. Foi utilizada a estatística descritiva com os resultados apresentados em valores absolutos e relativos (%), médias e desvio padrão. **Resultados:** 55,1% dos indivíduos foram classificados como Muito Ativos, 20,5%, como Ativos e, apenas 24,4%, como Irregularmente Ativos B. 30,0% dos idosos foram classificados como eutróficos, 30,1% apresentaram sobrepeso, e 39,0% estavam obesos. Com relação ao perímetro abdominal, 55,0% foram incluídos no grupo de Alto Risco, 35,0% no grupo de Risco Moderado e, apenas 10,0% encontravam-se no grupo de Baixo Risco. **Conclusão:** Embora haja uma alta prevalência de idosos com sobrepeso e/ou obesidade e com risco elevado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares, o nível de habitual de atividade física desses idosos é considerado bom, com uma prevalência, relativamente pequena de indivíduos com baixos níveis de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento; Atividade física; IMC.

O acolhimento do profissional de saúde da (RMSF) em relação ao usuário com deficiência

Wemyclênia Lira dos Santos, Ana Paula Costa

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL

wemy.clenia@hotmail.com

Objetivo: Analisar como se dá o acolhimento do profissional de saúde da Residência Multiprofissional em Saúde da Família em relação ao usuário com deficiência. **Material e Métodos:** Abordagem qualitativa do tipo descritivo. A amostra foi composta por 07 residentes da Universidade Estadual da Ciência da Saúde que atuam na Estratégia de Saúde da Família da UBS Durval Cortez, cada residente representando uma categoria profissional: Enfermagem, Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Terapia Ocupacional. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se entrevista semiestruturada. Para analisar os resultados foi utilizada a análise de conteúdo. **Resultados:** Com exceção da enfermeira, os outros profissionais atendiam usuários com alguma deficiência, sendo a intelectual relatada a mais complicada de se acolher devido à falta de comunicação. Dos sete profissionais entrevistados, três afirmam ser muito difícil e diferente o processo de acolhimento, reconhecendo a necessidade de um acolhimento diferenciado, devido suas particularidades. Foi possível compreender que o usuário com deficiência ainda é atendido por profissionais que não têm cursos ou especialização específica, e que reconhecem o quanto minucioso deve ser este acolhimento, deixando claro que é imprescindível a utilização de recursos educativos que facilitem este acolhimento visando um resultado satisfatório no atendimento. **Conclusão:** O acolhimento do profissional de saúde da (RMSF) em relação ao usuário com deficiência existe, mas é possível identificar que há dificuldades neste acolhimento, seja por falta de uma preparação mais direcionada ou de recursos que a ESF não oferece para que este acolhimento venha ocorrer de forma a não deixar falhas e insatisfações.

PALAVRAS-CHAVE

Acolhimento; Profissional de Saúde; Pessoas com deficiência.

O paradigma da inclusão na visão de professores de educação física que atuam em classes inclusivas de Aracaju/ Sergipe

Jorge Rollemberg dos Santos, Arley Santos Leão, Josivan Rosa Santos, Glauber Rocha Monteiro, Nara Michelle Moura Soares, Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Universidade Federal de Sergipe

jorge.rollenberg@hotmail.com

Introdução: A política de inclusão vem sendo abordada no contexto educacional a partir de diferentes perspectivas, dentre eles o direito a permanência e acesso preferencial na rede regular de ensino. **Objetivo:** analisar o significado da inclusão de alunos deficientes em classes regulares, a formação docente, os procedimentos didáticos pedagógicos e percepção de melhorias e os benefícios para todos. **Material e Métodos:** participaram deste estudo 10 professores de Educação Física de Escolas Estaduais do município de Aracaju – SE. Utilizou-se a perspectiva qualitativa, através da construção de categorias para obtenção das propostas pedagógicas e as estratégias metodológicas. Foram realizadas entrevistas através de um roteiro com tópicos que objetivavam conhecer melhor o professor, sua realidade de vida docente e visão da inclusão escolar e social. **Resultados:** A pesquisa pôde demonstrar os principais resultados: Formação: 60% possuem apenas a graduação, e 40% são professores com cursos de Especialização em áreas afins. Participação de professores em cursos de formação complementar na área de Educação Especial/ Inclusiva observa-se que 07 (70%) dos docentes nunca fizeram cursos na área, e que apenas 03 (30%) buscaram aprimorar seus conhecimentos. A inserção de alunos surdos em classes regulares proporcionam o mesmo nível de aprendizagem entre todos, obtiveram-se como respostas: para 08 (80%) professores que Não, e 02 (20%) responderam que Sim. **Conclusão:** Conclui-se que os professores de Educação Física que atuam em classes inclusivas, tem percebido a importância da inclusão no ambiente educacional, porém apontam diversos fatores que precisam ser revisto por parte dos governantes, da sociedade e dos docentes para que a inclusão possa ocorrer de forma eficaz.

PALAVRAS-CHAVE

Formação Docente; Inclusão; Educação Física.

Obesidade infantil em estudantes da Escola Municipal Nosso Lar em Maceió/AL: um estudo piloto

Diego Harley de Jesus Piccoli, Emerson Mesquita de Araújo Lima Jackeline Costa, Júlio Cesar Malaquias, Gilberto Moreira Santos Júnior

IBESA-AL

moreirasjr@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi verificar a distribuição de obesidade e sobrepeso em escolares a partir de índices antropométricos como peso corporal, estatura e índice de massa corporal (IMC). **Material e Métodos:** Para isso foram selecionados por conveniência 82 estudantes do sexo masculino com faixa etária de 10 a 13 anos de idade da rede pública do município de Maceió, AL, utilizando o IMC como instrumento de avaliação da obesidade. Todos os estudantes tiveram sua participação devidamente autorizada pelos responsáveis mediante assinatura de termo de consentimento. As medidas selecionadas foram: peso corporal (PC) utilizando balança portátil digital da marca Caumaq® com capacidade de 150 kg e precisão de 100g, estatura utilizando estadiômetro fixo de aço inox da marca Caumaq® para posteriormente calcularmos o índice de massa corpórea (IMC), segundo sexo e idade recomendado pelo FitnessGram, especialmente desenvolvido para avaliação de crianças em idade escolar. Adicionalmente foi aplicado aos escolares um questionário sobre hábitos alimentares e variáveis que pudessem influenciar no sobrepeso. Os dados foram analisados através do pacote estatístico SPSS®, versão 15.0. **Resultados:** Dos alunos avaliados a prevalência de obesidade foi de 14,84%, estando de acima dos valores médios encontrados em estudos semelhantes. **Conclusão:** Nossos achados permitem inferir que a obesidade e sobrepeso encontrados em nossa população estão acima dos percentuais médios encontrados em outros estudos comprovando-se a necessidade de investir na educação alimentar e em estratégias de prevenção de saúde dos escolares, para que bons hábitos virem rotina.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade; Criança; Epidemiologia.

Percepção dos profissionais de um centro de referência e assistência social no trabalho em parceria com os profissionais da saúde

Carla de Fátima Rocha Guedes, Ana Paula Costa

IBESA-AL

prof.carlaguedes@hotmail.com

Introdução: Surgindo com a finalidade de ir além das políticas fragmentadas, a intersetorialidade observa o sujeito em sua totalidade. Partindo desse pressuposto, destaca-se que para os objetivos serem alcançados, é importante a criação de espaços que estabeleçam comunicação entre si para partilhar diferentes saberes. **Objetivo:** Pretende-se com este estudo enfatizar a importância do trabalho inter-setorial no âmbito da saúde e assistência social, analisando a percepção dos funcionários em relação a intersetorialidade. **Material e Métodos:** A pesquisa foi realizada no Centro de Referência e Assistência Social. Caracterizada por ser uma pesquisa de campo, de natureza qualitativa, do tipo descritiva. A amostra foi constituída por quatro profissionais: Assistência Social, Psicologia e Educação Física, por meio de entrevista semiestruturada. **Resultados:** Percebeu-se que os sujeitos da pesquisa entendem a finalidade e a importância das ações intersetoriais. Os entrevistados afirmam que o CRAS é a porta de entrada na comunidade, e que o sujeito é um ser completo, que possui especificidades, observando a estreita relação entre o setor saúde e o assistencial. Os participantes compreendem que a intersetorialidade surge para atender o indivíduo em suas diversas dificuldades, que deve acontecer independente da rede de amigos, sendo indispensável no processo contínuo e sistemático. **Conclusão:** A intersetorialidade deve ser estabelecida, manter-se firme e construir políticas públicas com visão totalitária, acúmulo de diferentes saberes possibilitando visualização de determinados problemas sociais por distintos olhares, acarretando em novas formas de pensar e agir.

PALAVRAS-CHAVE

Ação intersetorial; Serviços de saúde; Assistência social.

Perfil dos participantes do projeto “exergames” da Universidade Federal de Sergipe

Josiene de Oliveira Couto; Thaisa Karine Andrade; Nara Michelle Moura Soares; Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Universidade Federal de Sergipe
josyxadrez@gmail.com

Introdução: Os exergames são vídeo games ativos que utilizam os movimentos corporais como forma de interação com o jogo. O projeto do “Exergames” tem como principal objetivo propiciar uma maior facilidade na prática de atividade física de uma forma lúdica e divertida, atendendo a comunidade universitária. **Objetivo:** Verificar o perfil dos participantes do projeto “Exergames” da Universidade Federal de Sergipe. **Materiais e Método:** O estudo descritivo e transversal foi constituído por 19 universitário com idade de 18 a 25 anos. No período que antecedeu ao início do projeto foram tomadas as medidas de massa corporal, estatura, circunferência de cintura, abdômen e quadril e foram interrogadas sobre questões sociodemográficas. A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva para as variáveis contínuas, frequência e percentual para as variáveis dicotômicas e categóricas. **Resultados:** Os participantes apresentaram idade média de 21,3 ($\pm 1,9$) anos, 73,7% eram do sexo feminino, com massa corporal média de 58,19 ($\pm 10,41$) kg e estatura de 165,9 ($\pm 7,2$) cm, circunferência da cintura 71,2 ($\pm 7,1$) cm, do quadril 92,00 ($\pm 7,6$) cm e do abdômen 75,9 ($\pm 7,6$) cm. A maioria dos participantes apresentou ensino superior incompleto (89,5%) e elevado nível socioeconômico (68,4%). 73,7% dos participantes realizavam mais de três refeições/dia, 52,6% foi considerado como fisicamente ativos e 84,2% foram classificados como hipertensos. **Conclusão:** O projeto “Exergames” da Universidade Federal de Sergipe é caracterizado por participantes do sexo feminino, hipertensas, fisicamente ativas, com elevado nível socioeconômico e com ensino superior incompleto.

PALAVRAS-CHAVE

Treinamento; Atividade Motora; Perfil em saúde

Perfil nutricional de crianças de uma escola pública da cidade de Aracaju/ SE

Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Josivan Rosa Santos, Arley Santos Leão, Nara Michelle Moura Souza

Universidade Federal de Sergipe
glauber_ufs@yahoo.com.br

Objetivo: Identificar o perfil nutricional de crianças de uma escola pública da cidade de Aracaju (SE). **Materiais e Método:** Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 148 indivíduos (8.8 ± 0.72 anos) de ambos os sexos, de nove turmas do ensino fundamental, estratificados segundo às faixas etárias – 6 e 12 anos. Foi avaliado o Índice de Massa Corpórea (IMC) dos escolares das diferentes faixas etárias, calculado através da equação de Quetelet e classificado pelo corte proposto por Cole et.al (2000) para sobrepeso e obesidade. As curvas de crescimento em relação a estatura/idade foram classificadas segundo as curvas da OMS (2007). Os dados foram analisados através da estatística descritiva: média, desvio padrão e frequência, utilizando o pacote estatístico Bioestat 5.3. O nível de significância considerado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** A média do grupo avaliado em relação ao IMC foi de $16,97 \pm 2,93$. Comparando aos valores propostos por Cole et al: 84,5% das crianças se encontravam na faixa considerada eutrófica, 10,1% na faixa de sobrepeso e 5,4% na faixa de obesidade. As curvas de crescimento para estatura/idade demonstraram resultados maiores para as meninas de 11 anos. **Conclusão:** A grande maioria dos avaliados se encontra na faixa adequada de peso, porém o quantitativo restante de sobrepesos e obesos é ainda preocupante. Para os valores médios da estatura/idade, os escolares se encontram nos padrões de normalidade, segundo as curvas de crescimento da OMS.

PALAVRAS-CHAVE

Perfil Nutricional; Escolares; Índice de Massa Corpórea.

Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre escolares no estado de Sergipe/ Brasil

Fabiana Medeiros de Almeida Silva, Aldemir Smith Menezes

Universidade Federal de Sergipe

jfpilates@gmail.com

Objetivos: Determinar a prevalência do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) e identificar os fatores associados em escolares. **Materiais e Método:** Trata-se de um estudo transversal de base escolar com amostra representativa do Estado de Sergipe, composta por 3992 escolares, com idade de 14 a 19 anos. O desfecho foi o consumo abaixo das recomendações de FLV (<5 porções/dia). As variáveis independentes foram: Nível de Atividade Física Abaixo das Recomendações NAFAR (<300 min/sem.), Exposição ao Comportamento Sedentário ECS (>2 h/dia), Consumo de Refrigerante (1 ou + vezes/dia) e Sobrepeso/Obesidade SO (Índice de Massa Corporal>25). Utilizou-se o questionário Global Student Health Survey e medidas de massa corporal e estatura. Foram realizados: teste de Qui-Quadrado e regressão logística binária bruta e ajustada para idade, sexo e cor da pele ($p \leq 0,2$ na análise bruta). O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** A prevalência do consumo de FLV abaixo da recomendação foi de 88,6% (masculino = 88,9%; feminino = 88,4%), sendo mais frequente nos escolares com 16 e 17 anos de idade (51,8%), matriculados no 2º ano do ensino médio (33,6%), no turno diurno de estudo (66,5%), com renda familiar entre 1-2 salários mínimos (38,9%) e residentes em áreas urbanas (61,8%). Houve associação positiva entre o baixo consumo de FLV e NAFAR (OR=1,96; IC95% 1,42-2,72); ECS (OR=1,63; IC95% 1,19-2,25) e Consumo de Refrigerantes (OR=3,06; IC95% 2,11-4,44) nos rapazes e SO (OR=1,63; IC95% 1,19-2,23); Consumo de Refrigerantes (OR=1,89; IC95% 1,44-2,48) nas moças. **Conclusão:** Verificou-se que o consumo de FLV apresentou associação com condutas de risco à saúde, sugerindo políticas públicas, que visem o incentivo ao consumo destes alimentos.

PALAVRAS-CHAVE

Escolares; comportamento de risco; Consumo alimentar.

Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer entre idosos: estudo Monidi

Rhuanne da Silva Santos, Saulo Vasconcelos Rocha

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
(UESB)/Jequié-BA

thuannesantos@hotmail.com

Introdução: A atividade física regular durante o tempo livre é um fator de proteção para a saúde do idoso, contribuindo para melhora/preservação da saúde física e mental. O objetivo do presente estudo é analisar a prevalência e os fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. **Materiais e Método:** Trata-se de um estudo de corte transversal, com amostra representativa de 310 idosos, selecionados aleatoriamente, cadastrados na Estratégia de Saúde da Família do município de Ibicuí-BA. Foram incluídas informações sobre características sociodemográficas, atividade física no tempo livre (avaliada por questão dicotômica). Foram considerados sedentários aqueles que referiam não praticar atividade física no tempo livre. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e medidas de associação para variáveis categóricas (teste qui-quadrado) com $p \leq 0,05$. **Resultados:** A população estudada tem uma média de idade de 71,62 DP = 8,158 anos sendo 56,5% do sexo feminino. A prevalência global de sedentarismo no lazer foi de 69%. Entre as mulheres (72,0%), analfabetos (75,0%), e os que moram acompanhados (72,4%), foram observadas as maiores prevalências, com associação a nível estatisticamente significativa ($p \leq 0,05$). **Conclusão:** A elevada prevalência de sedentarismo no lazer, principalmente em alguns grupos específicos aponta para a necessidade de ações de incentivo a prática do lazer ativo entre a população investigada.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física; Envelhecimento, Sedentarismo.

Principais aspectos motivacionais para a adesão à prática do treinamento resistido

Jakeline Moura dos Santos, Wileicarlisson da Silva Palmeira, Gabrielle Cristine Barros de Oliveira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Victor José Bastos-Silva.

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
jakeline_mds@hotmail.com

Objetivo: Verificar os motivos da adesão a prática do treinamento resistido (TR) entre participantes de um projeto de extensão ofertado por uma Instituição de Ensino Superior de Maceió. **Materiais e Método:** 18 homens ($27,8 \pm 11,4$ anos) e 28 mulheres ($28,9 \pm 11,7$ anos), praticantes de TR compuseram a amostra. Os dados foram coletados com auxílio do questionário: Inventário Motivacional a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), composto por 54 itens distribuídos por seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, que identificam os principais motivos para a realização de atividades físicas. Cada dimensão foi avaliada individualmente, utilizando uma escala de pontos variando entre 1 (um) a 5 (cinco) pontos. Foram verificados: os menores (mv) e maiores (MV) valores bem como a mediana (Md) para cada questão. **Resultados:** Os valores observados para: mv, MV e Md, para cada uma das seis dimensões foram, respectivamente: mv = 9, MV = 45 e Md = 32,5 para controle do estresse, mv = 32, MV = 45 e Md = 41,5 para saúde, mv = 9, MV = 44 e Md = 23 para sociabilidade, mv = 9, MV = 45 e Md = 11 para competitividade, mv = 22 MV = 45 e Md = 40,5 para estética e mv = 29, MV = 45 e Md = 40 para prazer. **Conclusão:** Os resultados demonstram que a saúde representou o principal motivo, seguido da estética, prazer, controle do estresse, sociabilidade e competitividade respectivamente.

PALAVRAS-CHAVE

Motivação; Exercício Físico; Saúde.

Qualidade de vida em mulheres idosas participantes de grupos de convivência da zona urbana do município de Arapiraca/ AL

Cristiane Kelly Aquino dos Santos, Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Universidade Federal de Sergipe
ckellyakins@gmail.com

Introdução: O aumento acelerado da população idosa no Brasil traz uma preocupação quanto à elaboração de políticas públicas e consequentemente à qualidade de vida, que tem sido, cada vez mais, valorizada nesses últimos anos por conta do aumento da expectativa de vida. **Objetivo:** avaliar a qualidade de vida em idosos participantes de dois grupos de convivência da zona Urbana do município de Arapiraca- Alagoas. **Materiais e Método:** Utilizou-se pesquisa descritiva, sendo a qualidade de vida mensurada através do *Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey* (SF-36), em 89 idosos participantes de dois grupos de convivência (C1 e C2). Os resultados foram avaliados através de estatística descritiva através de média e desvio padrão utilizando o Microsoft Office Excel 2013. **Resultados:** Do total de 108 indivíduos que participaram do estudo 51,7% faziam parte do C1 e 48,3% do C2. Os resultados gerais mostram que os domínios que apresentaram maiores escores foram: limitação por aspecto físico, limitação por aspectos emocionais, vitalidade e aspectos sociais. Ambos os grupos apresentaram qualidade de vidas similares embora o grupo C1 apresentasse tendência a escores mais altos. **Conclusão:** Diante dos dados observados no presente estudo, conclui-se que a qualidade de vida em idosos participantes dos dois grupos de convivência do município de Arapiraca - AL é satisfatória.

PALAVRAS-CHAVE

Qualidade de vida; idosos; Questionário SF-36.

Relação entre a capacidade física agilidade com o IMC em escolares do Ensino Fundamental I

Josivan Rosa Santos, João Paulo Silva, Glauber Rocha Monteiro, Roberto Jeronimo dos Santos Silva, Rosa Luciana Prado

Faculdade Estácio de Sergipe – FASE
josivanrosa@gmail.com

Introdução: Na infância a quantidade de movimento pode contribuir para o desenvolvimento físico e cognitivo na medida em que garante a estes uma maior interação com seus pares dentro e fora da escola. A análise das variáveis da quantidade e da qualidade do movimento na infância assume aspecto importante no âmbito dos sistemas educacionais e pertinente objeto de estudo para educação física escolar. **Objetivo:** analisar a relação entre a capacidade física agilidade e o índice de Massa Corporal (IMC). **Materiais e Método:** foi utilizado uma bateria de testes físico-motores para avaliar a agilidade (Shuttle Run Test), e medidas para determinação do IMC (peso e altura). A análise dos dados se deu de forma descritiva por meio da utilização do Biostat. A amostra foi composta por 156 indivíduos de ambos os gêneros, média de idade de 8,92 anos, IMC $31,33 \pm 9,3$ e agilidade $12,87 \pm 1,64$, para um nível de significância em 95%. **Resultados:** a partir da análise dos dados pode-se observar que não houve uma correlação da agilidade com o IMC nesse estudo, apesar do IMC do grupo avaliado apresentar resultados classificados como sobrepeso. **Conclusão:** neste sentido pode-se concluir que os níveis da agilidade analisados entre gêneros na amostra da pesquisa não mostraram resultados significativos, no entanto, outros estudos com escolares devem compor a rotina da educação física escolar e que as informações obtidas possam sinalizar para um acompanhamento em seu histórico escolar tal qual ocorre nas avaliações escolares de desempenho intelectual, como forma de acompanhamento evolutivo do aluno.

PALAVRAS-CHAVE

Avaliação; Desenvolvimento Físico; Capacidades físicas.

Reprodutibilidade de medidas antropométricas em idosos

Rebeka Alencar Lopes, Gilberto Moreira Santos Junior

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL
moreirasjr@hotmail.com

Introdução: Atualmente, as medidas antropométricas são um importante parâmetro para a avaliação morfológica de indivíduos ou grupos, sendo utilizadas em diversas pesquisas. Dentro dessa perspectiva, o estudo da reprodutibilidade dessas medidas é fundamental para assegurar a precisão dos dados mensurados. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo testar a reprodutibilidade intra-avaliador (único avaliador) e inter-avaliadores (entre dois ou mais avaliadores) de medidas antropométricas em idosos. **Materiais e Método:** A amostra foi composta de 20 idosos, com base em um banco de dados previamente coletado a partir da pesquisa “Validação e construção de equações de regressão em idosos”, com objetivo de avaliar a validade de duas equações antropométricas comumente usadas e propor equações simples para estimar a massa corporal (MC) e a estatura (ET) idosos, realizada na cidade de Maceió-AL. Os sujeitos foram avaliados em triplicata por três avaliadores (com intervalo de 24 horas entre cada avaliador), sendo utilizadas as seguintes variáveis antropométricas: dobras cutâneas (tríceps, bíceps, subescapular, axilar média, abdômen, supra-ilíaca, coxa medial e perna medial), perímetros (braço, abdômen, cintura, quadril, coxa, perna e antebraço), diâmetros ósseos (úmero e fêmur) e comprimentos ósseos (mão, rádio, úmero, fêmur, tibia, e pé). Para verificar o grau de correlação entre os valores obtidos dessas medidas antropométricas e a análise da confiabilidade das mesmas foi utilizado o Coeficiente de Correlação Intraclass (CCI), o método estatístico mais recomendado para este fim. **Resultados:** Os CCI inter-avaliadores demonstraram de moderada a muito alta reprodutibilidade (entre 0,55 e 0,98), com exceção do comprimento de tibia com baixa reprodutibilidade (0,37). Nas medidas intra-avaliador, os CCI também indicaram de moderada a muito alta reprodutibilidade (entre 0,54 e 0,99), com exceção do comprimento de fêmur com pequena reprodutibilidade (0,11). **Conclusão:** Esses resultados mostraram correlação significativa entre quase todas as medidas realizadas, indicando que as medidas antropométricas, em sua maioria, são confiáveis para aplicação científica ao envolver o mesmo ou diferentes avaliadores.

PALAVRAS-CHAVE

Reprodutibilidade dos Testes; Antropometria; Idoso.

Respostas bioquímicas e hematológicas em ciclistas submetidos a exercício de longa duração no calor

Thássia Casado Lima França, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Natally Monteiro de Oliveira, José Cleiton da Conceição Alves, Marcos Guilherme de Sousa Gouveia, Daniela Souza Araújo Rodrigues, Eduardo Seixas Prado

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
thalzinha_casado@hotmail.com

Objetivo: O objetivo desse estudo foi verificar as respostas bioquímicas e hematológicas em ciclistas submetidos a exercício prolongado no calor. **Materiais e Método:** Para tal, dez ciclistas ($30,5 \pm 4,9$ anos) participaram de uma prova de ciclismo de 67 km em ambiente quente. As condições climáticas foram registradas para cálculo do índice de bulbo úmido temperatura de globo (IBUTG), através da temperatura do ar (TA), temperatura global (TG) e a umidade relativa do ar (UR). Amostras sanguíneas foram coletadas, antes e após a prova, para subseqüentes análises bioquímica e hematológica. Os atletas pedalarão sob uma TA de $\sim 32^\circ\text{C}$, TG de $\sim 47^\circ\text{C}$ e UR de $\sim 42\%$, gerando um IBUTG de $\sim 28^\circ\text{C}$. **Resultados:** Houve um aumento significativo, entre os momentos antes e após a prova de ciclismo, nas concentrações sanguíneas de amônia ($89,83 \pm 8,33 \mu\text{g/dL}$ versus $184,27 \pm 14,69 \mu\text{g/dL}$; $P = 0,001$), uréia ($28,22 \pm 2,21 \text{ mg/dL}$ versus $33,33 \pm 1,97 \text{ mg/dL}$; $P = 0,001$), urato ($6,40 \pm 0,21 \text{ mg/dL}$ versus $7,85 \pm 0,34 \text{ mg/dL}$; $P = 0,001$), creatina quinase ($209,22 \pm 28,64 \text{ U/L}$ versus $232,88 \pm 27,21 \text{ U/L}$; $P = 0,001$) e aspartato aminotransferase ($28,77 \pm 1,37 \text{ U/L}$ versus $32,55 \pm 1,90 \text{ U/L}$; $P = 0,006$). Também houve aumento significativo na contagem de leucócitos ($P = 0,001$) e suas subpopulações de neutrófilos ($P = 0,001$) e basófilos ($P = 0,037$). **Conclusão:** Pode-se concluir que exercício prolongado no calor, tal como no ciclismo, produz alterações bioquímicas e hematológicas exacerbadas que podem desfavorecer o desempenho atlético.

PALAVRAS-CHAVE

Hiperamonemia; Temperatura alta; Contagem de células sanguíneas.

Correlação entre composição corporal e velocidade da onda de pulso

Maria da Glória David Silva Costa, Milla Dayanne Leandro da Silva, André Luiz Ferreira de Araújo, Pietra Moura Galvão Pereira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Maria do Socorro Cirilo de Souza

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
gloriaazevedo20@gmail.com

Introdução: Durante o envelhecimento, as alterações verificadas na gordura corporal e massa muscular, contribuem para alterações nas variáveis hemodinâmicas centrais. Nesse contexto, a velocidade de onda de pulso (VOP), afetada pela complacência dos vasos, é considerada um importante preditor de risco vascular. **Objetivo:** Verificar as correlações entre a massa muscular apendicular (MMA) e o percentual de gordura (%G) em mulheres maiores que 55 anos. **Materiais e Método:** Para este estudo descritivo correlacional, utilizou-se uma amostra de 40 mulheres maiores que 55 anos ($66 \pm 5,81$ anos) socialmente e fisicamente ativas participantes de atividades de lazer, ofertadas por instituições de Ensino Superior de Maceió/AL. A GC foi avaliada com duas equações, a de Oliveira et al.: $\%G_{dx} = 15,329 + 1,044 (\text{IMC}) - 1,055 (\text{CIRCABRA}) + 0,282 (\text{CIRCQUAD}) + 0,164 (\text{DCCOX}) - 0,262 (\text{CIRC-COX})$ e a equação população/específica proposta por Pereira, onde: $\text{MMA} = 2,855 + 0,298(\text{massa corporal}) + 0,019(\text{Idade}) - 0,082(\text{perímetro de quadril}) + 0,400(\text{perímetro de antebraço direito}) - 0,332(\text{IMC})$. A VOP foi mensurada com o equipamento oscilométrico Mobil-O-Graph NG (IEM, Stolberg, Germany) posicionado no membro superior esquerdo. **Resultados:** De acordo com as equações, encontraram-se os seguintes resultados: $\%G = 37,9 \pm 4,8$; $\text{IMC} = 27,0 \pm 4,2$ e $\text{VOP} = 8,8 \pm 0,9$. De acordo com o *r* Pearson variável que apresentou maior correlação com a VOP foi o %G ($r = 0,223$). **Conclusões:** Os achados confirmam a importância da gordura corporal como fator relacionado à alteração da complacência vascular e, portanto, aumento dos riscos de eventos cardiovasculares.

PALAVRAS-CHAVE

Composição corporal; Variáveis hemodinâmicas centrais; Envelhecimento, Riscos cardiovasculares.

Nível de conhecimento e estado de hidratação dos Atletas Alagoanos de vôlei de praia

Erica Elisama dos Santos, Leandro Florentino Duarte, Rubem Gomes de Vasconcelos Filho, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
erica_elisama@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar o nível de conhecimento e estado de hidratação de atletas de vôlei de praia alagoanos. **Materiais e Método:** Participaram do estudo dez atletas ($35,10 \pm 3,16$ anos). Inicialmente os atletas responderam um questionário para determinação do conhecimento das práticas de hidratação. Em seguida participaram de uma avaliação do estado de hidratação a partir do registro da massa corporal (MC), objetivando determinar suas alterações percentuais ($\Delta\%$) e amostras urinárias, para verificação da cor e gravidade específica (GE), antes e após uma sessão de treinamento. A cor da urina foi analisada pela escala proposta por Armstrong et al (1994). A GE foi determinada através de um refratômetro manual. A taxa de sudorese (TS) e o índice de bulbo úmido temperatura de globo (IBUTG), também foram registrados. **Resultados:** Cerca de 80 % dos atletas afirmaram se hidratar no treinamento e/ou competições e ~ 60 % ingerem líquidos antes da sensação de sede. O IBUTG durante o treinamento foi de 28 °C. Após o treino, houve uma diminuição significativa da MC de $89,37 \pm 2,78$ kg para $88,86 \pm 2,89$ kg ($P = 0,031$), gerando um $\Delta\%$ de $-0,59 \pm 0,36$ e uma TS de $18,72 \pm 2,12$ mL/min. Também houve aumento na GE de $1023,57 \pm 2,10$ para $1029,28 \pm 0,71$ ($P = 0,047$), mas não na cor da urina ($5,71 \pm 0,52$ para $6,57 \pm 0,20$). **Conclusões:** Pode-se concluir que os atletas demonstraram um bom conhecimento da prática de hidratação, porém apresentaram um estado hídrico inadequado durante o treinamento.

PALAVRAS-CHAVE

Desidratação; Voleibol; Exercício.

Estado de hidratação e desempenho cognitivo-motor em ciclistas de alto rendimento

Leandro Florentino Duarte, Marcos Antônio Lima da Silva, Erica Elisama dos Santos, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
leandrofduarte@hotmail.com

Objetivo: O objetivo deste estudo foi verificar o estado de hidratação e desempenho cognitivo-motor de ciclistas alagoanos de alto rendimento. **Materiais e Método:** A amostra foi composta por 10 ciclistas do sexo masculino ($30,5 \pm 4,95$ anos), que competiam regularmente em eventos regionais e/ou nacionais. O estado de hidratação foi avaliado utilizando a variação percentual da massa corporal ($\Delta\%$), o índice de coloração e gravidade específica (GE) urinárias. Para análise do desempenho cognitivo-motor foram utilizados os testes de memória imediata (MI), dedo-nariz e tempo de reação simples (TRS). **Resultados:** Observou-se uma redução significativa da massa corporal ($P = 0,001$), gerando um $\Delta\%$ de $-3,26 \pm 0,57$. Os valores de GE antes do exercício ($1023,5 \pm 1,76$), não apresentaram diferença significativa comparado aos valores pós exercício ($1026,9 \pm 1,15$) ($P = 0,058$). O mesmo ocorreu com a coloração urinária, que também não apresentou diferença significativa entre os índices obtidos antes do exercício ($5,2 \pm 0,57$) e após ($6,5 \pm 0,45$) ($P = 0,125$). Porém foi observado que todos os ciclistas já iniciaram o exercício desidratados. Em relação à MI, não houve diferença significativa ($P = 0,322$). O TRS também não apresentou alterações significativas ($P = 0,313$). Já, o teste dedo-nariz apresentou um aumento de erros no braço direito ($P = 0,034$). **Conclusões:** Assim, conclui-se que esses atletas já apresentavam um estado de desidratação antes do início da sessão de treinamento e, tal condição, tenha comprometido o desempenho motor dos atletas.

PALAVRAS-CHAVE

Desidratação; Desempenho atlético; Exercício.

Programa saúde na escola na perspectiva de gestores da rede municipal de ensino em Maceió-AL

Susana Pereira dos Santos, Emizrain Bezerra Lima, Tatiana Santos Ferreira, Braulio Cesar de Alcantara Mendonça

Faculdade Estácio de Alagoas-FAL
susi_pereira123@hotmail.com

Introdução: O Programa Saúde na Escola (PSE) foi criado através da articulação dos Ministérios da Educação e da Saúde, visando promover uma saúde integral para os estudantes da educação básica da rede pública de ensino do país. **Objetivo:** O objetivo desse estudo é verificar a influência do Programa Saúde na Escola enquanto política indutora de Promoção da Saúde nas Escolas Municipais de Maceió. **Materiais e Método:** Foi realizado um estudo descritivo qualitativo com em 8 Diretores de Escolas da Rede Municipal de Ensino da cidade de Maceió, sendo uma de cada Distrito Municipal. As informações foram transcritas e categorizadas através da técnica de aproximação lexical e posteriormente foram submetidas a uma Análise de Conteúdo. **Resultados:** Observou-se que a maior parte dos Diretores conhecem o referido Programa e entendem como sendo uma ação de promoção da saúde. Percebeu-se que o conhecimento dos questionados sobre os objetivos do Programa são superficiais e, que na opinião deles os objetivos não estão sendo alcançados adequadamente. Relataram que as informações obtidas com a realização das atividades proposta pelas atividades do Programa tem servido de fundamento para a elaboração de novos projetos a serem desenvolvidos no ambiente escolar, entretanto, apenas em poucas escolas. Destacaram que se faz necessário uma melhor articulação entre a Escola, PSE e Estratégia Saúde da Família. **Conclusão:** Pode-se concluir que o Programa Saúde na Escola tem demonstrado uma influência ainda insipiente enquanto política indutora de promoção da saúde nas Escolas, visto que, existem diversas interpretações a respeito do seu processo de implantação e funcionamento.

PALAVRAS-CHAVE

Serviços de Saúde Escolar; Educação Física; Treinamento; Saúde.

Efeito do treinamento e destreino sobre a flexibilidade de participantes de um projeto de extensão universitária

Diogo Santos de Santana*, Érika Karine Almeida Nogueira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
- Amargosa-BA

erikakarine2011@hotmail.com

*PROEXT-MEC/SESU

Objetivo: Avaliar o efeito do treinamento e destreino sobre a flexibilidade de participantes de um projeto de extensão universitária. **Materiais e Método:** No presente estudo foram incluídos os participantes que tiveram presença $\geq 50\%$ nas atividades do projeto (nove meses em 2013) e que retornaram em 2014 para as avaliações pós destreino (três meses). As caminhadas ocorreram três vezes na semana com duração de 30 a 60 minutos. Antes do início da caminhada eram realizados exercícios de alongamento. A flexibilidade foi verificada através do Banco de Wells, onde o teste era repetido três vezes, considerando o valor maior a flexibilidade do participante. Aplicou-se o teste de medidas repetidas com *Post Hoc* de Bonferroni para verificar diferenças entre as avaliações de pré-intervenção, pós-intervenção e pós-destreino ($p < 0,05$). **Resultados:** Foram incluídos neste estudo 20 indivíduos (19 do sexo feminino) com média de idade de 64,0 (DP=10,3) anos. Os valores médios da flexibilidade dos participantes pré-intervenção, pós-intervenção e pós-destreino foram de 27,6 cm (dp=7,9), 30,6 cm (dp=7,3) e 30,7 cm (dp=7,6), respectivamente. Houve diferença significativa entre as avaliações pré e pós-intervenção ($p=0,011$) e entre pré-intervenção e pós-destreino ($p=0,009$). **Conclusão:** Os participantes do projeto “Caminhando com Saúde” tiveram acréscimo significativo nos níveis médios de flexibilidade no período de nove meses de treinamento. Houve decréscimo não significativo nos índices de flexibilidade durante o destreino de três meses. Contudo, a flexibilidade dos participantes mesmo após três meses de destreino foi significativamente superior à avaliação pré-intervenção, demonstrando a eficácia do projeto para aumentar a flexibilidade, independente do período de destreino.

PALAVRAS-CHAVE

Flexibilidade; Avaliação; Exercício físico.

Sedentarismo no lazer e pressão arterial elevada entre idosos residentes em um município de pequeno porte: estudo Monidi

Keila de Oliveira Diniz*, Saulo Vasconcelos Rocha, Antonio Cesar Cabral de Oliveira, Clarice Aves dos Santos, Lelia Renata Carneiro Vasconcelos

Universidade Federal de Sergipe

keilinhad5@hotmail.com

*CAPES

Objetivo: Este estudo teve como objetivo avaliar a associação entre sedentarismo no lazer prevalência e pressão arterial elevada em idosos residentes em um município baiano. **Materiais e Método:** Estudo transversal, realizado no município de Ibicuí – BA como parte do projeto de monitoramento da saúde de idosos de um município de pequeno porte: ESTUDO MONIDI. A amostra representativa foi constituída por 310 idosos, selecionados aleatoriamente. Foram incluídas informações sobre características sociodemográficas, atividade física no tempo livre e avaliação da pressão arterial com aparelho digital (Omron). Foram considerados sedentários aqueles que referiram não praticar atividade física no tempo livre e hipertensos aqueles que apresentaram pressão arterial acima de 140/90. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e medidas de associação para variáveis categóricas (teste qui-quadrado) com $p \leq 0,05$. **Resultados:** A maioria dos entrevistados (56,5%) eram mulheres, a idade variou de 60 a 108 anos, com média de $71,62 \pm 8,16$. A prevalência global de hipertensão arterial foi 42,7%. Indivíduos sedentários no tempo livre (40,5%) e com atividades físicas leves (50,6%) apresentaram maiores prevalência de HA, com associação a níveis estatisticamente significante ($p = 0,041$). Em contrapartida, todos aqueles que referiram praticar atividades físicas moderadas não apresentaram pressão arterial elevada. **Conclusão:** A atividade física no tempo livre, principalmente de intensidade moderada parece ser um importante fator de proteção frente a elevação da pressão arterial de idosos. Nesse sentido, faz-se importância ações de incentivo a prática de atividade física entre essa população.

PALAVRAS-CHAVE

Idoso; Hipertensão; Prevalência; Sedentário.

Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em escolares no Estado de Sergipe

Fabiana Medeiros de Almeida Silva, Aldemir Smith Menezes

Universidade Federal de Sergipe

jfpilates@gmail.com

Objetivo: Identificar os fatores associados ao consumo de FLV em escolares. **Materiais e Método:** Estudo transversal de base escolar com amostra representativa do Estado de Sergipe, composta por 3875 escolares, com idade de 14 a 19 anos. O desfecho foi o consumo abaixo das recomendações de FLV (<5 porções/dia). As variáveis independentes foram: Nível de Atividade Física Abaixo das Recomendações NAFAR (<300 min/sem.), Exposição ao Comportamento sedentário ECS (>2 h/dia), Consumo de Refrigerante (1 ou + vezes/dia) e Sobrepeso/Obesidade SO (Índice de Massa Corporal >25). Utilizou-se o questionário Global Student Health Survey e medidas de massa corporal e estatura. Foram realizados: teste de Qui-Quadrado e regressão logística binária bruta e ajustada para idade, sexo e cor da pele ($p \leq 0,2$ na análise bruta). Nível de significância de 5%. **Resultados:** A prevalência do consumo de FLV abaixo da recomendação foi de 88,6% (masculino = 88,9%; feminino = 88,4%), sendo mais frequente nos escolares com 16 e 17 anos de idade (51,8%), matriculados no 2º ano do ensino médio (33,6%), no turno diurno de estudo (66,5%), com renda familiar entre 1-2 salários mínimos (38,9%) e residentes em áreas urbanas (61,8%). Houve associação positiva entre baixo consumo de FLV e NAFAR (OR=0,65; IC95% 0,52-0,80), ECS (OR=1,25; IC95% 1,03-1,52), SO (OR=1,37; IC95% 1,06-1,77) e Consumo de Refrigerante (OR=2,25; IC95% 1,81-2,80). **Conclusões:** Verificou-se que o consumo de FLV apresentou associação com condutas de risco à saúde, sugerindo políticas públicas, que visem o incentivo ao consumo destes alimentos.

PALAVRAS-CHAVE

Escolares; Comportamento de risco; Consumo alimentar.

Implicações do destreinamento sobre a circunferência abdominal de participantes do projeto de extensão universitária “caminhando com saúde”

Érika Karine Almeida Nogueira*, Tarcísio Silva Santos, Thalita Brandão Silva Teixeira, Teresa Maria Bianchini de Quadros, Alex Pinheiro Gordia.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
– Amargosa-BA

erikakarine2011@hotmail.com

*PIBEX-MEC/SESu

Objetivo: Verificar as implicações do destreinamento sobre a circunferência abdominal (CA) de participantes do projeto de extensão universitária “Caminhando com Saúde”. **Materiais e Método:** Participaram do estudo os indivíduos que permaneceram na intervenção durante o período de três meses em 2010 e nove meses em 2011, 2012 e 2013, perfazendo trinta e um meses de intervenção intercalados por um período de destreinamento de três meses entre cada período de intervenção. A prática de caminhada ocorreu três vezes por semana com duração de 30-60 minutos, prescrita de acordo com o *American College of Sports Medicine*. As palestras educativas ocorreram semanalmente e versavam sobre temas ligados à prática de atividade física e alimentação saudável. A CA foi avaliada de acordo com procedimentos padronizados nos três períodos pré e pós destreinamento (2010-2011; 2011-2012; 2012-2013). Utilizou-se ANOVA com medidas repetidas e ajuste robusto pelo teste de Bonferroni ($p < 0,05$). **Resultados:** A amostra foi composta por 15 indivíduos, todos do sexo feminino, com média de idade de 51 anos (DP=9,0). A frequência média de participação dos indivíduos durante a intervenção foi de 66,3% (DP=14,7) em 2010, 54,7% (DP=8,8) em 2011, 51,9% (DP=17,6) em 2012 e 57,7% (DP=13,8) em 2013. Houve aumento nos valores médios da CA entre os períodos de destreinamento 2010-2011 (95,7cm vs. 100,3cm; $p=0,032$) e 2012-2013 (91,3cm vs. 95,7cm; $p=0,003$). Não houve mudança no período de destreinamento 2011-2012 (93,3cm vs. 92,7cm; $p=0,805$). **Conclusão:** Conclui-se que o período de destreinamento exerceu efeito deletério sobre os níveis de CA, mesmo em praticantes com elevada frequência durante a intervenção.

PALAVRAS-CHAVE

Obesidade; Caminhada; Exercício físico.

Perfil metabólico de participantes diabéticos que ingressaram nos anos de 2010 a 2013 em um programa de promoção da saúde

Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira*, Érika Karine Almeida Nogueira, Grazielle da Silva Sousa, Tarcísio Silva Santos, Thalita Brandão Silva Teixeira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
– Amargosa-BA

nandarios10@hotmail.com

*PROEXT-MEC/SESu

Objetivo: Investigar o perfil metabólico de participantes diabéticos ingressantes no projeto de extensão universitária “Caminhando com Saúde” nos anos de 2010 a 2013. **Materiais e Método:** Foram incluídos os indivíduos diabéticos que ingressaram no projeto nos anos de 2010 a 2013. O referido projeto, realizado pelos cursos de Educação Física e Nutrição da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, tem como objetivo oferecer a prática de caminhada e orientação nutricional para indivíduos adultos residentes do município, portadores de doenças crônicas não transmissíveis. Foram coletadas amostras de sangue venoso (10mL) para investigar o perfil lipídico (colesterol total, triglicerídeos, HDL, LDL e VLDL) e glicêmico dos participantes. Realizou-se análise descritiva das informações através de indicadores estatísticos de tendência central, variabilidade e frequência absoluta e relativa. **Resultados:** O grupo foi composto por 39 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (87,2%), com média de idade de 65,5 anos (dp=10,4). Quanto ao perfil lipídico e glicêmico, o valor médio do colesterol total foi de 204,1 mg/dL (dp=54,4), do triglicerídeos de 138,7 mg/dL (dp=49,5), do HDL de 57,1 mg/dL (dp=13,5), do LDL de 113,7 mg/dL (dp=50,9), do VLDL de 28,8 mg/dL (dp=11,5) e da glicemia de 171,9 mg/dL (dp=73,7). **Conclusão:** O perfil de diabéticos ingressantes no referido projeto de promoção da saúde foi em sua maioria composto por mulheres, com valores médios do colesterol total, HDL e glicemia fora dos padrões recomendáveis para a saúde. Recomenda-se que continuem com a prática da caminhada regular aliada e bons hábitos alimentares para manutenção/melhora desses parâmetros bioquímicos.

PALAVRAS-CHAVE

Colesterol; Triglicerídeos; Diabetes.

Efeito de um programa de caminhada e orientação nutricional sobre o índice de conicidade e a razão cintura estatura de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis

Grazielle da Silva Sousa*, Tarcísio Silva Santos, Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira; Diogo Santos de Santana; Érika Karine Almeida Nogueira; Teresa Maria Bianchini de Quadros; Alex Pinheiro Gordia.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
- Amargosa-BA

graziellelessousa@gmail.com

*PROEXT-MEC/SESu

Objetivo: Verificar o efeito crônico do exercício físico regular e orientação nutricional sobre o índice de conicidade (IC) e a razão cintura estatura (RCEst) de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis participantes do projeto de extensão universitária “Caminhando com Saúde”. **Materiais e Método:** Participaram do estudo indivíduos que tiveram frequência mínima de 50% durante os nove meses de intervenção. A prática de caminhada ocorreu três vezes por semana com duração de 30-60 minutos, prescrita conforme o *American College of Sports Medicine*. Semanalmente ocorriam oficinas educativas que versavam sobre os benefícios do exercício físico e da alimentação saudável. Massa corporal, estatura e circunferência da cintura (CC) foram avaliadas pré e pós intervenção. O IC foi calculado dividindo-se a medida da CC em metros por 0,109, multiplicando-se pela raiz quadrada da massa corporal em quilos dividida pela estatura em metros. A RCEst foi calculada dividindo-se a medida da CC pela estatura em metros. As alterações dos valores pré e pós intervenção foram investigadas pelo teste t pareado ($p < 0,05$). **Resultados:** O grupo foi composto por 28 indivíduos, sendo 26 mulheres, com média de idade de 66,0 anos ($dp=9,3$). Observou-se diminuição significativa dos valores médios pré e pós-intervenção tanto para a RCEst (0,64 vs. 0,62; $p=0,022$) quanto para o IC (1,37 vs. 1,34; $p=0,007$). **Conclusão:** A intervenção foi efetiva para a diminuição da RCEst e do IC dos participantes. Recomenda-se que os participantes continuem com a prática da caminhada regular aliada à alimentação saudável para que haja uma maior diminuição nos indicadores de obesidade.

PALAVRAS-CHAVE

Doenças Cardiovasculares; Exercício; Estudos de Intervenção.

Ação educativa sobre prática de atividade física com escolares da zona rural do município de Amargosa-BA

Thalita Brandão Silva Teixeira*, Tarcísio Silva Santos, Érika Karine Almeida Nogueira, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros, Vanessa Barbosa Facina.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
- Amargosa-BA

thali_brandao@hotmail.com

*Ministério da Saúde/PET-Saúde

Objetivo: Apresentar uma proposta educativa para trabalhar a importância da prática de atividade física com escolares. **Materiais e Método:** Estudo do tipo relato de experiência, desenvolvido durante as ações do PET/Saúde “Promoção da Saúde do Escolar”. O programa constituiu-se de oficinas realizadas com escolares do Ensino Fundamental I de escolas públicas do município de Amargosa-BA. O presente trabalho trata da oficina sobre a temática “Pirâmide da Atividade Física” ministrada em duas escolas rurais. Para a realização da oficina foram utilizados um banner da pirâmide da atividade física, cartolinas, lápis de cor, tesoura, cola e figuras de comportamentos ativos e sedentários. Após a explicação dos estágios, frequência e tipo de atividade que compõem a pirâmide da atividade física, os escolares desenvolveram atividades de colorir, recortar e colar figuras de comportamentos ativos e sedentários em pirâmides desenhadas nas cartolinas. **Resultados:** Cada turma construiu três pirâmides que foram apresentadas e expostas na escola. Observou-se dificuldade das turmas do 1º e 2º anos em compreender a pirâmide. As turmas do 3º, 4º e 5º anos correlacionaram as atividades da pirâmide com suas atividades cotidianas. Os alunos apresentaram resistência quando informados que o tempo de comportamentos sedentários deveria ser diminuído. **Conclusão:** Ações educativas que visem à promoção de hábitos de vida saudáveis devem ser inseridas na escola desde as séries iniciais, pois os hábitos adquiridos na infância tendem a permanecer na vida adulta. A pirâmide da atividade física apresentou-se como um instrumento didático eficaz para fomentar a prática de atividades físicas de forma lúdica, simples e objetiva.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora; Saúde escolar; Comportamentos saudáveis.

Efeitos do exercício físico e orientação nutricional sobre a pressão arterial de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis participantes de um projeto de extensão universitária “caminhando com saúde”

Tarcísio Silva Santos*, Érika Karine Almeida Nogueira, Thalita Brandão Silva Teixeira, Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira, Grazielle da Silva Sousa, Alex Pinheiro Gordia, Teresa Maria Bianchini de Quadros.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
– Amargosa-BA

talsilvasantos@hotmail.com

*PROEXT-MEC/SESu

Objetivo: Avaliar o efeito de nove meses de intervenção com exercício físico e orientação nutricional sobre a pressão arterial (PA) de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) participantes de um projeto de Extensão Universitária. **Materiais e Método:** Participaram do estudo indivíduos com frequência $\geq 50\%$ nos nove meses de intervenção em 2013. A prática de caminhada ocorreu três vezes/semana com duração de 20-60 minutos, prescrita de acordo com o *American College Of Sports Medicine*. Oficinas educativas ocorreram semanalmente e versavam sobre a atividade física e alimentação saudável. A PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram mensuradas de acordo com técnicas padronizadas em quatro momentos: pré-intervenção; durante a intervenção (após três e seis meses do início da intervenção); e pós-intervenção (após nove meses do início da intervenção). Para análise estatística, recorreu-se a ANOVA com medidas repetidas ($p < 0,05$). **Resultados:** O grupo foi composto por 29 indivíduos (27 mulheres) com média de idade de 66,6 anos ($dp=9,2$). Observou-se redução significativa na PA sistólica comparando-se a primeira avaliação com a terceira ($p=0,014$) e a primeira com a quarta ($p=0,022$). Para a PA diastólica, observou-se diminuição significativa comparando-se a primeira avaliação com a terceira ($p=0,010$) e a primeira com a quarta ($p=0,032$). **Conclusão:** Nove meses de intervenção do projeto de extensão universitária foi eficaz para redução da PA de indivíduos portadores de DCNT. Estes achados reforçam que o estímulo à prática de exercícios físicos e à alimentação saudável devem ser consideradas ações prioritárias na agenda de saúde pública para a prevenção e controle da hipertensão arterial.

PALAVRAS-CHAVE

Hipertensão; Exercício físico; Educação nutricional.

Conhecimento e estado de hidratação em atletas alagoanos de judô

Marcos Antônio Lima da Silva, Erica Nayane Santos Farias, Leandro Florentino Duarte, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
marcosedfb@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar o conhecimento e o estado de hidratação de judocas alagoanos. **Materiais e Método:** Participaram 11 atletas do sexo masculino ($22,72 \pm 1,64$ anos) de várias categorias, com diferentes graduações de faixas. Para avaliação do conhecimento sobre hidratação foi utilizado um questionário composto de perguntas objetivas auto-administrativas. Já o estado de hidratação foi analisado pelo índice de coloração e gravidade específica (GE) urinárias, além das alterações percentuais ($\Delta\%$) da massa corporal (MC) registradas antes e depois de uma sessão de treinamento. A coloração urinária foi analisada pela escala de cores proposta por Armstrong et al (1994). A GE foi determinada por fitas reagentes para uroanálises. A taxa de sudorese e variações climáticas, como o índice de estresse ao calor (IBUTG), também foram registradas. **Resultados:** Quanto ao conhecimento sobre hidratação, ~ 60 % dos judocas afirmaram ter o costume de se hidratar durante treino e/ou competição e têm uma idéia da prática adequada de hidratação. Contudo, os atletas apresentaram desidratação antes do início do treino, diminuíram o $\Delta\%$ da MC (~ - 1,0 %) e aumentaram, significativamente, o índice de cor da urina após o treino ($3,81 \pm 0,29$ para $4,90 \pm 0,31$; $P = 0,01$). Não houve mudança na GE ($1019,63 \pm 2,38$ para $1020,90 \pm 2,14$; $P = 0,478$). A taxa de sudorese foi de $22,97 \pm 2,41$ mL/min, com IBUTG de $25,81 \pm 0,33^\circ$ C. **Conclusão:** Assim, os atletas avaliados apesar de apresentarem conhecimento sobre hidratação, demonstraram um estado de hidratação inapropriado antes e depois dos treinos.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício; Artes marciais; Desidratação.

Consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes em atletas alagoanos de vôlei de praia

Vagner Nildo de Lima Feitosa, Tamara do Amaral Souza, Saulo Rodrigo Alves e Silva Camerino, Rafaela Carvalho Pereira Lima, Thássia Casado Lima França, Eduardo Seixas Prado^{1,2,3,4}

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
guine16@hotmail.com

Objetivo: O objetivo desse trabalho foi avaliar o consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes de atletas alagoanos de vôlei de praia. **Materiais e Método:** Para tal, participaram 10 jogadores do sexo masculino dessa modalidade ($35,0 \pm 4,9$ anos). Os atletas foram submetidos à avaliação antropométrica e dietética (recordatório de 24h) em um dia habitual de treinamento. Foi determinado o valor energético total (VET); o consumo de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios), em valores relativos (g/kg/dia) e percentual (%); e de micronutrientes antioxidantes (vitamina C, vitamina E, zinco, cobre e selênio). O gasto energético total (GET) também foi determinado conforme o IOM (2006). **Resultados:** Não houve diferença significativa ($P = 0,794$) entre o VET ($2686,753 \pm 508,919$) e o GET ($2839,00 \pm 259,143$). O consumo relativo dos macronutrientes foi de $4,36 \pm 1,01$ g/kg/dia para carboidratos; $1,11 \pm 0,23$ g/kg/dia para proteínas; e de $1,04 \pm 0,29$ g/kg/dia para lipídios. Em relação ao consumo percentual, os atletas demonstraram uma ingestão de $57,57 \pm 5,39$ % para carboidratos; $14,39 \pm 2,33$ % para proteínas; e de $28,03 \pm 3,40$ % para lipídios. O consumo de vitamina C, vitamina E, cobre, zinco e selênio foram respectivamente de $106,18 \pm 22,94$ mg/dia; $23,96 \pm 10,99$ mg/dia; $1000 \pm 103,27$ µg/dia; $11,70 \pm 2,96$ mg/dia; e $100,23 \pm 28,41$ µg/d. **Conclusão:** Pode-se concluir que o consumo relativo de macronutrientes (carboidratos e proteínas) dos atletas alagoanos de vôlei de praia está inadequado, com exceção da ingestão de lipídios. Em relação aos micronutrientes, os atletas não demonstraram consumo inadequado para zinco e selênio.

PALAVRAS-CHAVE

Dieta, Nutrientes, Voleibol.

Validade e reprodutibilidade do questionário internacional de atividade física entre idosos longevos

Saulo Vasconcelos Rocha, Martha Cerqueira Reis, Roseane Aparecida Sant'Ana do Nascimento, Lélia Renata Carneiro Vasconcelos, Clarice Alves dos Santos, Tânia R. Bertoldo Benedetti

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Jequié-BA
svrocha@uesb.edu.br

Objetivo: Analisar os parâmetros psicométricos referentes à validade e a reprodutibilidade do questionário internacional de atividades físicas (QIAF) para idosos longevos. **Materiais e Método:** Participaram do estudo 30 idosos, sendo 76,7% do sexo feminino, com média de idade de 84,5 (\pm 5,1) anos (variando entre 80 e 102 anos), em sua maioria viúvos (56,7%). Para mensurar o nível de Atividade Física (AF), foi utilizado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (QIAF), forma longa, semana usual /normal. Para a avaliação da validade do QIAF, os escores desse questionário foram comparados com resultados obtidos por meio da avaliação do gasto energético por meio de sensor de movimento (acelerômetro) utilizado durante 7 dias. Para análise da reprodutibilidade foi conduzida duas aplicações do QIAF, com intervalo de 7 dias. Na análise dos dados utilizou-se a correlação de Spearman (rs), o percentual de concordância (%C), o índice kappa (k) e a plotagem de Bland e Altman. **Resultados:** Na avaliação da reprodutibilidade identificou-se correlação de $rs=0,71$. Ao analisar a validade do IPAQ comparando-o com o acelerômetro observou-se $rs = 0,71$; %C = 47,03 e $k = 0,39$. **Conclusão:** O IPAQ apresentou validade que variou de boa a razoável e uma boa reprodutibilidade.

PALAVRAS-CHAVE

Medida. Atividade Física. Idoso

Variações da força muscular durante contrações isométricas máximas dos músculos extensores dos joelhos em mulheres maiores que 50 anos

André Luiz Ferreira de Araújo, Leone Teixeira Ramalho, Elys Reginna Lopes de Oliveira, Piettra Moura Galvão Pereira, Amandio Aristides Rihan Geraldês, Maria do Socorro Cirilo de Sousa

Universidade Federal de Alagoas-UFAL.
andre.lf.araujo@hotmail.com

Introdução: Concomitantemente com o processo de envelhecimento, ocorrem reduções na massa e na qualidade muscular capazes de afetar o desempenho funcional, influenciando negativamente sua qualidade de vida. Entretanto, ainda existem lacunas do conhecimento relacionadas ao comportamento da força muscular. **Objetivo:** Verificar as variações da força muscular (VFM) durante contrações isométricas máximas (CIM) com duração de 200ms. **Materiais e Métodos:** Para este estudo descritivo exploratório utilizou-se uma amostra de 30 mulheres maiores que 55 anos ($66\pm 5,8$ anos) vinculadas a projetos de lazer ofertados por instituições de ensino superior de Maceió/AL. Com auxílio de cadeira de Bonnet adaptada com uma célula de carga (EMG systems), as VFM ocorridas durante CIM dos músculos extensores dos joelhos, realizadas em um ângulo de 60°, foram avaliadas a cada 20ms, durante contrações com duração total de 200ms. Para a análise dos dados utilizou-se o teste Kolmogorov Smirnov e a estatística descritiva, através da média (M) e desvio padrão (DP). **Resultados:** Em cada momento, os resultados verificados foram os seguintes: 20ms = $0,58 \pm 0,4$ kgf; 40ms = $1,10 \pm 0,87$ kgf; 60ms = $1,84 \pm 1,6$ kgf; 80ms = $2,94 \pm 2,7$ kgf; 100ms = $4,2 \pm 4,3$ kgf; 120ms = $5,25 \pm 5,5$ kgf; 140ms = $5,23 \pm 4,5$ kgf; 160ms = $5,56 \pm 4,3$ kgf; 180ms = $6,51 \pm 5,5$ kgf e 200ms = $7,51 \pm 6,2$ kgf. **Conclusão:** Concluiu-se que a força isométrica máxima, varia durante grande parte do tempo de contração, entretanto, as maiores variações ocorreram nos primeiros 80ms e os maiores valores são obtidos após 100ms.

PALAVRAS-CHAVE

Qualidade muscular; Ritmo de desenvolvimento da força; Envelhecimento.