



editora
unoesc



IHMN
INTERNATIONAL HUMAN MOTRICITY NETWORK

4° Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde - CIAFIS

XI World Congress of Human Motricity

18 a 21 de setembro de 2018
Universidade Tiradentes (Unit), Aracajú, Sergipe, Brasil.

Realização:



Unit
Universidade Tiradentes

Apoio:

CONFEF

CREF20/SE

Editora Unoesc

Coordenação

Tiago de Matia

Revisão metodológica: Bianca Regina Paganini, Gilvana Toniélio

Projeto Gráfico, capa e diagramação: Simone Dal Moro

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

C749a Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde – CIAFIS (4. : 2018 : 18-21 de set. : Aracajú, SE). Anais do IV Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde - CIAFIS. E, XI World Congress of Human Motricity / organizadores Estélio Henrique Martin Dantas, et al. – Aracajú, SE: Unit, 2018. 202 p. : 16 cm.

ISBN: 978-85-8422-204-9

1. Educação física. 2. Nutrição. 3. Psicologia clínica. 4. Exercícios físicos. 5. Saúde. I. World Congress of Human Motricity (11. : 2018 : 18-21 de set. : Aracajú, SE). II. Dantas, Estélio Henrique Martin, [et al.], (org.). III. Título.

CDD 796

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unoesc de Joaçaba

Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc

Reitor

Aristides Cimadon

Vice-reitores de Campi

Campus de Chapecó

Ricardo Antonio De Marco

Campus de São Miguel do Oeste

Vitor Carlos D'Agostini

Campus de Videira

Ildo Fabris

Campus de Xanxerê

Genesio Téio

Pró-reitora de Graduação
Lindamir Secchi Gadler

Pró-reitor de Pesquisa,
Pós-graduação e Extensão
Fábio Lazzarotti

Diretora Executiva da Reitoria
Cleunice Frozza

Conselho Editorial

Fabio Lazzarotti

Tiago de Matia

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro

Jovani Antônio Steffani

Lisandra Antunes de Oliveira

Marilda Pasqual Schneider

Claudio Luiz Orço

Ieda Margarete Oro

Silvio Santos Junior

Carlos Luiz Strapazon

Wilson Antônio Steinmetz

Maria Rita Chaves Nogueira

Marconi Januário

Marcieli Maccari

Daniele Cristine Beuron

A revisão linguística é de responsabilidade dos autores.



DIRETORIA DA IHMN

Presidente de Honra: Prof. Dr. Estélio Henrique Martin Dantas

Secretario Geral: Prof. Dr. Rudy José Nodari Junior

Secretaria Executivo: Prof. Dr. Juan Antonio Moreno Murcia

Diretor Acadêmico: Prof. Dr. Gabriel Gastélum Cuadras

COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Dr. Estélio Henrique Martin Dantas (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Lisane Teixeira (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Pureza Santa Rosa (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Andrea Machado (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Juliana Dantas (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Luciana Zago (Universidade Tiradentes – Unit);

Prof. Dr. Richard Cabral (Universidade Tiradentes – Unit);

Prof. Dr. Hugo Xavier (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Simone Alves G. Guedes (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Angelica Piovesan (Universidade Tiradentes – Unit);

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Camila Vorkapic (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Layanne O. Barros (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Maria Ines Bocardí (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Lícia Santana (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Vanessa Guedes (Universidade Tiradentes – Unit);

Prof. Dr. Saul Santos (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Tatiana Palmeira (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Tatiana Torres (Universidade Tiradentes – Unit);

Profa. Dra. Francine Carla Cadoná (Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc).

COMISSÃO DE PROGRAMAÇÃO

Profa. Dra. Lúvia Melo (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Dra. Núbia Lira (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Juliana Musse (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Ketheleen Medeiros (Universidade Tiradentes – Unit);
Prof. Dr. Marcelo Nery (Universidade Tiradentes – Unit);
Prof. Dr. Amaro Afrânio (Universidade Tiradentes – Unit);
Prof. Marcus Vinicius (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Dra. Lidiane dos Anjos (Universidade Tiradentes – Unit).

COMISSÃO DE EVENTOS E SOCIAL

Prof. Madson Bezerra (Universidade Tiradentes – Unit);
Prof. Marcelo Aquino (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Manuela Martins (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Indira Franco (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Dra. Cinthia Meireles (Universidade Tiradentes – Unit);
Profa. Cynthia Barbosa (Universidade Tiradentes – Unit).



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	15
PROPRIEDADES DE COMPÓSITOS DE MATRIZ DE QUITOSANA COM HIDROXIAPATITA E NANOTUBOS DE CARBONO, E SUA UTILIZAÇÃO NA ENGENHARIA TECIDUAL ÓSSEA	17
AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE PACIENTE COM PARKINSON SUBMETIDO AO MÉTODO WATSU	18
PERFIL NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR.....	19
EFEITO AGUDO DA CAMINHADA SOBRE A GLICEMIA DE HOMENS IDOSOS	20
EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL, PRESSÃO ARTERIAL E DOSAGEM MEDICAMENTOSA DE IDOSAS HIPERTENSAS.....	21
EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL, PRESSÃO ARTERIAL E DOSAGEM MEDICAMENTOSA DE IDOSAS HIPERTENSAS.....	22
RESPOSTAS HEMODINÂMICAS E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE MULHERES ATIVAS APÓS UMA SESSÃO DE CROSSFIT®.....	23
AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E DE GORDURA CORPORAL DE ATLETAS FUTEBOL AMERICANO.....	24
CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ADOLESCENTES NO ESTADO DE SERGIPE	25
ESTUDO DE CASO SOBRE DTM: PERCEPÇÃO DE DOR COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	26
PREVALÊNCIA DO USO DE ÁLCOOL E TABACO DE ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE.....	27
OBESIDADE E DIABETES.....	28
EFEITOS DA PRÁTICA SISTEMATIZADA DE JOGOS VIRTUAIS EM PARTICIPANTES COM DE SÍNDROME DE DOWN	29
ATIVIDADE FÍSICA EM JEJUM: RISCOS E BENEFÍCIOS.....	30
AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS PARTICIPANTES DO CRAS PEDRO AVERAN (ARACAJU, SE)	31
AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E DE GORDURA CORPORAL DE ATLETAS FUTEBOL AMERICANO.....	32

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR SOBRE O PERCENTUAL DE GORDURA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE PRÉ-CADETES.....	33
AVALIAÇÃO DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES EM IDOSAS DA ACADEMIA DA SAÚDE DE CAMPO DO BRITO, SE	34
FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM ADOLESCENTES	35
EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM, NA PERSPECTIVA DO EMAGRECIMENTO	36
CONSUMO ALIMENTAR INADEQUADO DE ADOLESCENTES DE UMA CAPITAL DO NORDESTE BRASILEIRO.....	37
GENÔMICA, OBESIDADE E EMAGRECIMENTO	38
AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS: NÍVEIS DE INDEPENDÊNCIA	39
ESTADO DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE CROSSFIT	40
PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE	41
COMPOSIÇÃO DE UMA DIETA: MACRO E MICRONUTRIENTES	42
NUTRIÇÃO PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO.....	43
OS ÍNDICES DE VO ₂ COMO COMPONENTE DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA	44
ANÁLISE DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSO COM DOENÇA DE PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU	45
TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME E CALISTENIA PROMOVEM MELHORA SIMILAR SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS.....	46
EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NO PESO CORPORAL, EQUILÍBRIO DINÂMICO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS	47
EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NA POTÊNCIA MUSCULAR FUNCIONALIDADE DE IDOSAS	48
EFEITOS DO TREINAMENTO MULTICOMPONENTE NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS	49
O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CROSSFIT	50
MATURAÇÃO SEXUAL COMO PROPOSTA DE ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO E DETECÇÃO DE TALENTOS ESPORTIVOS.....	51
EFEITO HIPOLIPIDÊMICO DO EXTRATO HIDROALCOÓLICO DE PRÓPOLIS VERMELHA EM RATOS.....	52
RESPOSTA AFETIVA DURANTE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO FUNCIONAL: EFEITO DA ORDEM DO EXERCÍCIO	53

CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS	54
RISCOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM JEJUM	55
A FORÇA ASSOCIADA À APTIDÃO FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO ESTADO DE SERGIPE.....	56
COMPARAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS CALISTÊNICO E TRADICIONAL SOBRE A APTIDÃO FUNCIONAL DE MULHERES MENOPAUSADAS	57
EFETIVIDADE DO TREINAMENTO RESISTIDO NA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA ÀS ATIVIDADES COTIDIANAS DE IDOSAS	58
ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO E SEU EFEITO SOBRE O PESO DE CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL	59
COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO E DA GINÁSTICA NA AUTONOMIA FUNCIONAL EM IDOSAS	60
PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DE PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DE BARDET-BIELD.....	61
ESTADO NUTRICIONAL E DESFECHO DE PACIENTES COM SEPSE INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA DO ESTADO DE SERGIPE.....	62
PERFIL NUTRICIONAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA DE UM HOSPITAL GERAL DE ARACAJU/SE	63
TREINAMENTO MULTICOMPONENTE MELHORA CAPACIDADE DE SALTO EM MULHERES MENOPAUSADAS	64
UTILIZAÇÃO DA CIF NA AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE DE PACIENTES COM A DOENÇA DE PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU.....	65
INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NA COORDENAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS.....	66
AVALIAÇÃO SOMATOTÍPICA DOS ATLETAS DO POWERLIFTING PARALÍMPICO SERGIPANO: UM ESTUDO PILOTO	67
EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO ASSOCIADO À QUITOSANA EM RATOS HIPERLIPIDÊMICOS	68
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E MEIOS ELETRÔNICOS EM ADOLESCENTES MULHERES.....	69
A PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSA SEDENTÁRIA.....	70
PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ATLETAS DO POWERLIFTING PARALÍMPICO SERGIPANO.....	71
AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE GRUPOS DE ALIMENTOS EM PACIENTES COM DIABETES TIPO 1.....	72

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM PACIENTES COM DIABETES TIPO 1.....	73
INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E PREVALÊNCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EM FISCULTURISTAS.....	74
PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS.....	75
FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS DE BAIXA RENDA.....	76
EMAGRECER COM SAÚDE: PRÁTICA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE DO NASF DE BOQUIM-SE.....	77
RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE RIO REAL BAHIA.....	78
PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS.....	79
PROPERTIES OF CHITOSAN MATRIX COMPOSITES WITH HYDROXYAPATITE AND CARBON NANOTUBES, AND THEIR USE IN BONE TISSUE ENGINEERING.....	80
SOBREPESO E OBESIDADE MEDIDOS PELO IMC E CC DE PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	81
PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE CRIANÇAS EM FASE PRÉ ESCOLAR COM OBESIDADE.....	82
PERFIL LIPÍDICO DA AMÊNDOA DE BARU (DIPTERYX ALATA VOGEL) E CONTROLE DA OBESIDADE.....	83
RISCOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM JEJUM.....	84
INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA.....	85
UM ESTUDO COMPARATIVO DO ESTADO NUTRICIONAL EM DIFERENTES GRUPOS DE CORREDORES BRASILEIROS.....	86
EFEITOS DE 12 SEMANAS DOS TREINAMENTOS FUNCIONAL E TRADICIONAL NA VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS.....	87
EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL VS. CORE TRAINING NA CAPACIDADE DE SALTO E POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES.....	88
ASSOCIAÇÃO DA FORÇA DO TRONCO SOBRE A CAPACIDADE DE SALTO EM INDIVÍDUOS INSUFICIENTEMENTE ATIVOS.....	89
TREINAMENTO FUNCIONAL VS. CALISTENIA: EFEITOS NA FORÇA ISOMÉTRICA DOS FLEXORES E EXTENSORES DO TRONCO.....	90
A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM ADOLESCENTES DE 12 A 15 ANOS DE IDADE EM DIFERENTES ESTAGIOS DE MATURAÇÃO SEXUAL.....	91
OBESIDADE COMO DESENCADEADORA DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS: DEPRESSÃO.....	92

EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM, NA PERSPECTIVA DO EMAGRECIMENTO	93
PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CORRELAÇÃO ENTRE INDICADORES DE GORDURA CORPORAL DE HIPERTENSAS	94
AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS E PRATICANTES DE GINÁSTICA	95
ASSOCIAÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO COM FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ADULTOS OBESOS	96
CIRCUNFERÊNCIA DO PESCOÇO ASSOCIADA À COMORBIDADES RELACIONADAS COM A OBESIDADE EM CANDIDATOS A CIRURGIA BARIÁTRICA	97
AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE E SINAIS VITAIS EM PACIENTE COM PARKINSON SUBMETIDO AO MÉTODO WATSU	98
AUTOPERCEÇÃO DOS PACIENTES EM RELAÇÃO À ADESÃO AO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA	99
IMPORTÂNCIA DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE	100
PERFIL GLICÊMICO DE UM GRUPO DE MORADORES DA CIDADE DE ARACAJU-SE	101
CONHECIMENTO DE NUTRIÇÃO ENTRE ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DE SERGIPE E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL	102
INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DOS IDOSOS ASSISTIDOS POR UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM LAGARTO/SE	103
ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	104
O KUNG FU COMO AGENTE CONTROLADOR DA RAIVA EM ADOLESCENTES DE ARIOSVALDO MENESES SANTOS SOBRINHO	105
ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO RELACIONADO A ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES	106
ASSOCIAÇÃO ENTRE ENDURANCE DO TRONCO E POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE PUXAR	107
JEJUM E EXERCÍCIOS: RISCOS E BENEFÍCIOS	108
COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE DE SALTO E QUALIDADE DE MOVIMENTO DE PRATICANTES DE PARKOUR	109
COMPARAÇÃO DA FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA E PREENSÃO MANUAL DE PRATICANTES DE PARKOUR	110
INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NA RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE MULHERES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA	111
TREINAMENTO CALISTÊNICO E CORE TRAINING MELHORAM A VELOCIDADE E AGILIDADE EM JOVENS ADULTOS	112

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO VOLUME E BAIXO VOLUME SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS.....	113
ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES ATENDIDOS PELO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE) EM ARACAJU/SE	114
TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME E CALISTENIA PROMOVEM MELHORA SIMILAR SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS.....	115
TREINAMENTO MULTICOMPONENTE MELHORA CAPACIDADE DE SALTO EM MULHERES MENOPAUSADAS	116
O SONO COMO PILAR ESSENCIAL NO COMBATE A OBESIDADE E SOBREPESO	117
O EFEITO DE UMA SESSÃO DE PILATES SOBRE O ESTADO DE HUMOR EM MULHERES	118
O TREINAMENTO FUNCIONAL AUMENTA O NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM COPORAL EM IDOSAS.....	119
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES OBESOS	120
PERCEPÇÃO NEGATIVA DE SAÚDE ASSOCIADA À ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE.....	121
CORRELAÇÃO ENTRE O IMC E O TEMPO SENTADO NO PERÍODO ESCOLAR.....	122
ASSOCIAÇÃO ENTRE A FORÇA MUSCULAR DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE PUXAR	123
CORRELAÇÃO ENTRE O IMC E O TEMPO SENTADO NO PERÍODO ESCOLAR.....	124
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, IMC E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE ARACAJU-SE	125
AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS COM E SEM SÍNDROME DE DOWN EM SERGIPE.....	126
EFEITOS DE DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM IDOSAS.....	127
EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO E BAIXO VOLUME NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS SEDENTÁRIAS.....	128
ASSOCIAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS	129
EVOLUÇÃO DO PERFIL DE ADOLESCENTES COM OBESIDADE NA ÚLTIMA DÉCADA NO BRASIL EM RELAÇÃO AOS ANOS 1984 A 2007.....	130
COMPOSIÇÃO DE UMA DIETA: MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES	131
COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE AUTONOMIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM ACADEMIAS DA CIDADE EM SERGIPE	132

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL-IMC DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	133
RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL-IMC DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	134
PSICOLOGIA ESPORTIVA: TRABALHO DE ALTO RENDIMENTO NA ADERENCIA AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO	135
ASPECTOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	136
ASPECTOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	137
RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL (RCQ) DE PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO	138
RELAÇÃO CINTURA-ESTATURA DE ATLETAS JUVENIS DE VÔLEI DE PRAIA.....	139
NÍVEL SOCIOECONÔMICO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSOS.....	140
EFEITOS DE EXERCÍCIOS COM O PESO CORPORAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS E FUNCIONAIS DE IDOSAS.....	141
EFEITOS DE 12 SEMANAS DE DIFERENTES VOLUMES DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS.....	142
ANÁLISE DA PRESSÃO ARTERIAL DE MULHERES HIPERTENSAS APÓS EXERCÍCIO CONCORRENTE CRUZADO	143
MICROBIOTA INTESTINAL E MODULAÇÃO COM PROBIÓTICOS NA OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	144
INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E PREVALÊNCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EM FISICULTURISTAS.....	145
PERFIL PSICOSSOCIAL, MORFOLÓGICO E ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE EGRESSOS EM UM PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM ATENÇÃO BÁSICA DE UM MUNICÍPIO DO NORTE DO PARANÁ	146
EFEITO DO MÉTODO PILATES SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS HIPERTENSOS	147
PERFIL DOS ESTUDANTES DE ESCOLA PÚBLICA ESTADUAL DE SERGIPE: A DESCOBERTA DE TALENTOS ATRAVÉS DA DERMATOGLIFIA E DO INSTRUMENTO KORPERKOORDINATIONTEST FÜR KINDER (KTK)	148
ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO E DETECÇÃO DO TALENTO ESPORTIVO.....	149
ÍNDICE DE CONSULTA MÉDICA INFANTIL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	150

AVALIAÇÃO DA DEPRESSÃO E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU	151
PREVALÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA VIGOROSA DE ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE	152
COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: O TEATRO COMO MÉTODO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA.....	153
PERFIL NUTRICIONAL DE PARTICIPANTES DA ACADEMIA DA SAÚDE DE CAMPO DO BRITO-SE.....	154
PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS FREQUENTADORES DE UMA ACADÊMICA NO MEIO OESTE CATARINENSE	155
PERFIL NUTRICIONAL DE IDOSOS PARTICIPANTES DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA DE POÇO VERDE-SE.....	156
COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA APÓS OITO SEMANAS DE UM DESAFIO MOTIVACIONAL.....	157
PREVALÊNCIA DE DESLOCAMENTO ATIVO DE ADOLESCENTES DA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL	158
USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE	159
UM ESTUDO SOBRE AVALIAÇÕES DE RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA EM ESCOLARES DE 7 A 10 ANOS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA CIDADE DE ARACAJU/SE.....	160
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA ESTRATÉGIA NO DESENVOLVIMENTO GLOBAL DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL	161
INDICADORES DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....	162
A DANÇA CIRCULAR COMO TERAPIA PARA O EQUILÍBRIO POSTURAL, AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO COM DEMÊNCIA.....	163
CITOTOXICIDADE DA POLPA DE PITOMBA (TALISIA ESCULENTA) SOBRE CULTURA DE FIBROBLASTO	164
ESTADO NUTRICIONAL E ALTERAÇÃO PONDERAL EM MULHERES QUE FAZEM TRATAMENTO PARA CÂNCER DE MAMA EM UM HOSPITAL PÚBLICO DE SERGIPE.....	165
AVALIAÇÃO DO VO ₂ MÁX APÓS A UTILIZAÇÃO DE DISTINTOS MÉTODOS DE TREINAMENTO EM HOMENS E MULHERES PARTICIPANTES DO CLUBE DE CORRIDA DA UFS.....	166
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ADOLESCENTES DA REDE PÚBLICA DO ESTADO DE SERGIPE	167
DERMATOGLIFIA COMO FERRAMENTA NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS OBESOS	168

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E MEIOS ELETRÔNICOS EM ADOLESCENTES MULHERES .	169
UM ESTUDO SOBRE AVALIAÇÕES DE RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA EM ESCOLARES DE 7 A 10 ANOS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA CIDADE DE ARACAJU/SE.....	170
PERFIL DO ESTILO DE VIDA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	171
TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A ALTURA DO SALTO EM ADULTOS JOVENS.....	172
EFEITOS DE 12 SEMANAS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE GLOBAL EM MULHERES MAIS VELHAS	173
EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE VELOCIDADE DE CAMINHADA DE IDOSAS	174
COMPARAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS	175
A INFLUÊNCIA DA ENDURANCE E FORÇA DO TRONCO SOBRE A POTÊNCIA NO AGACHAMENTO.....	176
TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR	177
ANÁLISE OBJETIVA DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA ESCOLA	178
AVALIAÇÃO OBJETIVA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO ESCOLAR.....	179
FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	180
ASSOCIAÇÃO ENTRE DESLOCAMENTO ATIVO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ESTADO DE SERGIPE	181
EXCESSO DE PESO EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA ATENDIDAS EM CASA DE ACOLHIMENTO EM ARACAJU-SE	182
COMPORTAMENTOS DE RISCO RELACIONADOS À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES DE SERGIPE: UM ESTUDO PILOTO.....	183
DAS LIMITAÇÕES SURGEM CAMPEÕES: VÔLEI ADAPTADO	184
EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO E ALONGAMENTO NA MOBILIDADE ARTICULAR EM IDOSAS.....	185
COMPARAÇÃO ENTRE O TREINAMENTO CALISTÊNICO E DO CORE SOBRE A FORÇA MÁXIMA DE FLEXORES E EXTENSORES DO TRONCO EM JOVENS ADULTOS.....	186
COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ALUNOS DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	187
ASSOCIAÇÃO DA ENDURANCE DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NO SUPINO RETO	188

ASSOCIAÇÃO DA FORÇA DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE EMPURRAR	189
EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO E BAIXO VOLUME SOBRE INDICADORES DE RISCO DE MORTE E RISCO CARDIOVASCULAR EM MULHERES MAIS VELHAS.....	190
UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME MELHORA O DESEMPENHO NEUROMUSCULAR EM MULHERES MAIS VELHAS?	191
ASSOCIAÇÃO ENTRE A ENDURANCE DO TRONCO E UM SPRINT DE 20 METROS.....	192
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO LEVANTAMENTO DE PESO BÁSICO PARAOLÍMPICO	193
TREINAMENTO RESISTIDO TRADICIONAL VS. CALISTÊNICO: INFLUÊNCIAS SOBRE A AUTONOMIA FUNCIONAL DAS EXTREMIDADES CORPORAIS EM MULHERES MAIS VELHAS.....	194
EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE VELOCIDADE DE CAMINHADA DE IDOSAS	195
COMPARAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS	196
A INFLUÊNCIA DA ENDURANCE E FORÇA DO TRONCO SOBRE A POTÊNCIA NO AGACHAMENTO.....	197
TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR	198
EFEITO AGUDO DO DEEP WATER RUNNING NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES HIPERTENSAS	199
EFEITO AGUDO DO DEEP WATER RUNNING NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES HIPERTENSAS	200
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES	201

APRESENTAÇÃO

A sociedade atual espera uma nova postura pedagógica, mais aberta ao diálogo e à construção de um saber que deve ser constantemente reinterpretado, renovado, transformado, para explicar e atender às necessidades emergentes do cotidiano, como local privilegiado, no qual diariamente aprendemos muitas importantes lições. A dinâmica da troca de experiências, ideias, sugestões, a constante reflexão sobre a ação, o olhar crítico sobre a realidade, são elementos que sustentam e dão qualidade a prática profissional. Sendo assim, nesse contexto inovador, temos uma sociedade voltada, sobretudo para a construção de um conhecimento estruturado em torno da produção de bens materiais e de uma melhor qualidade de vida.

É inadiável, portanto, que os acadêmicos, professores e profissionais de todas as áreas do conhecimento, inclusive e especialmente os atuais e futuros professores e profissionais que atuarão nas áreas Saúde, conscientizem-se de que é necessária atualização e capacitação constante. Aprender a ser leitor crítico da realidade que constitui o entorno social, interpretando as sérias e polêmicas questões da nossa época, na teia de relações vivenciais que interligam todas as dimensões da prática social e profissional exercida.

O evento abordou um amplo e democrático debate sobre assuntos da atualidade. Trazendo palestras, mesas redondas e minicursos, ligados ao tema central: Abordagens Multidisciplinares à Obesidade: a Epidemia do SEC XXI. O evento ocorreu em quatro dias com os mais renomados profissionais, Mestres e Doutores da área da saúde do Brasil e de outros países.

Partindo deste enfoque, é que a Universidade Tiradentes, por meio dos cursos da área da saúde se motiva a realizar os: *XI World Congress of Human Motricity* / 14º Congresso de Educação Física / IX Jornada de Nutrição / 7ª Semana da Medicina – SEMED dentro do contexto do 4º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde, possibilitando momentos interdisciplinares de discussão em prol da construção de caminhos mais viáveis para a resolução dos problemas nos diversos campos de intervenção destas áreas, voltando sempre a preocupação que o seu papel no que diz respeito ao acesso aos bens culturais represente o viés que favoreça o acesso a crianças, a jovens e a sociedade de forma geral um melhor exercício da sua cidadania.

PROPRIEDADES DE COMPÓSITOS DE MATRIZ DE QUITOSANA COM HIDROXIAPATITA E NANOTUBOS DE CARBONO, E SUA UTILIZAÇÃO NA ENGENHARIA TECIDUAL ÓSSEA

João Victor Freitas Barros Correia¹

Matheus Freitas Barros Correia²

Introdução: Existe uma crescente demanda por enxertos ósseos por diversos setores clínicos, como procedimentos estéticos, tratamentos de lesões e odontologia, a utilização de materiais sintéticos se mostra uma boa devido a disponibilidade e a redução de riscos que a utilização dos mesmos traz, dentre os materiais que são utilizados na clínica pode ser citado os compósitos de matriz de quitosana (CHI) com hidroxiapatita (HA) e nanotubos de carbono (NTC), que utiliza materiais que já são consolidadamente utilizados na clínica a HA e a CHI com um material inovador no setor os NTCs. **Objetivo:** analisar e comparar dados do atual estado da arte dos compósitos de matriz de CHI, com HA e NTCs aplicados na engenharia tecidual ósseas. **Resultados:** Nos trabalhos estudados foi possível observar a influência da utilização nas propriedades de compósitos geradas pela utilização de NTCs em conjunto com a HA em matriz de CHI, para aplicações biomédicas, mais especificamente na engenharia tecidual óssea. **Discussão:** observou se que com sutis incrementos de NTCs nos compósitos de Ha com matriz de CHI, se aprimora substancialmente a bioatividade, osteocondução, atividade antibacteriana, propriedades mecânicas dos compósitos, mudanças na nanotexturas, e que ocorre uma distribuição homogênea dos materiais, mostrando a potencialidade de utilização dos mesmo em mais de uma aplicação dentro da engenharia tecidual óssea. **Conclusão:** No presente estudo foi possível observar que os compósitos de matriz de CHI com HA e NTCs apresentam uma combinação de propriedades ressaltando a potencialidade para aplicação na engenharia tecidual óssea.

Palavras-chave: Engenharia Tecidual Óssea. Hidroxiapatita. Chitosana. Nanotubos de Carbono.

joao.freitas95@souunit.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE PACIENTE COM PARKINSON SUBMETIDO AO MÉTODO WATSU

Fernando Lucas Costa de Lima¹

Thatiane Belém Rosa¹

Daniele Magalhães Souza¹

Ingrid Ribeiro de Ribeiro¹

Sâmia Aimê Flor da Costa¹

Renan Maués dos Santos¹

Renata Amanajás de Melo¹

César Augusto de Souza Santos¹

George Alberto da Silva Dias¹

Introdução: A Doença de Parkinson (DP), atualmente, é uma das doenças crônicas neurodegenerativas mais recorrente no mundo, acometendo principalmente idosos. Os sinais e sintomas que são proporcionados com o avanço da doença afetam o indivíduo em todos os aspectos (físico, psicológicos e emocional). Em relação aos déficits psicológicos, a depressão e a ansiedade são observadas em grande número entre as pessoas que convivem com a doença. Para amenizar esta sintomatologia, o método Watsu é uma terapia que além de atuar em nível muscular e articular, pode auxiliar na melhora da depressão e ansiedade.

Objetivo: avaliar os níveis de ansiedade e depressão de paciente com DP submetidos ao método Watsu. **Metodologia:** É um estudo de caso, onde coletou-se informações dos pacientes com DP participantes do método Watsu, que ocorreu na Universidade do Estado do Pará no período de março a junho de 2018, uma vez por semana, com duração de 50 minutos, totalizando 10 sessões. Foram utilizados os questionários de Beck tanto para ansiedade quanto depressão, aplicados antes e após 10 sessões de Watsu. Realizou-se análise descritiva dos dados. **Resultados:** Avaliou-se 2 pacientes do sexo masculino, com média de idade de 63 anos. Com relação ao nível de depressão, o paciente 1 obteve padrões considerados leves (17 pontos) enquanto que o paciente 2 graves níveis depressivos (33 pontos). Para a ansiedade, o paciente 1 apresentou nível leve (10 pontos) e o paciente 2 moderado (25 pontos). Após as 10 sessões, o paciente 1 apresentou moderados níveis de depressão (19 pontos) e demonstrou ausência de ansiedade (3 pontos). Já o paciente 2, apresentou graves níveis depressivos (38 pontos), e elevado/graves níveis de ansiedade (51 pontos). **Conclusão:** Foi verificado que em relação à ansiedade, somente o paciente 1 apresentou melhora. Ademais, houve piora nos dois pacientes nos níveis depressivos.

Palavras-chave: Parkinson; Watsu; Fisioterapia.

ferlucca4@gmail.com

¹ Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará.

PERFIL NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

Gabriel Gomes Pereira Batista¹
Francisco Antônio de Oliveira Júnior¹
Rita de Cássia da Silveira e Sá¹
Vinícius José Baccin Martins¹
Maria Regina de Freitas¹

Introdução: O sedentarismo e a má alimentação são fatores associados à obesidade infanto-juvenil, que vem atingindo índices alarmantes no mundo inteiro. Nas escolas, os estímulos ao consumo de alimentos saudáveis e à prática de atividade física apresentam-se como estratégias de prevenção à obesidade neste grupo em particular. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi verificar o estado nutricional e os hábitos alimentares e de atividades físicas de escolares da Rede Pública Municipal de João Pessoa/PB, bem como divulgar, de maneira lúdica e dinâmica, os benefícios da alimentação saudável associada à prática regular de exercícios físicos. **Metodologia:** O estudo foi realizado com escolares de 10 a 13 anos de idade, de ambos os gêneros, matriculados no 6º Ano do Ensino Fundamental. Configura-se como um estudo descritivo, no qual o estado nutricional foi determinado por avaliação antropométrica e os hábitos alimentares e da prática de atividades físicas por meio de questionários estruturados. **Resultados:** Nos resultados obtidos verificou-se, entre os escolares, uma alta prevalência de sobrepeso (16,9%) e obesidade (10,1%). Foi observado que a maioria deles consome, com alta frequência, massas (62,2%), refrigerantes (58,8%) e doces (61,9%). Em relação à prática de atividade física, grande parte dos escolares participa das aulas de Educação Física (70,8%) e aproximadamente metade deles brinca ativamente durante o recreio (52,1%). Fora da escola, as práticas esportivas são principalmente o futebol (61,5%) e o voleibol (39,6%). Muitos referenciam praticar atividades de lazer ativas (86,6%), mas também sedentárias (88,5%). Concluímos que aproximadamente 27% dos escolares apresentam excesso de peso, e eles relatam alguns hábitos alimentares inadequados, apesar da prática regular de atividade física. **Conclusão:** Dessa forma, demonstra-se a necessidade, junto aos escolares, de intervenções ludo-pedagógicas centradas na temática multidisciplinar de associação da prática regular de atividades físicas e de hábitos alimentares saudáveis. **Palavras-chave:** Atividade Física; Hábitos alimentares; Intervenções Ludo-Pedagógicas; Obesidade Infanto-Juvenil; Sedentarismo.

gabrielchoia23@gmail.com

¹ Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB.

EFEITO AGUDO DA CAMINHADA SOBRE A GLICEMIA DE HOMENS IDOSOS

Guilherme Rosa^{1,2}
Bruno Fernandes ferreira¹
Danielli Braga de Mello³
Ravini de Souza Sodré²
Vinicius Alves Afonso⁴
Fábio Dutra Perreira^{1,4}

Introdução: o processo de envelhecimento contribui para a diminuição da tolerância a insulina e quando associada à hipertensão representam fatores de risco cardiometabólico. Nesse sentido, exercícios físicos têm sido utilizados para prevenção e tratamento de doenças cardiometabólicas em diferentes populações. **Objetivo:** verificar o efeito agudo de uma sessão de caminhada sobre a glicemia em idosos. **Metodologia:** 15 homens idosos (65.9 ± 5.0 anos), hipertensos e diabéticos do tipo ii tiveram sua glicemia aferida por meio do glicosímetro accu-chek, modelo active antes e após 30 minutos de caminhada realizada com intensidade entre 60% e 80% da frequência cardíaca máxima controlada pelo frequencímetro polar, modelo ft1. **Resultados:** o teste t de student demonstrou redução significativa nos valores glicêmicos (159.2 ± 38.0 vs. 123.1 ± 42.3 mg/dl ; p: 0,0001) na comparação entre os distintos momentos do estudo. **Conclusão:** é possível identificar a importância da prática da caminhada em idosos diabéticos para a melhora do controle glicêmico e redução do risco associado a doenças cardiometabólicas.

Palavras-chave: Exercício físico; Promoção da saúde; Diabetes mellitus.

grfitness@hotmail.com

¹ Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, RJ, Brasil;

² Grupo de Pesquisas em Exercício Físico e Promoção da Saúde, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Escola de Educação Física do Exército, Rio de Janeiro, RJ, Brasil;

⁴ Grupo de Pesquisa InFocus, Rio de Janeiro, RJ, Brasil;

EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL, PRESSÃO ARTERIAL E DOSAGEM MEDICAMENTOSA DE IDOSAS HIPERTENSAS

Guilherme Rosa^{1,2}
Ravini de Souza Sodré²
Renata Pitilo da Silva Soares¹
Glória de Paula Silva²
Danielli Braga de Mello³

Introdução: a prática regular de hidroginástica é usualmente recomendada e utilizada como estratégia de prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, bem como de melhora da composição corporal. **Objetivo:** verificar o efeito de 12 meses de hidroginástica sobre o estado nutricional, a pressão arterial de repouso e a dosagem medicamentosa diária de idosas hipertensas. **Metodologia:** 17 mulheres hipertensas, praticantes de hidroginástica, foram divididas de acordo com o medicamento utilizado: g₁ (enalapril®, n=5, 67,8 ± 6,0 anos), g₂ (losartana®, n=7, 65,5 ± 4,0 anos), e g₃ (atenolol®, n=5, 74,6 ± 6,6 anos). para cálculo do índice de massa corporal, realizou-se as medidas de massa corporal e estatura através da balança digital (aleatory®), e estadiômetro (sanny®). a pressão arterial de repouso foi avaliada com esfigmomanômetro digital (hem-7200, omron®). as informações sobre os medicamentos foram obtidas através de entrevista. as voluntárias participaram de aulas de hidroginástica, durante 12 meses, 2x/semana, com: 15' de aquecimento conjugando caminhadas e corridas; 30' de fase específica com exercícios para membros inferiores, superiores e core, e 5' de alongamentos e relaxamento. **Resultados:** o teste t de student não demonstrou diferença entre pré e pós intervenção para as variáveis investigadas nos distintos grupos que compuseram o estudo. **Conclusão:** é possível constatar a importância da prática regular de hidroginástica para a manutenção dos níveis das variáveis investigadas, e redução do agravamento dos fatores de risco cardiovasculares.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Exercício físico; Hipertensão; Pressão arterial.

grfitness@hotmail.com

¹ Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

² Grupo de Pesquisas em Exercício Físico e Promoção da Saúde, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Escola de Educação Física do Exército – EsEFEx, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL, PRESSÃO ARTERIAL E DOSAGEM MEDICAMENTOSA DE IDOSAS HIPERTENSAS

Guilherme Rosa^{1,2}
Ravini de Souza Sodré²
Renata Pitilo da Silva Soares¹
Glória de Paula Silva²
Danielli Braga de Mello³

Introdução: a prática regular de hidroginástica é usualmente recomendada e utilizada como estratégia de prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, bem como de melhora da composição corporal. **Objetivo:** verificar o efeito de 12 meses de hidroginástica sobre o estado nutricional, a pressão arterial de repouso e a dosagem medicamentosa diária de idosas hipertensas. **Metodologia:** 17 mulheres hipertensas, praticantes de hidroginástica, foram divididas de acordo com o medicamento utilizado: g₁ (enalapril[®], n=5, 67,8 ± 6,0 anos), g₂ (losartana[®], n=7, 65,5 ± 4,0 anos), e g₃ (atenolol[®], n=5, 74,6 ± 6,6 anos). para cálculo do índice de massa corporal, realizou-se as medidas de massa corporal e estatura através da balança digital (aleatory[®]), e estadiômetro (sanny[®]). a pressão arterial de repouso foi avaliada com esfigmomanômetro digital (hem-7200, omron[®]). as informações sobre os medicamentos foram obtidas através de entrevista. as voluntárias participaram de aulas de hidroginástica, durante 12 meses, 2x/semana, com: 15' de aquecimento conjugando caminhadas e corridas; 30' de fase específica com exercícios para membros inferiores, superiores e core, e 5' de alongamentos e relaxamento. **Resultados:** o teste t de student não demonstrou diferença entre pré e pós intervenção para as variáveis investigadas nos distintos grupos que compuseram o estudo. **Conclusão:** é possível constatar a importância da prática regular de hidroginástica para a manutenção dos níveis das variáveis investigadas, e redução do agravamento dos fatores de risco cardiovasculares.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Exercício físico; Hipertensão; Pressão arterial.

grfitness@hotmail.com

¹ Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

² Grupo de Pesquisas em Exercício Físico e Promoção da Saúde, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Escola de Educação Física do Exército – EsEFEx, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

RESPOSTAS HEMODINÂMICAS E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE MULHERES ATIVAS APÓS UMA SESSÃO DE CROSSFIT®

Guilherme Rosa^{1,2}

Pablo Cardozo¹

Vinicius De Almeida¹

Ighor Henriques²

Danielli Braga de Mello³

Introdução: Com a crescente expansão da modalidade CrossFit® e um aumento do público feminino dentro dos centros de treinamento torna-se de grande valia observar respostas hemodinâmicas a uma sessão de exercícios em praticantes do sexo feminino.

Objetivo: Avaliar o efeito de uma sessão de CrossFit® sobre as variáveis hemodinâmicas em mulheres ativas. **Métodos:** 11 mulheres (28,09 ± 6,38 anos, 1,61 ± 0,08 m, 60,82 ± 7,44 kg, 19,11 ± 3,94 %G) praticantes de CrossFit® entre 6 e 12 meses, foram submetidas às medidas de frequência cardíaca (FC), Pressão Arterial Sistólica (PAS), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e percepção subjetiva de esforço (PSE) antes e após uma sessão de CrossFit®. O Duplo Produto (DP) foi obtido a partir da multiplicação da FC pela PAS, e a PSE obtida pela escala OMNI- RES (0-10). A sessão de treinamento consistiu no protocolo “Cindy” e contou com alongamento dinâmico e aquecimento específico, além de movimentos ginásticos e de treinamento de força. Utilizou-se a estatística descritiva, o teste de normalidade de Shapiro Wilk e o teste t de Student pareado com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Observou-se aumento na FC (128,36 ± 20,80 bpm vs. 69,64 ± 7,65 bpm; $\Delta\% = 84,3$), na PAS (143,64 ± 15,16 mmHg vs. 112,91 ± 10,44 mmHg; $\Delta\% = 27,2$), no DP (18246,73 ± 2038,78 vs. 7892,18 ± 1311,06; $\Delta\% = 131,2$) e na PSE (7,73 ± 0,9 vs. 0; $\Delta\% = 77,3$). Não houve diferença para PAD (63,45 ± 9,63 mmHg vs. 61,27 ± 9,58 mmHg). **Conclusão:** Uma sessão de CrossFit® provocou elevação significativa nas variáveis investigadas em comparação com o repouso, exceto na PAD.

Palavras-chave: Exercício físico; Mulheres; Frequência cardíaca; Pressão arterial; Duplo produto.

grfitness@hotmail.com

¹ Universidade Castelo Branco – UCB – Rio de Janeiro, RJ.

² Grupo de Pesquisa em Exercício Físico e Promoção da Saúde – Rio de Janeiro, RJ.

³ Escola de Educação Física do Exército – EsEFEx – Rio de Janeiro, RJ.

AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E DE GORDURA CORPORAL DE ATLETAS FUTEBOL AMERICANO

Maria Carolina Barros Costa¹
Taisy Cinthia Ferro Cavalcante¹
Géssica Coelho Alencar¹
Carina Carvalho Novaes¹
Amanda Alves Marcelino da Silva¹

Introdução: O Futebol Americano (FA) é caracterizado por avançar com a bola no território do time adversário, sendo necessário bloquear, perseguir e empurrar, exigindo-se dos mesmos uma eficaz tática de estratégia, velocidade e força bruta. A demanda física dos atletas de FA fundamenta-se de acordo com a função de seus jogadores, sendo predominantemente a capacidade física de resistência, força máxima e velocidade. E adaptando-se a posição que ocupam no campo, alteram as suas características fisiológicas e antropométricas. Dessa forma, tem sido frequente o aparecimento de sobrepeso e obesidade nesses jogadores, estes que podem não somente trazer malefícios associados às doenças metabólicas como também prejudicar o seu rendimento desportivo. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e percentual de gorduras de atletas de Futebol Americano da cidade de Petrolina-PE. **Metodologia:** Foram avaliados 11 atletas da posição ataque de um time de Futebol Americano da cidade de Petrolina-PE. Foram empregados para avaliação parâmetros antropométricos: Peso, Altura, além da análise de percentual de gordura por Bioimpedância. Posteriormente para avaliação estatística foram utilizados o programa Excel 2010 e Graphpad Prism respectivamente. **Resultados:** A análise do peso dos jogadores da posição de ataque revelou que estes atletas apresentam o peso ideal para o sexo e faixa etária ($P= 91,96 \pm 21,15$, $n=11$) entretanto o IMC nos revela que os atletas apresentam sobrepeso ($IMC= 28,77 \pm 5,11$, $n=11$). Assim como o percentual de gordura corporal ($25,16 \pm 8,89$, $n=11$) demonstrou-se elevado para este grupo de atletas. **Conclusão:** Nossos achados revelam que os atletas apresentam sobrepeso e acúmulo de gordura corporal aumentando o risco de atletas desenvolverem doenças crônicas não-transmissíveis. Demonstrando a necessidade de intervenções de promoção da saúde a fim de garantir melhor estado nutricional que contribuirá positivamente para um melhor desempenho esportivo.

Palavras-chave: Atletas; Estado nutricional; Sobrepeso.

mcarolinabarros@gmail.com

¹ Universidade de Pernambuco- UPE, Petrolina-PE.

CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS EM ADOLESCENTES NO ESTADO DE SERGIPE

Lara Beatriz Gois Seabra¹

Sara Santana Travassos¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues²

Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹

Aldemir Smith Menezes²

Introdução: A adolescência é uma fase vulnerável à ingestão inadequada, principalmente pela maior necessidade energética (PHILIPPI, 2008). O consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) é um componente essencial para alimentação saudável e sua ingestão inadequada representa fator de risco para doenças cardiovasculares e obesidade (MELLENDICK, 2018). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo insuficiente desses grupos alimentares é um dos dez principais fatores de risco para doenças a nível mundial, resultando em aproximadamente 2,7 milhões de óbitos por ano (OPAS, OMS, 2003). **Objetivo:** Determinar a prevalência do consumo de FLV em adolescentes do Estado de Sergipe. **Metodologia:** Estudo epidemiológico de base escolar com delineamento transversal. A amostra foi constituída por 4151 estudantes da Rede Pública Estadual de Ensino, sendo 2392 meninas e 1759 meninos. A faixa etária dos adolescentes da pesquisa foi de 13 a 19 anos. Foi aplicado questionário proposto pela OMS, Global School-based Student Health Survey. Foi considerado consumo adequado duas ou mais porções de frutas e três ou mais porções de legumes e verduras por dia (PHILIPPI, 2008). Para a análise dos dados foi adotado a estatística descritiva. Resultados: A prevalência do consumo de FLV conforme recomendação diária foi de 12,8%. Apenas 11,7% dos meninos e 13,6% das meninas consome três ou mais porções de FLV diariamente. **Conclusão:** O baixo consumo de FLV foi predominante na população estudada; e esta conduta inadequada nesta fase da vida pode repercutir na fase adulta. Desta forma são necessárias estratégias na adolescência que estimulem a prática da alimentação saudável para a prevenção de doenças crônicas.

Palavras-chave: Adolescente; Consumo de Alimentos; Nutrição do Adolescente.

nutrilaraseabra@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes.

² Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ESTUDO DE CASO SOBRE DTM: PERCEPÇÃO DE DOR COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Caio Cesar Dos Reis Façanha¹

Celio Roberto Santos de Souza¹

Introdução: Disfunção Temporomandibular (DTM), é um estado clínico que apresenta diversos sintomas. No qual, a dor crônica, o ruído e a limitação do movimento bucal, foram os principais problemas apresentados pela participante da pesquisa. Visto que estes prognósticos acometem a articulação Temporomandibular (ATM) e ainda outras estruturas da face como: musculatura da mastigação e segmentos próximos. Em decorrência deste enfoque, a presente pesquisa busca saber se o exercício físico pode ser uma ferramenta, utilizada na melhoria da qualidade de vida da pessoa estuda. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de dor da pessoa portadora da DTM relacionada com a prática de atividade física sistematizada. **Metodologia:** O artigo foi de natureza qualitativa, sob forma de estudo de caso, tendo como sujeito da pesquisa uma pessoa diagnosticada com a Disfunção na ATM. A pessoa é do sexo feminino, com 24 anos de idade e na qual foi submetida a exercícios de alongamentos estáticos, aeróbicos e musculação, realizados cinco vezes por semana, com duração mínima de 1 hora por sessão. Os instrumentos de coleta de dados foram à observação, registro e análise e entrevista semiestruturada. Quanto ao local da pesquisa, esta foi realizada numa academia de musculação situada na cidade de Macapá, Amapá. **Resultados:** Foi possível verificar, a partir da percepção da pessoa estudada, melhorias nos aspectos de dor na articulação da ATM, na qualidade do sono e diminuição do estresse. Podendo acrescentar ainda, que a prática dos exercícios físicos pela participante, promoveu benefício para sua autoestima que consequentemente tornou-se mais elevada. **Conclusão:** Portanto, a atividade física sistematizada pode ser um ponto favorável para melhorar a qualidade vida de pessoas com a DTM.

Palavras-chave: Atividade física sistematizada; Qualidade de vida; Percepção de dor; Disfunção temporomandibular.

anapaulafit@gmail.com

¹ Universidade Federal do Amapá.

PREVALÊNCIA DO USO DE ÁLCOOL E TABACO DE ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE

Thayslane dos Santos Maciel¹

Wallas Carlos Silva Oliveira¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues²

Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Aldemir Smith Menezes²

Introdução: Comportamentos de risco para a saúde, adotados na infância ou na adolescência são muitas vezes difíceis de erradicar na idade adulta e podem representar impacto na saúde, a curto ou longo prazo. Entre eles, incluem-se o consumo de tabaco e de álcool. A atividade física pode auxiliar de forma contundente no tratamento da dependência química, pois sem as substâncias psicoativas no organismo, o dependente precisa suprir a falta desta, e a prática da atividade física é uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental. **Objetivo:** Determinar a prevalência do uso de álcool e tabaco entre adolescentes do Estado de Sergipe. **Metodologia:** Este Estudo é uma análise secundária de um levantamento epidemiológico de caráter transversal intitulado “Condutas de Risco à Saúde em Adolescentes”, realizado pelo grupo de pesquisa em Educação Física e Saúde (GPEFIS/IFS-SE). Utilizou-se o questionário proposto pela OMS (Global School - based Student Health Surver – GSHS/OMS). A amostra foi composta por 4151 adolescentes, sendo 2392 do sexo feminino e 1759 do sexo masculino. **Resultados:** A prevalência do consumo de álcool foi 31,6% e do uso de tabaco foi 16,2%. A ingestão de álcool produz diversos efeitos como: falta de coordenação motora, descontrole e sono. Em relação ao tabaco, quanto mais precoce a idade do início, maior a probabilidade do indivíduo tornar-se dependente da nicotina. Como consequência, os adolescentes fumantes sofrem um expressivo risco de virem a desenvolver algum tipo de câncer. **Conclusão:** O presente estudo possibilitou a identificação de uma grande porcentagem do uso de tabaco e álcool entre os adolescentes, maiormente do álcool. Portanto, a atividade física deve ser praticada na adolescência, pois proporciona mais saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Álcool; Atividade Física; Saúde do Adolescente; Tabaco.

thayslanemaciel@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil;

² Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil

OBESIDADE E DIABETES

Kaila Cirilo Soares¹

Ingryd August Soares da Costa¹

Tiara Maraisa Almeida¹

Sônia Regina Reis dos Santos¹

Introdução: Excesso de peso e diabetes 2 avançam em ritmo acelerado e, em 27 anos, podem acometer, respectivamente, 30% e 12,5% da população mundial. Hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população. Em alguns casos, o diagnóstico demora, favorecendo o aparecimento de complicações (SBD, 2017-2018). **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional de indivíduos diabéticos assistidos em uma Unidade Básica de Saúde. **Metodologia:** Foram incluídos n=28 diabéticos na pesquisa. Os pacientes assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), fizeram avaliação nutricional com aferição de peso, altura e circunferência da cintura, teste de glicemia capilar e responderam a um questionário de frequência alimentar. Os dados coletados foram tabulados no Programa Microsoft Excel versão 2010, a análise estatística foi feita de forma descritiva com média e desvio-padrão. **Resultados:** Foi observado uma alta taxa de sobrepeso e uma inadequação entre alguns grupos alimentares, fatores que afetam diretamente o estado de saúde. Dentre os pacientes adultos 57% classificaram-se como obesidade e 43% pré-obesidade. Dos pacientes idosos, 71% apresentaram excesso de peso e apenas 29% foram classificados com eutrofia. Logo, ficou evidente que o excesso de peso esteve presente em todos os estágios de vida. Já, a ingestão alimentar foi inadequada nos grupos de cereais, oleaginosas, carnes e gorduras. A inadequação alimentar pode levar ao aumento de peso e consequentemente implicações no diabetes. **Conclusão:** Conclui-se que muitos diabéticos estão com excesso de peso, ou seja, possuem um estilo de vida que não está de acordo para sua patologia, o que faz com que haja necessidade de fazer intervenções nutricionais que auxiliem na modificação de seus hábitos alimentares. Pois, adquirindo um maior nível de informação, ajuda no processo de emagrecimento enfrentamento da doença, aumentando a adesão ao tratamento.

Palavras-chave: Obesidade; Diabetes; Alimentação.

ingrydaugust@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, SE.

EFEITOS DA PRÁTICA SISTEMATIZADA DE JOGOS VIRTUAIS EM PARTICIPANTES COM DE SÍNDROME DE DOWN

Ana Luíza Alvim Dominguez¹
Guilherme de Paula Gama¹
Henrique da Silva Dilácio¹
Tatiellem Conceição Morais¹
Brisa D'Louar Costa Maia²
Andrea Carmen Guimaraes²

Introdução: Caracterizada uma anomalia cromossômica pela trissomia do cromossomo 21, com conseqüente comprometimento intelectual dos indivíduos que a possuem. Representando uma maior predisposição ao sobrepeso e a obesidade, tais características dificultam a acessibilidade em ambientes para a prática de exercícios físicos o que dificulta e torna a prevenção uma tarefa árdua. Os jogos virtuais têm sido descritos como uma grande contribuição para a realização da prática sistematizada de exercícios físicos nesta população, haja vista a melhoria das habilidades motoras e o desenvolvimento cognitivo.

Objetivo: Verificar os efeitos da prática de atividade física por meio de jogos virtuais sob os níveis de autonomia funcional em indivíduos com síndrome de down. **Metodologia:** Participaram do presente estudo 11 voluntários com SD. As sessões de jogos virtuais ocorreram três vezes por semana com duração de 60 minutos na sala de psicomotricidade no Laboratório de Pesquisa e Intervenção Psicossocial (LAPIP) da Universidade federal de São João del Rei, totalizando 16 semanas. Foi utilizado o console Xbox 360 e o Kinect, para a realização dos jogos que permitiram trabalhar a coordenação motora, membros superiores e inferiores. A análise de dados estatísticos foi realizada através do programa IBM SPSS Statistics 23. **Resultados:** Observou-se uma melhora no índice geral de GDLAN. Previamente às atividades os indivíduos apresentavam valor igual 32,45 sendo qualificado como fraco e após o programa verificou-se uma redução estatisticamente significativa para 24,71, qualificando-os como bom. **Conclusão:** Através dos resultados obtidos percebe-se que a prática sistematizada de jogos virtuais proporcionou benefícios para melhoria da autonomia funcional de indivíduos com SD, podendo proporcionar uma melhor inclusão dos participantes na sociedade e da qualidade de vida para esta população.

Palavras-chave: Síndrome de Down; Jogos virtuais; Autonomia funcional.

henriquedilacio@hotmail.com

¹ ¹ Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei, Minas Gerais.

² ² Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei, Minas Gerais.

ATIVIDADE FÍSICA EM JEJUM: RISCOS E BENEFÍCIOS

Juracy Álvaro Dos Santos Júnior¹

Nathan Fontes Valença¹

Ricardo Henrique Amorim Vieira Santos¹

Tárcio Argôlo Macêdo¹

Estélio Henrique Martin Dantas¹

Introdução: Nos dias de hoje a prática de exercício físico desempenha um papel importante no combate a doenças e no aumento da longevidade. Diversos métodos vêm surgindo para diversificar a prática nos espaços de treinamento. Um modelo que vem se destacando é a prática de exercícios em jejum. **Objetivo:** Analisar riscos e benefícios associados à prática de atividade física durante o jejum. **Metodologia:** Foram selecionados três artigos com a temática sobre jejum e exercícios. Para o desenvolvimento deste estudo, utilizou-se uma revisão integrativa da literatura. As questões que o nortearam envolveram a eficácia do jejum intermitente no emagrecimento e em esportes de rendimento, e os riscos para o organismo em casos de seu uso sem orientação, a partir de uma fundamentação científica. A seleção dos artigos utilizados foi realizada, inicialmente, por uma leitura prévia do resumo, a fim de verificar sua relação com o tema, para então proceder à leitura do artigo na íntegra. **Resultados:** Foi constatado que o jejum promove uma redução na concentração na glicose sanguínea e nos estoques de glicogênio, resultando em uma diminuição da intensidade e da duração no exercício aeróbico em consequência do menor gasto energético e menor consumo de O² pós-exercício que contribui negativamente para o balanço calórico. Por outro lado, nos exercícios de endurance houve um aumento considerado da massa magra em virtude de um aperfeiçoamento da capacidade respiratória da mitocôndria. **Conclusão:** O treinamento aeróbico em jejum não possui efeito otimizado sobre o emagrecimento, e também não afetou significativamente a recuperação muscular pós-treino dos indivíduos. Por outro lado, o jejum intermitente se mostrou interessante no exercício de endurance para ganhos de massa magra. Novos estudos clínicos são necessários para testar a sua eficácia na prevenção e no controle de doenças metabólicas, bem como, nos esportes de rendimento.

Palavras-chave: Jejum; Exercício; Desempenho físico.

tarcio.am@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS PARTICIPANTES DO CRAS PEDRO AVERAN (ARACAJU, SE)

Josimar Camacho Rodrigues¹

Rafaela Gomes dos Santos²

Davi Soares Santos Ribeiro³

Introdução: O envelhecimento populacional traz diversas consequências para vida da pessoa idosa. Desse modo, o envelhecimento tem sido muito estudado ao longo dos últimos anos. Atualmente, existem muitas iniciativas governamentais que visam encorajar a participação da população em programas de exercício físico e saúde como o CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) Pedro Averan, em Aracaju-SE. O CRAS atende idosas que praticam exercício físico visando aptidão física relacionada à saúde e sociabilização. O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer com o envelhecimento, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível.

Objetivo: Nesse sentido, o objetivo desse estudo é avaliar a autonomia funcional de idosas participantes do CRAS Pedro Averan, no Bairro Industrial do município de Aracaju-SE. **Metodologia:** Para tanto, foram avaliadas 23 idosas por meio do protocolo proposto pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade-GDLAM (DANTAS; VALE, 2004; VALE, 2005). Esse protocolo é composto pelos testes: caminhar 10m (C10m), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), vestir e tirar uma camisa (VTC) e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC). Os dados foram analisados por estatística descritiva. **Resultados:** Os resultados encontrados apontam que de acordo com o padrão de classificação da autonomia funcional 61% das idosas classificaram-se muito bom, 13% bom, 17% regular e 9% fraco. **Conclusão:** Assim, conclui-se que a maioria das idosas submetidas aos testes obtiveram tempos que estão situados num nível de classificação muito bom, mantendo-se fisicamente ativas tenderão a prolongar a autonomia funcional para as atividades da vida diária.

Palavras-chave: Autonomia funcional; Envelhecimento; Exercício Físico; Saúde.

profjcamacho@gmail.com

¹ Universidade Paulista – Aracaju, SE.

² Universidade do Estado da Bahia – Teixeira de Freitas, BA.

³ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E DE GORDURA CORPORAL DE ATLETAS FUTEBOL AMERICANO

Maria Carolina Barros Costa¹
Taisy Cinthia Ferro Cavalcante¹
Géssica Coelho Alencar¹
Carina Carvalho Novaes¹
Amanda Alves Marcelino da Silva¹

Introdução: O Futebol Americano (FA) é caracterizado por avançar com a bola no território do time adversário, sendo necessário bloquear, perseguir e empurrar, exigindo-se dos mesmos uma eficaz tática de estratégia, velocidade e força bruta. A demanda física dos atletas de FA fundamenta-se de acordo com a função de seus jogadores, sendo predominantemente a capacidade física de resistência, força máxima e velocidade. E adaptando-se a posição que ocupam no campo, alteram as suas características fisiológicas e antropométricas. Dessa forma, tem sido frequente o aparecimento de sobrepeso e obesidade nesses jogadores, estes que podem não somente trazer malefícios associados às doenças metabólicas como também prejudicar o seu rendimento desportivo. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e percentual de gorduras de atletas de Futebol Americano da cidade de Petrolina-PE. **Metodologia:** Foram avaliados 11 atletas da posição ataque de um time de Futebol Americano da cidade de Petrolina-PE. Foram empregados para avaliação parâmetros antropométricos: Peso, Altura, além da análise de percentual de gordura por Bioimpedância. Posteriormente para avaliação estatística foram utilizados o programa Excel 2010 e Graphpad Prism respectivamente. **Resultados:** A análise do peso dos jogadores da posição de ataque revelou que estes atletas apresentam o peso ideal para o sexo e faixa etária ($P= 91,96 \pm 21,15$, $n=11$) entretanto o IMC nos revela que os atletas apresentam sobrepeso ($IMC= 28,77 \pm 5,11$, $n=11$). Assim como o percentual de gordura corporal ($25,16 \pm 8,89$, $n=11$) demonstrou-se elevado para este grupo de atletas. **Conclusão:** Nossos achados revelam que os atletas apresentam sobrepeso e acúmulo de gordura corporal aumentando o risco desses atletas desenvolverem doenças crônicas não-transmissíveis. Demonstrando a necessidade de intervenções de promoção da saúde a fim de garantir melhor estado nutricional que contribuirá positivamente para um melhor desempenho esportivo.

Palavras-chave: Atletas; Estado nutricional; Sobrepeso.

mcarolinabarros@gmail.com

¹ Universidade de Pernambuco – UPE, Petrolina, PE.

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR SOBRE O PERCENTUAL DE GORDURA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE PRÉ-CADETES

Carlos José Nogueira^{1,2}
Alisson Gomes da Silva^{1,3}
Paula Paraguassú Brandão^{2,4}
Estélio Henrique Martin Dantas^{2,5}

Introdução: o treinamento físico militar (TFM) tem sido recomendado como método de aprimoramento da aptidão física de militares. **Objetivo:** Verificar os efeitos do TFM sobre o percentual de gordura (%G) e índice de massa corporal (IMC) de pré-CADETES da Força Aérea Brasileira. **Metodologia:** A amostra foi constituída de 09 militares do sexo feminino, voluntárias de um universo de 31 alunas do Curso Preparatório de Cadetes do Ar, média de idade de $17,44 \pm 1,23$ anos, %G classificado como moderadamente alto de acordo com Lohman (1986) e IMC de risco médio a médio alto de acordo com a OMS (1997). Todas as participantes cumprem regime de internato na instituição, tendo atividades e refeições com horários definidos, sendo liberadas nos finais de semana. O TFM foi aplicado cinco vezes por semana, com 90 minutos de duração, por 12 semanas e envolveu atividades para aprimorar a resistência aeróbia e anaeróbia de corrida e resistência muscular localizada. No período pré e pós TFM foram mensuradas a massa corporal (kg), estatura (cm), além das dobras cutâneas (mm) tricipital, supra íliaca e coxa. A equação de Jackson e Pollock (1978) foi utilizada para calcular a densidade corporal, sendo o percentual de gordura estimado pela equação de Siri (1961). As medidas antropométricas foram obtidas conforme as recomendações da *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*—ISAK (MARFELL-JONES et al., 2006). **Resultados:** Ao comparar os resultados pré e pós TFM, através do Teste “t” de Student Pareado, não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis %G ($\Delta\% = -0,4\%$ $p = 0,86$) e IMC ($\Delta\% = 0,4\%$ $p = 0,77$). **Conclusão:** Apesar do treinamento periodizado de 12 semanas, a individualidade biológica das participantes pode ter influenciado os resultados sendo de suma importância considerá-la na hora de prescrever o treinamento físico.

Palavras-chave: Treinamento; Militares; Composição corporal; Índice de massa corporal.

carlosjn29@yahoo.com.br

¹ Escola Preparatória de Cadetes do Ar (EPCAR) – Barbacena – MG.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO – Rio de Janeiro – RJ.

³ Laboratório de Performance Humana (LAPEH) – Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa – Viçosa – MG.

⁴ Centro Universitário Celso Lisboa – UCL – Brasil.

⁵ Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente (PSA) da Universidade Tiradentes (UNIT) – Brasil.

AVALIAÇÃO DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES EM IDOSAS DA ACADEMIA DA SAÚDE DE CAMPO DO BRITO, SE

Davi Soares Santos Ribeiro¹
Josimar Camacho Rodrigues²
Jaime de Abreu Santos³
Lucas Souza Santos⁴

Introdução: Um dos desafios da sociedade brasileira é o processo de envelhecimento rápido e os baixos níveis de atividade física. Nesse sentido destaca-se o programa da Academia da Saúde com a prática de exercícios físicos para contribuir no envelhecimento saudável. **Objetivo:** Avaliar a força muscular de membros superiores e inferiores em idosas participantes da Academia da Saúde de Campo do Brito-SE. **Metodologia:** A amostra foi composta por 18 idosas, com idades entre 60 e 75 anos, do sexo feminino. Para mensurar a força muscular dos membros superiores foi utilizado o teste de “flexão de cotovelo”, em que a avaliada executa o movimento com a mão dominante, registrando-se as repetições corretas realizadas em 30 segundos e com carga de 2Kg para mulheres. Para mensurar a força muscular dos membros inferiores utilizou-se do teste de “sentar e levantar da cadeira”, em que a avaliada com os braços cruzados contra o tórax, levanta e senta na cadeira registrando-se as repetições corretas realizadas em 30 segundos. Os dados foram analisados através de estatística descritiva. **Resultados:** Para o teste de força muscular dos membros superiores foram classificadas 6% (n=1) como muito fraca; 11% (n=2) fraca; 33% (n=6) regular; 17% (n=3) bom e 33% (n=6) muito bom. No teste de força muscular dos membros inferiores foram classificadas 61% (n=11) como muito fraca; 17% (n=3) fraca; 17% (n=3) regular e 5% (n=1) bom. **Conclusão:** Os resultados apontam a necessidade de treinamento de força muscular nos idosos principalmente para os membros inferiores, bem como a necessidade de implantação e manutenção dos programas como a Academia da Saúde para contribuir no envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Avaliação funcional; Idoso; Exercício físico.

profdavi@live.com

¹ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

² Universidade Paulista – Aracaju, SE.

³ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

⁴ Rede Municipal de Ensino – Aracaju, SE.

FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM ADOLESCENTES

Guacira Silva Fraga¹
Josiene de Oliveira Couto¹
Cristiani Alves Brandão¹
Raphael Henrique de Oliveira Araújo¹
Felipe José Aidar Martins¹
Roberto Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O excesso de peso pode ser influenciado por diversos fatores, sendo que os aspectos sociodemográficos e comportamentais podem interferir diretamente em sua prática. **Objetivo:** Analisar os fatores associados ao excesso de peso em adolescentes escolares. **Metodologia:** Trata-se de um estudo com dados secundários, realizado a partir da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. Estes dados foram obtidos através do plano amostral da amostra 2, realizado com 922 escolares com idade entre 18 e 19 anos, de escolas públicas e privadas do estado de Sergipe. Considerando o escopo deste estudo somente foram utilizadas questões referentes às características sociodemográficas (sexo, estudo em tempo integral, ocupação profissional, tipo de escola, nível educacional e quantidade de pessoas moram em sua residência) e comportamentais (nível de atividade física, comportamento sedentário e sofrer bullying). Foi utilizada a regressão logística binária, em dois níveis, para estimar a razão de chance (odds ratio) e o intervalo de confiança (IC95%). Foi considerado um nível de significância de 5%. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 22.0. **Resultados:** Identificou-se que os adolescentes que ficam em tempo integral na escola, têm 1,64 vezes mais chances de ter excesso de peso (OR= 1,64; IC95%= 1,10 – 2,44), em relação aos seus congêneres que não atendem essa demanda. No que se refere ao sexo dos adolescentes, utilizou-se uma análise de relação inversa (1/odds), desse modo, verificou-se que os escolares do sexo feminino têm 1,56 vezes mais chances de apresentarem excesso de peso (OR= 0,64; IC95%= 0,47 – 0,87). **Conclusão:** Conclui-se que os fatores que estão associados ao excesso de peso foram o sexo feminino e o tempo integral na escola.

Palavras-chave: Excesso de peso; Atividade física; Adolescente.

guacirafraga@yahoo.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/São Cristóvão, SE.

EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM, NA PERSPECTIVA DO EMAGRECIMENTO

João Pedro de Alcântara Gonçalves¹

Bruno Aparecida Molina¹

Zenaide Menezes Santos¹

Estélio Henrique¹ Dantas¹

Introdução: O presente resumo trata das discussões obtidas de vários artigos sobre os benefícios e riscos de pessoas que realizam treinamento em diferentes níveis de intensidade em jejum. **Objetivo:** Encontrar Vo 2 máx e a porcentagem de perda de massa corporal total que comprovem sobre o que treinamento em jejum pode proporcionar de adaptações fisiológicas para praticantes. Para assim verificar quais são seus riscos e benefícios do treinamento em jejum. **Metodologia:** As variáveis foram encontradas através de pesquisas de artigos científicos via Google acadêmico, onde tais discussões levaram a confecção deste resumo científico. **Resultados:** Os dados obtidos vão de contrapartida ao estudo de Schoenfeld (2014), mostrando que o treinamento feito em jejum em intensidade moderada não apresenta perda em sua massa corporal total e ao Vo 2 máx significativa em relação a pessoas que treinam alimentados em intensidade moderada, e alimentados treinando em alta intensidade. Levando a resultados que comprovam que o treinamento em alta intensidade é o que trará maior perda em relação a massa corporal total. **Conclusão:** Os estudos comprovam que treinar em alta intensidade com uma dieta balanceada é onde teremos maiores benefícios tanto na perda da massa corporal total e Vo 2 máx. Além disso, o treinamento feito em jejum pode influenciar diretamente na intensidade do exercício, levando a redução da concentração de glicose o sangue dirigindo o aluno a um quadro de hipoglicemia, colocando em risco a saúde dele, tornando tal treinamento ineficiente.

Palavras-chaves: Jejum; Benefícios; Riscos.

joaopedroalcantara.g@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

CONSUMO ALIMENTAR INADEQUADO DE ADOLESCENTES DE UMA CAPITAL DO NORDESTE BRASILEIRO

Natyelle Bonina Souza¹

Alicia Ferreira Dos Santos²

Tatiana Maria Palmeira dos Santos³

Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos⁴

Alaide Guilherme dos Santos⁵

Andreza Melo de Araujo⁶

José Alfredo dos Santos Júnior⁷

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde, a adolescência compreende o período entre 10 a 19 anos, sendo caracterizada por diversas mudanças físicas (surgimento de caracteres sexuais secundários, finalização do crescimento e desenvolvimento morfofisiológico), além de transformações cognitivas e psicossociais. **Objetivo:** Avaliar a ingestão de macronutrientes e micronutrientes em adolescentes de ensino fundamental e médio. **Metodologia:** Estudo de corte transversal e descritivo com adolescentes, de ambos os sexos, com a faixa etária de 10 a 18 anos de idade, sendo eles alunos em instituições de ensino público no município de Aracaju-SE. Foi usado o inquérito dietético recordatório de 24h (R24h) para coleta das informações dietéticas dos adolescentes. Os macronutrientes foram avaliados por meio da AMDR (*Acceptable Macronutrient Distribution Range* – Intervalo de Distribuição Aceitável de Macronutrientes) (AMDR = 10–35%). Para as inadequações dos nutrientes foi utilizado o método da EAR (*Estimated Average Requirement* – Necessidade Média Estimada). **Resultados:** Observou-se um consumo adequado em relação aos macronutrientes em ambos os sexos, porém 45,19%-48,39% consumiram o lipídeo menos que o recomendado. Também mostrou um consumo reduzido de minerais e vitaminas em relação ao cálcio 97,6%—99,5% e a vitamina 89,9–100% em todos os adolescentes e faixas etárias. **Conclusão:** Foram observadas elevadas prevalências de inadequação no consumo de vitaminas e minerais em ambos os sexos, mas nas adolescentes de 14 a 18 anos foi observada importante inadequação na ingestão de magnésio.

Palavras-chave: Anemia; Estado nutricional; Dieta.

natyellebonina@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes (Universidade Tiradentes), Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Doutoranda no Programa de Pós-graduação de Saúde e Ambiente (Universidade Tiradentes); Departamento de Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Mestre em Tecnologia de Alimentos (Universidade Federal de Sergipe). Departamento de Nutrição Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

⁴ Mestre em Saúde Pública (Universidade do Porto). Departamento de Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

⁵ Mestranda em Ciências Fisiológicas (UFS). Departamento de Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

⁶ Mestre em Ciências da Saúde (Universidade Federal de Alagoas). Departamento de Biologia, Centro Universitário (CESMAC), Maceió, Alagoas, Brasil.

⁷ Doutor no Programa de Pós-graduação em Educação da PUC-RS. Departamento de Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

GENÔMICA, OBESIDADE E EMAGRECIMENTO

Lizandra Vieira de Oliveira¹
Aline Rabech Oliveira Alves da Silva¹
Thandara Letícia dos Santos Souza¹
Jéssica Rayane Cruz Mendonça¹
Estélio Henrique Martin Dantas¹

Introdução: A obesidade é uma comorbidade que atinge a maior parcela da população, sendo multifatorial, entre os fatores podemos destacar os genéticos. No estudo *National Health and Nutrition Examination Study* (NHANES, 1971-2018), a obesidade foi associada a aumento da prevalência de diabetes mellitus tipo 2 (DM2), doença da vesícula biliar, doença arterial coronariana (DAC) hipertensão arterial (HA), osteoartrose (OA) e dislipidemia. Resultados de outros estudos, entre eles *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe* (SHARE, 2004-2017) e o *Swedish Obese Study* (SOS, 2012) apontam para uma forte associação entre obesidade e a prevalência de doenças associadas queixas de saúde física. **Objetivo:** Analisar a influência do polimorfismo de nucleotídeo simples (SNP) rs9939609 do gene *Fast Mass and Obesity Associated* (FTO) com o aumento de peso em indivíduos com sobrepeso/obesidade. **Metodologia:** A seguinte pesquisa foi realizada primeiramente em uma consulta ao DeCS em uma busca de palavras-chave, onde os termos propostos foram: “Gene FTO”, Polimorfismo Genético”, “Obesidade”, a partir disso ocorreram pesquisas bibliográficas em tais banco de dados: SciELO, Google Acadêmico, e PubMed/MedLine. **Resultados:** Segundo Luis DA et al (2012) alguns polimorfismos associados à gordura e obesidade têm sido associados à massa gordurosa e obesidade, especialmente o polimorfismo rs9939609, com aumento do risco de obesidade em portadores do alelo A. Cada cópia do alelo A com o polimorfismo rs9939609 está associada a um aumento de 0,4 kg/m² no IMC e maior chance (aumento de 1,31 vezes) de desenvolver obesidade (REUTER 2016). **Conclusão:** Cientistas buscam provar que existem muitos genes associados com a pré-disposição da obesidade/sobrepeso, sendo assim, o estudo do gene FTO irá auxiliar os profissionais da saúde entenderem como funciona a relação entre genética e a patologia. O equilíbrio entre uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos favorece a diminuição da ocorrência de casos de sobrepeso/obesidade na população em geral.

Palavras-chave: Gene FTO; Polimorfismo Genético; Obesidade.

lizandravoliveira@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS: NÍVEIS DE INDEPENDÊNCIA

Layza Danielle Pinheiro Silva¹
Ciselle Stephanie Ramalho Fontes¹
Mylena Macedo Santos¹
Wallas Carlos Silva Oliveira¹
Fabiana Medeiros Almeida Silva¹

Introdução: A atenção à saúde na longevidade tem sido cada vez mais motivo de preocupação investimento, tanto no setor público como no privado, visto que as previsões estatísticas do envelhecimento no Brasil, apontam para um grande crescimento da população acima dos 60 anos, que representará em torno de 15% do total em 2080 (Teixeira, 2005). O processo de envelhecimento do idoso é caracterizado pela diminuição da funcionalidade de vários sistemas do corpo humano. Devido a isso, esses indivíduos têm prejuízos na sua capacidade de executar suas atividades básicas instrumentais da vida diária independentemente. **Objetivo:** Avaliar o nível de independência que idosos institucionalizados apresentam ao praticarem atividades básicas e essenciais do dia-a-dia **Metodologia:** O presente estudo consiste em uma pesquisa de campo de caráter transversal realizado com 26 pessoas com idade acima de 65 anos, residentes num asilo na Cidade d Aracaju-Sergipe. Foi realizada a aplicação da escala de Katz, questionário que avalia a independência d idoso nas atividades básicas de vida diária. **Resultados:** Parcela considerável dos idosos apresento capacidade funcional ótima na variável “alimentar-se” onde 85% dos idosos apresentaram independência funcional e apenas 15% dependência. Na variável “transferência” 54% são independentes, enquanto 46% são dependentes. As outras variáveis apresentaram maior nível de dependência desse idosos, sendo que “Ir ao banheiro” 58% apresentaram ser dependentes e 42% independentes. “Vestir 62% dos avaliados são dependentes de auxílio e 32% não são. E na última variável avaliada da Escala “Tomar Banho” 58% deles não tomam banhos sozinhos, e apenas 42% conseguem tomar banho se auxílio de um cuidador. **Conclusão:** Conclui-se que práticas de prevenção e promoção, que estimule a população idosa a utilizar exercícios físicos orientados por fisioterapeutas, com o objetivo de reabilitar essa população para suas atividades diárias, são importantes para reduzir ou retardar os efeitos deletérios provenientes do envelhecimento.

Palavras-chave: Capacidade Funcional; Envelhecimento; Fisioterapia; Saúde.

layzaad@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ESTADO DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Érika Camilla Guimarães Pereira¹

José Diego Bezerra Gonçalves¹

Luiz Silva Ramos Junior¹

Gilmara Imperatriz Dos Santos¹

Thaysa Passos Nery Chagas¹

Introdução: O treinamento do Crossfit é realizado com movimentos de alta intensidade, que demanda muito esforço. Manter-se hidratado é importante, devido às consequências da desidratação, associado ao aumento da temperatura corporal, fadiga, tontura, fraqueza muscular, associado com a queda do desempenho dos atletas. **Objetivo:** Verificar o estado de hidratação dos praticantes de CrossFit. **Metodologia:** Participaram do estudo 8 praticantes de CrossFit do sexo masculino, voluntários ($31,6 \pm 2,6$ anos), com $2,3 \pm 0,3$ anos de treinamento. Foram avaliados em um dia normal de treinamento com temperatura entre $29,8^\circ$ a $30,1^\circ$, seguindo o “*workout of the day*”. O estado de hidratação foi determinado pela coloração e gravidade específica urinárias, além das alterações percentuais ($\Delta \%$) da massa corporal (MC) antes (pré) e após (pós) a sessão de exercício, temperatura corporal e do ambiente, foi verificada a percepção de esforço (EPE). **Resultados:** Quanto ao estado de hidratação houve uma redução da MC entre o pré ($7,3 \pm 5,0$ kg) e o pós treino ($79,0 \pm 3,0$ kg) ($P=0,02$). A coloração da urina apresentou diferença significativa entre os índices obtidos pré ($3,75 \pm 2,4$) e pós ($5,37 \pm 2,2$) treino, com diferença de $(-1,62)$, $P=0,014$, ($P<0,05$). Os Valores da GE pré ($1015 \pm 4,1$) e pós ($1021,2 \pm 2,6$) treino, que gerou uma diferença de $(-6,2)$ ($P=0,038$). As temperaturas Corporais, não apresentaram diferenças estatísticas, TC antes ($36,4 \pm 0,5$) e depois ($36,4 \pm 0,5$) $P=1,0$. Já a EPE sofre diferenças, antes ($6,3 \pm 1,0$), durante ($11,7 \pm 1,9$) e depois ($15,0 \pm 2,7$), ($P=0,001$). A TS encontrada teve uma média $0,009$ L/h. **Conclusão:** Os praticantes de CrossFit apresentaram desidratação significativa antes e pós treino. Recomenda-se uma orientação adequada de hidratação para evitar prejuízos no desempenho.

Palavras-chave: Hidratação; Sudorese; Temperatura corporal.

erykagp@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes- Unit. Aracaju, SE.

PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE

Janette Kelle Silva de Almeida¹

Priscila Felix Santana¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues¹

Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹

Aldemir Smith Menezes¹

Introdução: Organizações autoritativas recomendam que sejam tomadas medidas para evitar o ganho excessivo de peso durante a infância e a adolescência. Estas recomendações têm consistentemente enfatizado a necessidade de promover uma alimentação saudável e atividade física em jovens. A prática regular de atividade física na adolescência está associada a um menor risco no excesso de peso corporal, melhora na capacidade musculoesquelética, marcadores metabólicos, saúde óssea e capacidade pulmonar. Adolescentes fisicamente ativos possuem maior chance de permanecerem ativos na fase adulta, demonstrando os benefícios a longo prazo. No entanto, além dos efeitos biológicos, a consideração de associações com aspectos psicossociais da saúde tem despertado interesse nos últimos anos. **Objetivo:** Determinar a prevalência de preferência por atividade física no lazer em adolescentes do Estado de Sergipe. **Metodologia:** Estudo epidemiológico de base escolar com delineamento transversal. A amostra foi composta por 4151 estudantes da Rede Pública Estadual de Ensino (sexo feminino=2392; sexo masculino=1759). Foi utilizado o questionário proposto pela Organização Mundial de Saúde, *Global School-based Student Health Survey*. Para a análise dos dados foi adotado a estatística descritiva. **Resultados:** A prevalência por preferir atividades ativas no lazer foi de 62,2% entre os adolescentes. Sendo que 79,2% dos meninos e 49,0% das meninas preferem atividades ativas no lazer. **Conclusão:** Com o presente estudo podemos concluir que a preferência por prática de atividade física de lazer é prevalente nos adolescentes, e esta pode levar a um melhor bem-estar físico mental e social.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento do Adolescente; Saúde do Adolescente.

kellinha_94@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

COMPOSIÇÃO DE UMA DIETA: MACRO E MICRONUTRIENTES

Benjamim Teles Quintiliano Leite¹
Michely de Jesus Ramos Campos¹
Naelson Alves dos Santos¹
Sergio Matos Cardial Filho¹
Suyane Shirley de Oliveira Batinga¹
Estelio Henrique Martins Dantas¹

Introdução: Ter uma alimentação saudável é fazer ingestão de alimentos preferência naturais em nossas refeições diárias. É necessária uma dieta rica e balanceada de macronutrientes e micronutrientes. A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo, já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Objetivo: O presente trabalho tem como objetivo mostrar a relação e importância de uma dieta balanceada de macro e micronutrientes.

Metodologia: Para a realização do resumo foi feita uma revisão de literatura no site Google acadêmico.

Resultados:

Em relação aos macronutrientes, além do fator ergogênico, apresentam um papel essencial para o organismo, pois promovem a recuperação muscular, a manutenção do sistema imunológico, o equilíbrio do sistema endócrino e manutenção ou melhora do desempenho físico. Já os micronutrientes, são fundamentais para a produção de energia, contribuir para realização das funções imunológicas e prevenir lesões musculares. A pesquisa em questão foi realizada com 20 praticantes de musculação, sendo 1 homens e 09 mulheres, sendo que nos homens a idade média foi de 33 anos, e nas mulheres de 29 anos. Para avaliar a ingestão de macronutrientes e micronutrientes foi utilizado o inquérito alimentar de três dias. Com os dados levantados, verificou-se que tanto homens como as mulheres, apresentaram um perfil de dieta hiperproteica, hipoglicídica e hiperlipídica. Observando os micronutrientes no gênero masculino da amostra estavam com valores abaixo do recomendado para vitaminas (B2 e B3), cálcio, magnésio e potássio e acima das recomendações para o sódio, no gênero feminino não apresentaram nenhum valor adequado para os micronutrientes avaliados.

Conclusão: Conclui-se que a ingestão de macronutrientes e micronutrientes deve ser feita de forma balanceada, suprimindo assim demandas energéticas durante o exercício físico.

Palavras-chave: Macronutriente; Micronutrientes; Exercício.

benjamimteles74@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

NUTRIÇÃO PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Gildarque dos Santos¹
Douglas Andrei santos de Jesus¹
Esdras Lima¹
Jhony Souza de Menezes¹
Mateus dos Santos Souza¹
Estélio Henrique Martin Dantas¹

Introdução: A nutrição já está integrada aos esportes de alto rendimento tanto no Atletismo, como no fisiculturismo, natação e entre outros. É de suma importância o planejamento de uma alimentação rigorosa e adequada para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. A dieta do atleta depende muito do período em que ele se encontra, esses períodos são separados por duas fazer denominadas de “*off season*”, que é o período em que o atleta fica “fora de temporada”, e o “*pre contest*” o período pré-competição. **Objetivo:** Avaliar o consumo de alimentos nutricionais dos fisiculturistas considerando as recomendações de guias e diretrizes do consumo proteico acima do ideal e os carboidratos abaixo do ideal. **Metodologia:** Foi verificado alguns artigos no Google acadêmico, onde foi selecionado cinco artigos em que abordavam sobre Nutrição de atletas de alto rendimento. **Resultados:** No que se refere aos carboidratos em relação a um dos artigos, cinco entre os 11 participantes estiveram consumindo carboidratos em quantidades diferentes das margens adotadas no estudo, os cinco consumiam quantidades abaixo de 3,0g/kg. Dos cinco que consumiam quantidades inferiores a 3,0g/kg, quatro eram pertencentes ao sexo feminino e um era pertencente ao sexo masculino. O atleta que consumia a maior quantidade de carboidrato foi um participante do sexo masculino, consumindo 7,64g/kg. Sendo assim, lipídio foi o macro nutriente com consumo mais adequado, carboidrato o segundo e proteína o que mais houve diferença negativa dos valores de consumo. **Conclusão:** Comparando a análise feita tanto de macro nutrientes como de micronutrientes, concluiu-se que os participantes do sexo masculino obtiveram valores mais satisfatórios na adequação do consumo quando comparado aos participantes do sexo feminino, mas abrindo um precedente para novas pesquisas com públicos maiores.

Palavras-chave: Nutrição; Fisiculturismo; Alto rendimento.

darque20jss@gmail.com

¹ Universidade Unit, Aracaju, Sergipe, Brasil.

OS ÍNDICES DE VO₂ COMO COMPONENTE DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

Laís Bispo Silva¹

Alyne Gabryele da Silva Costa¹

Vilma Angélica de Oliveira¹

Ayrton Moraes Ramos¹

Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹

Introdução: A realização do exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas resultantes de adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular. **Objetivo:** Analisar do VO₂ relacionado com a aptidão física através do teste de cooper em jovens universitários de ambos os sexos da universidade Tiradentes.

Metodologia: No início do teste o avaliado é orientado e aconselhado a manter uma velocidade constante, porém caso necessário pode alternar a corrida com caminhada. O teste de corrida/caminhada de 12 min (COOPER) foi realizado em uma pista oficial de atletismo (400 m). Os sujeitos foram orientados a percorrer a máxima distância possível no tempo de 12 min. Para a estimativa do VO₂máx (ml.kg⁻¹.min⁻¹) foi utilizada uma equação 18 baseado na máxima distância percorrida (DP): $VO_2máx = (DP - 504,1)/44,79$.

Resultados: Demonstraram que 67% dos participantes tiveram um consumo fraco de oxigênio, 27% tiveram um consumo razoável e apenas 6% tiveram um consumo excelente, assim, a análise d aptidão física a partir do VO₂ teve resultados de 73% fraco, 20% razoável e 7% excelente. **Conclusão:** Na realização da atividade de cooper, a ingestão do VO₂ é afetada pelo fraco consumo de oxigênio, ou seja, a não respiração adequada afeta o desenvolvimento da atividade, o que pode afetar o resultado final do exercício. Praticar atividade física aeróbia pode reduzir o risco de doença coronária, acidente vascular cerebral, diabetes, hipertensão, obesidades, osteoporose, depressão entre outros benefícios.

Palavras-chave: Aptidão; Esforço; Oxigênio.

laisbisposilva@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ANÁLISE DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSO COM DOENÇA DE PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU

Sâmia Aimê Flor da Costa¹
Ingrid Ribeiro de Ribeiro¹
Renan Maués dos Santos¹
Fernando Lucas Costa de Lima¹
Thatiane Belém Rosa¹
Daniele Magalhães Souza²
Renata Amanajás de Melo¹
George Alberto da Silva Dias¹
César Augusto de Souza Santos¹

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é caracterizada pela morte dos neurônios dopaminérgicos responsáveis pelo controle da atividade motora, apresentando sintomas como bradicinesia, rigidez, tremor de repouso e instabilidade postural, com conseqüentes alterações do equilíbrio. Estes são principais causas de quedas nesses pacientes, alterando sua capacidade funcional (CF), que se relaciona com a autonomia e independência do indivíduo ao realizar suas tarefas e conviver socialmente. Neste sentido, o método Watsu melhora flexibilidade do paciente através de alongamentos, movimentos passivos e mobilizações articulares. **Objetivo:** Avaliar a CF de um indivíduo com DP submetido ao método Watsu. **Metodologia:** Trata-se de estudo de caso onde coletou-se informações de dois pacientes, sexo masculino, atendidos na Universidade do Estado do Pará, no período de março a junho de 2018 uma vez por semana, totalizando 11 sessões de 50 minutos. Foram utilizados a escala de atividade instrumental de vida diária (AIVD) de Lawton e Brody, a escala de atividade básica de vida diária (ABVD) de Katz e a escala de Tinetti para equilíbrio, antes e após as sessões de Watsu. Realizou-se análise descritiva dos dados. **Resultados:** A média da idade dos pacientes é de 63 anos. Para as ABVDs o indivíduo 1 foi classificado como independente (6 pontos) e o 2 como semidependente (8 pontos). Para as AIVDs, ambos os indivíduos (18 e 16 pontos) foram classificados como semidependentes. Para o equilíbrio, ambos apresentaram alto risco de queda (18 e 8 pontos). Após as sessões de Watsu, para a ABVDs, ambos os indivíduos (7 e 10 pontos) foram classificados como semidependentes. Para a AIVDs, os indivíduos foram classificados como semidependentes (18 e 13 pontos). Para o equilíbrio, ambos ainda apresentam alto risco de quedas (17 e 9 pontos). **Conclusão:** Não se observou melhora da capacidade funcional dos pacientes submetidos ao método Watsu.

Palavras-chave: Capacidade funcional; Doença de Parkinson; Método Watsu.

ferlucca4@gmail.com

¹ Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

² Faculdade Metropolitana da Amazônia (FAMAZ), Belém, Pará.

TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME E CALISTENIA PROMOVEM MELHORA SIMILAR SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Marzo, Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: A velocidade de marcha é alterada negativamente com o acometimento do envelhecimento. Estima-se que cerca de 1,0 m/s da velocidade de caminhada seja reduzida a partir dos 30 anos até a chegada da sexta década de vida. O exercício físico, em especial o treinamento funcional e calistênico, tem função atenuante a essa redução. Porém, ainda não é consentido qual dos métodos seja mais eficaz para aumentar a velocidade de marcha em mulheres mais velhas. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento funcional e calistênico sobre a velocidade de caminhada em mulheres pós-menopausa. **Métodos:** Trinta e duas mulheres foram randomizadas aleatoriamente em dois grupos: Treinamento Calistênico (TC: n=12; 61,5 ± 4,1 anos; IMC 28,5 ± 5,7 kg/m²) e Treinamento Funcional de baixo volume (TFBV: n=20, idade 65,3 ± 6,8 anos, IMC = 25,7 ± 3,7 kg/m²). TC realizou exercícios utilizando o peso corporal como sobrecarga e duração de 60 minutos, enquanto TF executou tarefas com características funcionais com sobrecarga externa durante 30 minutos. A velocidade de caminhada foi avaliada a partir dos testes de caminhada ao longo de 10 metros (C10), caminhada em um perímetro de 400m (C400) e caminhada pela casa por 24 metros (C24). Múltiplas comparações foram realizadas através da ANOVA 2X2 seguido por post hoc test de Bonferroni (p≤0,05). **Resultados:** Quando comparados entre si, TC e TFBV não foi observada significância em nenhuma variável. Em relação ao pré-teste, TC apresentou mudança significativa apenas em C400 (Pré: 1,68±0,26m/s vs. Pós: 1,95±0,31 m/s; p=0,001; Δ%=16,03). Similarmente, o TFBV também apresentou diferença significativa apenas no C400 (Pré: 1,61±0,28 m/s vs. Pós: 1,82±0,29 m/s; p=0,001; Δ%=13,24). **Conclusão:** Tendo em vista as condições de análise, ambos protocolos foram similares na melhora da velocidade de caminhada com mudança de direção em longa distância.

Palavras-chave: Treinamento; Exercício Físico; Velocidade de Marcha.

leo.henriquee01@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NO PESO CORPORAL, EQUILÍBRIO DINÂMICO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

Eloisa dos Santos Vitor¹
Albernon Costa Nogueira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Leury Max da Silva Chaves¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: Com o processo de envelhecimento, algumas funções e características do idoso são afetadas, tais como o equilíbrio, qualidade de vida e peso corporal. Apesar de ser bastante consistente os benefícios do treinamento tradicional, existe uma escassez de estudos sobre o treinamento calistênico e seus benefícios. Além disso não está totalmente claro o efeito desses dois treinamentos sobre as variáveis supracitadas em idosas. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento calistênico e tradicional no peso corporal, equilíbrio dinâmico e qualidade de vida em idosas. **Métodologia:** Participaram do estudo 37 idosas (63,9±5,6 anos, IMC=29,1±5,2kg/m²) alocadas em três grupos: Treinamento calistênico (TC: n=15), Treinamento Tradicional (TT: n=14) e Grupo controle (GC: n=08). Foram aplicadas três sessões semanais com duração de 60 minutos. As sessões do TC e TT foram divididas em 4 blocos: 1º exercícios de mobilidade e ativação muscular; 2º TC circuito voltado para potência, agilidade e coordenação, já o TT 15 min de atividade aeróbica intervalada; 3º TC executava padrões funcionais em exercícios com o peso corporal e TT padrões funcionais em máquinas; 4º atividades cardiometabólicas. O GC foi orientado a manter suas atividades diárias normais. O teste de Levantar e Contornar (LC) foi utilizado para avaliar o equilíbrio dinâmico. A qualidade de vida (QV) foi avaliada através do questionário WHOQOL-BREF. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados a partir anova 2x2 com post-hoc test de Bonferroni, e p ≤ 0,05. **Resultados:** Nas variáveis peso corporal (Pré=67,40±12,92 vs. Pós=68,96±13,14), equilíbrio dinâmico (Pré=5,31±0,63 vs. Pós=5,01±0,58) e qualidade de vida (Pré=93,35±9,49 vs. Pós=100,57±10,48) somente o treinamento tradicional demonstrou diferenças significativas em relação aos valores iniciais. **Conclusão:** O treinamento tradicional se mostrou eficiente na melhora do equilíbrio dinâmico e qualidade de vida, no entanto teve aumento do peso corporal para este grupo.

Palavras-chave: Envelhecimento; Calistenia saúde.

eloisa.sv@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NA POTÊNCIA MUSCULAR FUNCIONALIDADE DE IDOSAS

Leury Max da Silva Chaves¹

Gabriel Vinicius dos Santos¹

Diego Augustos Nascimento Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: O treinamento calistênico possui um custo benefício alto por utilizar apenas o peso corporal como sobrecarga, devido a isso este método pode ser aplicado em diferentes espaços sem aparelhagem específica. Contudo, seus efeitos sobre capacidades físicas importantes como potência muscular e funcionalidade na população idosa, ainda não estão bem definidos como no treinamento tradicional que é um dos métodos aplicado atualmente. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento calistênico e tradicional na potência muscular e funcionalidade de idosas. **Metodologia:** Trinta idosas randomizadas em dois grupos: Treinamento Calistênico (TC n=15 64,5±5,3anos, 28,61±4,93Kg/m²) e Treinamento Tradicional (TT n=15 63,5±4,3anos, 29,91±4,61Kg/m²) foram submetidas a 12 semanas de treinamento com três sessão semanais de 60 minutos de duração que eram divididos em quatro blocos sendo, Bloco 1: Mobilidade articular; Bloco 2: TC circuito com agilidade e coordenação, TT corrida intervalada; Bloco 3: Circuito priorizando força muscular em ações funcionais; Bloco 4: Capacidade cardiometabólica. O TC realizava todos os exercícios apenas com o peso corporal e o TT utilizava máquinas. Para avaliar a potência muscular foram utilizados os exercícios supino e agachamento conectados ao software ChroniJump por um encoder linear, para avaliar a funcionalidade foi aplicado o Sentar e Levantar com cinco repetições. As médias foram comparadas a partir de uma ANOVA 2x2. **Resultados:** Após 12 semanas de treinamento ambos os grupos obtiveram melhoras significativas no supino (TC pré:42,19±12,97 pós:57,38±37,77 Δ +36,01 p≤0,02 vs TT pré:52,62±15,10 pós:70,46±41,21 Δ +33,9 p≤0,009), e na funcionalidade (TC pré:7,87±1,57 pós:7,19±2,16 Δ +8,54 p≤0,03 vs TT pré:7,67±1,41 pós:6,32±1,35 Δ 33,9 p≤0,009), contudo apenas o TT obteve melhoras no agachamento (TC pré:97,98±13,17 pós:96,83±22,64 Δ -1,17 p≤0,8 vs TT pré:116,71±27,18 pós:130,13±25,57 Δ +11,49 p≤0,01). **Conclusão:** Ambos os métodos se mostrarem eficientes na melhora da potência de membros superiores e funcionalidade, contudo apenas o TT foi eficiente na melhora da potência de membros inferiores. **Palavras-chave:** Aptidão Física; Calistenia; Envelhecimento.

leury_max@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO MULTICOMPONENTE NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS

Eloisa dos Santos Vitor¹
Leury Max da Silva Chaves¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: Os desgastes e alterações que surgem com o envelhecimento influenciam no funcionamento de múltiplos sistemas, prejudicando progressivamente a execução das atividades da vida diária e afetando de forma negativa a capacidade funcional e autonomia dos idosos. Devido a isso, programas de treinamento têm se mostrado eficazes em atenuar esses efeitos, dentre esses métodos se destacam aqueles que buscam desenvolver diferentes componentes da aptidão física e funcionalidade em uma única sessão, proporcionando mais qualidade de vida para esta população. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do treinamento multicomponente na funcionalidade de idosas. **Metodologia:** Participaram do estudo quarenta e quatro idosas (63,9±5,6 anos e IMC: 29,1±5,2 kg/m²) que foram submetidas a 12 semanas de treinamento multicomponente, que priorizava desenvolver diferentes capacidades em partes distintas da sessão, sendo esta dividida em 4 blocos: 1º mobilidade articular e preparação para o movimento com ativação muscular, 2º circuito voltado para coordenação, potência, agilidade e velocidade; 3º circuito focando no desenvolvimento da força muscular e 4º atividade cardiometabólica, onde os exercícios aplicados empregavam padrões de movimentos funcionais (agachar, puxar, empurrar e transportar), ocorrendo três sessões semanais com duração de 60 minutos cada. O teste de Levantar e Caminhar foi utilizado para avaliar agilidade e equilíbrio dinâmico. Já a capacidade de transferir um objeto foi verificada através do *Gallon Jug Shelf Transfer*. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados mediante teste T. **Resultados:** Após o período de intervenção o grupo obteve melhoras significativas em relação aos valores iniciais na agilidade e equilíbrio dinâmico (Pré: 5,14±0,61 vs Pós: 4,9±0,5; $\Delta=4,66\%$; ES=0,39) e na capacidade de transferir um objeto (Pré: 12,8±1,5 vs Pós: 11,7±1,5; $\Delta=8,5\%$; ES=0,73). **Conclusão:** A partir dos dados analisados, o treinamento multicomponente parece ser eficiente na melhora da funcionalidade de idosas após 12 semanas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Treinamento resistido; Atividades diárias; Saúde.

eloisa.sv@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CROSSFIT

Érika Camilla Guimarães Pereira¹

José Diego Bezerra Gonçalves¹

Luiz Silva Ramos Junior¹

Gilmara Imperatriz Dos Santos¹

Thaysa Passos Nery Chagas¹

Introdução: O suplemento é um alimento que tem como função nutrir o organismo de quem o utiliza, seja para manter a saúde ou promover um melhor rendimento, associado ao plano alimentar que é ingerido. Segundo McArdle (2003), afirma que a nutrição e a base para o desempenho físico e é necessário ou fundamental, que os atletas conheçam e acessem as informações e orientações nutricionais adequadas a cada tipo de atividade.

Objetivo: verificar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de Crossfit.

Metodologia: Participaram do estudo de forma voluntária 73 pessoas, do sexo masculino (36%) e feminino (64%), com idade entre 19 ± 50 anos. Os praticantes foram avaliados através da aplicação de um questionário, com 12 questões objetivas e subjetivas.

Resultados: 74% se dedicam somente a prática do crossfit, sendo que 26% associam a outras atividades. Possuem em média $\sim 1,6$ anos de prática na sua maioria, praticando por semana + de 3 a 6 horas de exercício (68%), com a finalidade de manter a Saúde (23%), Emagrecimento (19%) e associado a outros benefícios, lazer, estética, competição e ganho de massa muscular (58%). Alegaram que não usam suplemento (59%) e (41%) sim, desses que ingerem ha prevalência no uso do Whey Protein (15%), seguidos pela glutamina (12%) e creatina (10%). A grande maioria (11%) utiliza para o ganho de massa muscular, indicado por nutricionistas (32%). Afirmam que fazem uso diário (26%) e que estão satisfeitos com os suplementos (37%) e apenas (5%) estão insatisfeitos, tendo um gasto mensal de mais de R\$ 151,00 (19%). **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos atletas não faz uso de suplementação por falta de informações e orientações nutricionais, e aos que fazem uso a maioria foram indicados por nutricionistas.

Palavras-chave: Suplemento; Crossfit; Exercício.

erykagp@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes-Unit. Aracaju-SE.

MATURAÇÃO SEXUAL COMO PROPOSTA DE ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO E DETECÇÃO DE TALENTOS ESPORTIVOS

Paula Letícia Santos Costa Sena^{1,2}
Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}
Eduarda Alves de Souza^{1,2}
Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: Embora criada para o mercado de trabalho, a Teoria dos dois Fatores reforça a necessidade da motivação na aderência ao processo da prática, e neste caso, da prática esportiva. Mas não só a motivação, e aderência são fatores determinantes a prática esportiva, fatores como biológicos e motor são importantes tanto quanto tais, por isso dar-se a necessidade de envolver no trato esportivo a maturação sexual do indivíduo. **Objetivo:** Explanar a respeito da maturação sexual, no processo de orientação e detecção do talento. **Metodologia:** O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, que objetiva buscar um embasamento científico com dados suficientes para o devido conhecimento do tema. Foram utilizados os termos “Vocação Esportiva”; “Detecção de Talentos Esportivos”; e “Maturação Sexual” nas bases de dados: Scielo, Pubmed, e Google Acadêmico. Foram encontradas 416 (quatrocentos e dezesseis) artigos dos quais foram feitas as leituras dos resumos para uma análise de interesse com o objetivo do estudo. **Resultados:** A proposta dos artigos pesquisados unifica a ideia de necessidade da consideração da maturação sexual na detecção e orientação do talento esportivo, isso se dá pela existência de pelo menos dois tipos de idades: a idade cronológica (determinada desde o nascimento) e a idade biológica (que leva em conta o desenvolvimento maturacional, fisiológico e cognitivo do indivíduo), para mensuração de tal sugere o métodos de estadiamento de Tanner onde mediante uma auto-avaliação, o indivíduo demarca a figura que mais se assemelha com: em caso de meninas, pelos pubianos, desenvolvimento da vulva e tamanho dos seios; e no caso dos meninos, pelos pubianos e tamanho do pênis. **Conclusão:** Conclui-se que a maturação sexual é de suma consideração para a detecção de talentos esportivos, prática de exercício e conseqüentemente, para o processo de emagrecimento no caso de aderência a prática.

Palavras-chave: Vocação Esportiva; Detecção de Talentos Esportivos; Maturação sexual.

paulaleticia20.pls@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil;

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana - LABIMH, Aracaju, Sergipe, Brasil.

EFEITO HIPOLIPIDÊMICO DO EXTRATO HIDROALCOÓLICO DE PRÓPOLIS VERMELHA EM RATOS

Camila Neiva Porto Silva¹

Marcelle Feitosa Prata¹

Maria Eliane de Andrade¹

Francine Ferreira Padilha¹

Ricardo Luiz Cavalcanti de Albuquerque Júnior¹

Introdução: A dislipidemia está associada ao excesso de peso, condição clínica que ocorre por conta da alteração do metabolismo lipídico que se caracteriza pela elevação dos níveis plasmáticos de colesterol total, lipoproteína de baixa densidade e triglicerídeos, assim como pela redução das concentrações plasmáticas da lipoproteína de alta densidade.

Objetivo: Objetiva-se avaliar os efeitos da administração oral do extrato hidroalcoólico de própolis vermelha (EHPV) em ratos submetidos à suplementação dietética hiperlipídica.

Metodologia: Este estudo experimental foi aprovado sob o parecer nº 010117R. Foram utilizados 21 ratos machos da linhagem Wistar americano, na qual foi induzida a dislipidemia com manteiga de garrafa administrada por gavagem durante 08 semanas. Em seguida foi feito o tratamento com EHPV, no decorrer de 28 dias. Os animais foram distribuídos em 03 grupos, controle (CTR), DHL – Veículo e o DHL – EHPV. Os dados foram submetidos ao teste de normalidade (Shapiro-Wilk) e em seguida passaram a ser analisados usando o teste t de Student pareado e não pareado, ANOVA de uma via seguido do teste post-hoc de Tukey. **Resultados:** O rendimento da amostra de EHPV foi de 17,46% m/v. Nele foram identificados e quantificados três compostos Daidzeína, Formononetina e Biochanina A. A manteiga líquida foi submetida a cromatografia para determinar o teor de colesterol (309,0 mg/L). Após a fase de indução de dislipidemia foi observado que o grupo DHL teve um ganho de peso corporal significativamente maior que o grupo CTR, como também os níveis séricos de colesterol total e triglicerídeos. Diante desses dados o estado dislipidêmico foi alcançado no grupo DHL. O tratamento com o EHPV reduziu significativamente o peso médio do tecido adiposo abdominal em comparação com o grupo tratado com veículo. **Conclusão:** O modelo de indução a dislipidemia é eficiente. O EHPV mostrou-se rico em compostos fenólicos e os bioativos tendo efeito hiperlipidêmico.

Palavras-chave: Dislipidemias; Própolis; Obesidade.

camila_2lila@outlook.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

RESPOSTA AFETIVA DURANTE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO FUNCIONAL: EFEITO DA ORDEM DO EXERCÍCIO

Lucas Souza De Jesus Santana¹
Marzo Edir da Silva Grigoletto¹
Newton Benites Carvalho Lima¹
Danilo Rodrigues Pereira da Silva¹
Aluísio Andrade-Lima¹

Introdução: Atividades físicas que trazem experiências prazerosas promovem maior aderência ao treinamento. Entretanto, apesar do treinamento funcional (TF) ser amplamente utilizado na prática clínica, não está claro se esse tipo de exercício promove respostas afetivas positivas, o que implicaria maior aderência. **Objetivo:** Comparar a resposta afetiva de duas sessões de TF em jovens saudáveis. **Metodologia:** Participaram do protocolo oito jovens que realizaram duas sessões experimentais de TF em ordem aleatória: Cross 1 (C1) e Cross 2 (C2). A C1 foi dividida em quatro fases: 1) Aquecimento; 2) Neuromuscular 1 (exercícios de potência muscular e velocidade); 3) Neuromuscular 2 (exercícios de força muscular); 4) Cardiometaabólica (corrida intervalada). A C2 seguiu protocolo semelhante, porém, nas fases 2 e 3, foram realizados exercícios para o mesmo grupamento muscular em sequência. Durante as sessões, cada fase teve densidade 30:30. A resposta afetiva foi avaliada ao final de cada fase das sessões experimentais através da “*Feeling Scale*” e escala de ativação. A primeira, composta de 11 pontos, variou entre +5 (muito bom) e -5 (muito ruim), enquanto a segunda elaborada com 6 pontos, entre 6 (muito ativado) e 1 (pouco ativado). Na análise dos dados utilizou-se ANOVA 2x2, com $p < 0,05$. **Resultados:** Em comparação ao aquecimento houve manutenção da resposta do prazer nas fases neuromuscular 1 e 2, enquanto, a cardiometaabólica promoveu uma redução dessa variável em ambas as sessões (C1: $1,5 \pm 1,6$ vs $-0,5 \pm 3,1$; C2: $1,1 \pm 1,4$ vs $-0,7 \pm 2,9$; $p < 0,04$). Já a ativação, se manteve apenas na fase neuromuscular 1, enquanto, nas fases neuromuscular 2 (C1: $3,7 \pm 1,2$ vs $2,9 \pm 1,2$; C2: $4,6 \pm 1,0$ vs $3,3 \pm 0,8$; $p < 0,04$) e cardiometaabólica (C1: $3,7 \pm 1,2$ vs $2,3 \pm 1,4$; C2: $4,6 \pm 1,0$ vs $3,3 \pm 1,9$; $p < 0,01$) houve redução da ativação em ambas sessões. **Conclusão:** Diferentes sessões de TF promoveram redução do prazer e da ativação ao longo do exercício, todavia, essas respostas foram similares entre as sessões.

Palavras-chave: Treinamento funcional; Prazer; Ativação.

lukas.santana999@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

Lucas Souza de Jesus Santana¹
José Carlos Aragão-Santos¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Relatos na literatura científica evidenciam que o processo de envelhecimento muitas vezes é acompanhado por um aumento do peso corporal, principalmente no público feminino. Sendo que, este fato pode influenciar a qualidade de vida de senis. Contudo, ainda não está claro como esses fatores se relacionam nessa população.

Objetivo: Correlacionar o índice de massa corporal (IMC) e qualidade de vida em idosas fisicamente ativas. **Metodologia:** Sessenta e duas idosas (64,19±5,86 anos; 68,93±12,57 kg; 153,76±5,92 cm) integrantes de um programa de treinamento físico participaram da análise. A qualidade de vida foi aferida através do questionário Whoqol Bref composto por 26 questões classificadas em 4 domínios (fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais) da vida, com pontuação variando entre 26 (péssima qualidade de vida) e 130 (ótima qualidade de vida). Já o IMC foi calculado a partir da equação (peso (kg) / estatura² (m)) com intuito de classificar as participantes em estado de magreza (<21,9) peso ideal (22-27), sobrepeso (27,1-32) obesidade grau 1 (32,1-37), obesidade grau 2 (37,1-41,9) e obesidade mórbida (>42). Os dados foram expressos em média e desvio padrão, testou-se a normalidade pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, e a análise foi feita a partir da Correlação de Pearson. Adotou-se $p \leq 0,05$. **Resultados:** Foi verificada uma correlação inversa fraca ($r = -0,199$) e não significativa ($p = 0,120$) entre o IMC (29,17±5,11), classificando a amostra como em estado de sobrepeso, e a qualidade de vida percebida (101,06±13,77), considerada boa. **Conclusão:** O índice de massa corporal não mostra relação com a qualidade de vida em idosas fisicamente ativas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Peso Corporal; Saúde.

lukas.santana999@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

RISCOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM JEJUM

Vinícius Matheus De Santana Moura¹

Luís Eduardo Vieira Soares¹

José Alex Oliveira Da Silva¹

Ronaldo De Souza Santos¹

Introdução: Diversos métodos têm surgido na tentativa de otimizar os resultados da prática de exercício físico. Dentre eles o treinamento em jejum. Vários profissionais da saúde acreditam que a realização de exercícios em jejum é capaz de potencializar os resultados, principalmente na composição corporal. **Objetivo:** Elucidar quais os processos fisiológicos envolvidos na prática de exercícios em jejum e quais riscos e benefícios denotam desta conjugação de elementos. **Metodologia:** A pesquisa, destinada para o presente trabalho, foi realizada através de artigos provenientes das plataformas: Google acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada uma análise literária das respostas orgânicas a prática de exercícios em jejum. **Resultados:** Tal estratégia é adotada devido ao fato de que, em jejum, os níveis de cortisol são maiores, ocorrendo assim um aumento da mobilização de gordura. Junto a isso, após um jejum noturno, as reservas de glicogênio são reduzidas, corroborando para o processo lipolítico. Neste sentido, a prática de exercícios aeróbios realizados com intensidade de até 65% do VO₂ MÁX, são ditas preferenciais, devido a uma provável otimização da oxidação lipídica, quando comparado com intensidades mais altas. Entretanto, estudos contrários mostram que a prática do treinamento em jejum não promove diferenças significativas na composição corporal, especialmente no emagrecimento. Ainda, Almeida e Balmant (2017) afirmam que realizar o exercício de forma alimentada é favorável para melhorar o desempenho físico, já que a ingestão de carboidratos antes do exercício aumenta as reservas de glicogênio, procrastinando a fadiga e a hipoglicemia. **Conclusão:** Contudo os indivíduos que aderem esta prática, conseqüentemente podem sentir fadiga, sonolência, tontura e fraqueza, o que aumenta os riscos para a saúde e o bem-estar.

Palavras-chave: Jejum; Exercício; Restrição calórica.

levsoares@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

A FORÇA ASSOCIADA À APTIDÃO FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO ESTADO DE SERGIPE

Paula Rejane Dos Santos¹

Jessica Santa Brígida Da Silva¹

Fernanda Freire Dos Santos¹

Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Ayrton Moraes Ramos¹

Introdução: A aptidão física relacionada à saúde envolve componentes que, em questões motoras, podem oferecer proteção ao surgimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas induzidas pelo estilo de vida sedentário, contendo a força como um dos seus indicativos. Nesse sentido, a prática de atividade física resulta em índices que interferem positivamente na saúde dos indivíduos. **Objetivo:** Avaliar a força como parâmetro de aptidão física de estudantes universitários residentes no Estado de Sergipe. **Metodologia:** Participaram do estudo 24 estudantes universitários, com faixa etária de 20-30 anos, ambos os sexos, da Universidade Tiradentes, na cidade de Aracaju/SE. Para a avaliação da força explosiva utilizaram-se os seguintes testes: Arremesso de Medicine Ball, para membros superiores e, para membros inferiores, Impulsão Vertical com auxílio das mãos (CAB), Impulsão Vertical sem auxílio das mãos (SQUAT JUMP) e Impulsão Horizontal. Para análise dos dados foi adotado a estatística descritiva. **Resultados:** No teste Medicine Ball, 73,3% dos homens obtiveram resultado ruim, e apenas 26,66% regulares. Já as mulheres mostraram como resultado 77,7% e 22,2% para ruim e regular, respectivamente. No teste CAB, 73,3% dos homens foram regulares, 20% ruins e 6,6% excelentes, enquanto 44,4% das mulheres foram regulares, 33,3% ruins e 22,2% excelentes; no teste SQUAT JUMP obteve-se resultado ruim de 66,6% para homens e 44,4% para mulheres, enquanto os resultados regulares foram 33,3% para ambos, e apenas as mulheres alcançaram nível excelente (22,2%); no teste de Impulsão Horizontal, os resultados dos homens foram de 86,6% e 13,3% para regular e ruim, respectivamente, e 100% das mulheres foram ruins. **Conclusão:** Conclui-se que os participantes avaliados apresentaram inaptidão física quando relacionada aos testes de força muscular. Sendo assim, a prática regular de exercícios físicos é necessária para promoção da aptidão física e da saúde.

Palavras-chave: Aptidão Física; Exercício Físico; Força.

paula_rejanny@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

COMPARAÇÃO ENTRE OS TREINAMENTOS CALISTÊNICO E TRADICIONAL SOBRE A APTIDÃO FUNCIONAL DE MULHERES MENOPAUSADAS

Antônio Gomes de Resende Neto¹
Leury Max da Silva Chaves¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Josimari Melo de Santana¹
Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: O treinamento calistênico é um método que utiliza pouco ou nenhum implemento, visando melhorar as capacidades físicas por meio do trabalho com o peso do próprio corpo como sobrecarga. Atualmente, tem sido bastante utilizado por sua eficiência, baixo custo, boa aderência, fácil aplicação, aprendizado e adequação em diversos ambientes. Entretanto, poucos estudos buscaram comparar os reais efeitos deste método com o treinamento tradicional na funcionalidade de mulheres menopausadas.

Objetivo: Comparar os efeitos do treinamento calistênico e tradicional sobre a funcionalidade de mulheres menopausadas. **Metodologia:** Participaram da intervenção 31 voluntárias, divididas em Grupo Calistênico (TC – n: 16, 61,6±3,6 anos / 28,6±4,9 kg/m⁻²) e Grupo Tradicional (TT – n: 16, 64,8±3,2 anos / 29,9±4,6 kg/m⁻²). A sessão de treinamento de ambos os grupos foi dividida em quatro blocos: 1º destinado a preparação para o movimento, com exercícios de mobilidade articular; 2º TC realizou um circuito voltado para agilidade e coordenação, já o TT uma atividade aeróbica intervalada; 3º TC executava padrões funcionais em exercícios livres similares às AVD's e TT padrões funcionais em máquinas; e 4º voltado a atividades cardiometabólicas de caráter intermitente. Para a verificação das respostas pós intervenção foram utilizados os testes funcionais: Vestir e tirar a camisa (VTC), Sentar e levantar (SL) e Caminha de 400 metros (C400). Os dados foram analisados mediante ANOVA 2x2 com post hoc test de Bonferroni. **Resultados:** Após doze semanas de intervenção os grupos experimentais foram igualmente eficientes na melhora de todas as variáveis analisadas. A saber: VTC: TC – Δ: 10,9% e TT - Δ: 8,3%; SL: TC – Δ: 9,3% e TT - Δ: 21,7%; C400: TC –Δ: 10,5% e TT - Δ: 14,2%. **Conclusão:** Os treinamentos calistênico e tradicional são igualmente eficientes na melhora da função física em mulheres menopausadas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Treinamento de força; Função física; Saúde.

neto.resende-edf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

EFETIVIDADE DO TREINAMENTO RESISTIDO NA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA ÀS ATIVIDADES COTIDIANAS DE IDOSAS

Antônio Gomes de Resende Neto¹
José Carlos Aragão Santos¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Gabriel Vinicius dos Santos¹
Josimari Melo de Santana¹
Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: Apesar de exercícios resistidos tradicionais terem sido amplamente utilizados durante a última década para promover força e hipertrofia muscular em idosos, poucos estudos relataram uso de uma abordagem funcional em que padrões comuns para atividades diárias são considerados o estímulo primário. **Objetivo:** Analisar os efeitos de doze semanas de treinamento tradicional na aptidão física para as atividades diárias em idosos. **Metodologia:** 32 idosas ativas ($64,8 \pm 4,3$ anos, $29,5 \pm 5,3$ kg/m²), realizaram o treinamento que consistiu em 10 min de mobilidade articular; 15 min caminhada contínua; 25 min de exercícios realizados em máquinas com padrões de movimento funcionais, tais como puxar (remada), agachar (leg press 45°) e empurrar (supino vertical); e por fim, 10 min de atividades intermitentes. A aptidão funcional foi avaliada por meio da bateria Senior Fitness Test (Rikli e Jones, 1999). Os dados foram apresentados com média, desvio padrão, percentual de mudança ($\Delta\%$) e analisados a partir de um Test “t” pareado. **Resultados:** Houve melhora estatisticamente significativa em todas variáveis em relação ao pré-teste ($p \leq 0,05$). Flexibilidade da cadeia posterior (Pré: $3,7 \pm 7,8$ vs. Pós: $6,3 \pm 7,7$ cm; $\Delta\%$: 70,5); Mobilidade do ombro (Pré: $-6,2 \pm 6,8$ vs. Pós: $-4,3 \pm 6,7$ cm; $\Delta\%$: 31,0); Equilíbrio dinâmico (Pré: $4,6 \pm 0,3$ vs. Pós: $4,2 \pm 0,3$ seg; $\Delta\%$: 9,4); Força de membros inferiores (Pré: $18,2 \pm 3,5$ vs. Pós: $21,0 \pm 4,5$ rep; $\Delta\%$: 15,0); Força de membros superiores (Pré: $22,1 \pm 3,3$ vs. Pós: $25,1 \pm 3,4$ rep; $\Delta\%$: 13,7) e Capacidade cardiorrespiratória (Pré: $572,4 \pm 44,8$ vs. Pós: $593,4 \pm 44,0$ metros; $\Delta\%$: 3,6). **Conclusão:** o treinamento resistido parece ser eficaz na melhora de todos os componentes da aptidão física em idosos.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência; Atividades Diárias; Saúde.

neto.resende-edf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Brasil.

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO E SEU EFEITO SOBRE O PESO DE CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Amanda Felício dos Santos Borges¹

Tays Areide dos Santos Andrade¹

Maria Eliane de Andrade¹

Jussimara de Mendonça¹

Tatiana Maria Palmeira dos Santos¹

Introdução: o sobrepeso está atingindo cada vez mais o público infantil. A preocupação com a obesidade são as comorbidades associadas a ela, é comum que o indivíduo com o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado desenvolva doenças cardiovasculares, resistência de insulina, diabetes tipo II. **Objetivo:** identificar a associação entre a duração do aleitamento materno exclusivo e uma possível proteção no desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em pré-escolares. **Metodologia:** estudo transversal, realizado com crianças de 2 a 5 anos de idade no município de Itabaiana/SE. Foi aplicado um questionário referente à duração do aleitamento materno que relacionava tempo de amamentação e estado nutricional das crianças. Para a classificação do estado nutricional foi utilizado às tabelas de percentis dos índices de peso/idade, estatura/idade, peso/estatura e IMC/idade da Organização Mundial da Saúde (OMS) de acordo com o sexo e a idade. Para a análise da duração do aleitamento materno, foram utilizadas as categorias preconizadas pela OMS: Aleitamento materno exclusivo e Aleitamento materno. Para a avaliação antropométrica, foram retiradas as peças de roupa mais pesadas e os sapatos. Para a verificação do peso, as crianças permaneceram eretas e com os braços junto à lateral do corpo. As crianças foram alocadas em duas categorias, amamentação exclusiva e amamentação não exclusiva. As variáveis estudadas foram apresentadas em média e desvio padrão. As variáveis discretas foram analisadas a partir da frequência nos pontos de corte específicos (gênero, percentual de aleitamento materno exclusivo e seu efeito sobre o estado nutricional). **Resultados:** participaram do estudo 48 pré-escolares. Destes, 6,2% nunca haviam recebido leite materno e 93,8% receberam leite materno. Dentre as crianças que receberam aleitamento materno exclusivo, notou-se uma prevalência de eutrofia (80%) em detrimento do sobrepeso (20%). **Conclusão:** Conclui-se que houve associação significativa entre duração do aleitamento materno exclusivo e a prevenção de sobrepeso em pré-escolares.

Palavras-chave: Obesidade; Pré-escolar; Aleitamento materno.

amandaborges429@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DA MUSCULAÇÃO E DA GINÁSTICA NA AUTONOMIA FUNCIONAL EM IDOSAS

Eduardo Teles^{1,2}

Luana Aragão Silva¹

Talita Stephane Matos Dos Santos¹

Paula Letícia Santos Costa Sena^{1,2}

Introdução: Durante o envelhecimento há um declínio funcional, alterações morfológicas e psicossociais que definem gradualmente a perda da capacidade funcional do indivíduo. Tais alterações ocorridas no idoso vêm favorecendo o surgimento de doenças crônicas, levando-o ao sedentarismo e dependente para realizar as atividades da vida diária. A falta de exercício físico influencia diretamente na força muscular, na perda da massa óssea e até mesmo no aparecimento de doenças degenerativas. Nesse sentido ressalta-se os benefícios da prática do exercício físico na melhoria da força, da resistência muscular e do equilíbrio. **Objetivo:** Comparar a autonomia funcional de idosas praticantes de Musculação e Ginástica. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, com delineamento transversal, no qual foi utilizado o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para Maturidade composto por cinco atividades: caminhada 10m; levantar-se da posição sentada; levantar-se da posição de decúbito ventral; sentar-se, levantar-se da cadeira e locomover-se; e vestir e tirar a camisa. A mostra foi composta por 30 mulheres idosas, com média de idade de 60 a 81 anos, divididas em dois grupos: Grupo 1 para musculação e grupo 2 ginástica, com frequência semanal de 3 a 5 dias na semana. **Resultados:** O estudo mostra que dos cinco testes do protocolo GDLAM aplicados, quatro deles tiveram a classificação satisfatória para o grupo 1 (praticantes de musculação), sendo que no grupo 2 (praticantes de ginástica), dois testes tiveram a classificação satisfatória. No que trata a classificação do IG (Índice Geral), dos 2 grupos de obteve-se uma média de 25,4 ($\pm 4,61$) considerada como regular. Em comparação aos estudos de Garcia e Ciappina (2015), que avaliaram a autonomia funcional de 59 idosos, obtendo um IG de (52,5%). **Conclusões:** Conclui-se que a musculação se mostrou melhor para a autonomia funcional de idosas quando comparada com a ginástica.

Palavras-chave: Idosas; Exercício Físico; Autonomia funcional.

eduardoteles02@yahoo.com.br

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana - LABIMH, Aracaju, Sergipe, Brasil.

PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DE PACIENTES PORTADORES DA SÍNDROME DE BARDET-BIELD

Larissa Santos Martins¹

Thabata Zelice Da Cruz De Moraes¹

Craziell Rocha Nascimento¹

Isabela Reis Nascimento¹

Bruna Nabuco Freire Siqueira Danielle Góes Da Silva¹

Introdução: Bardet-Biedl é uma síndrome genética rara, manifestada principalmente por polidactilia, malformações genitourinárias e obesidade central, com desenvolvimento de dislipidemia. **Objetivo:** O objetivo desse estudo é descrever o perfil nutricional e alimentar de crianças e adolescentes portadores dessa Síndrome. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, com uma amostra de quatro indivíduos, atendidos no Ambulatório de Nutrição Infantil, que atende como público alvo crianças e adolescentes de baixa renda com excesso de peso. Coletou-se dados de peso, altura, Índice de Massa Corporal para a Idade (IMC/IDADE) e Estatura para a Idade (E/IDADE), seguindo padronização do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (2008), além de dados de nascimento, perfil alimentar e prática de atividade física. Realizou-se análise descritiva pelo software SPSS versão 20. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, protocolo 13104613.10000.5546. A média de idade dos pacientes foi de 9,1 anos, sendo 75% (n= 3) do gênero masculino. Observou-se média de peso ao nascer de 2.371 gramas, metade (n= 2) nasceu a termo e 75% (n= 3) foram amamentados, entretanto, em um tempo médio de amamentação de apenas quatro meses. Em relação ao estado nutricional, o IMC/IDADE de 25% (n= 1) classificou-se com obesidade e 50% (n= 2) com obesidade grave e, para o índice E/IDADE, todos (n= 4) classificaram-se adequados. Sobre os hábitos alimentares, 50% (n= 2) não realizavam atividade física fora da escola e, todos realizavam em média cinco refeições ao dia, sendo que 75% (n= 3) possui o hábito de realizar o jejum diariamente, porém a maioria, 75% (n= 3), possui hábito de beliscar ao longo do dia. **Conclusão:** A partir das análises realizadas, conclui-se que a forte presença de excesso de peso nesses indivíduos pode não ser somente do perfil genético da doença, mas também uma situação agravada pelos hábitos alimentares inadequados.

Palavras-chave: História clínica; Comportamento alimentar; Obesidade.

larissans14@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe - UFS, São Cristóvão, Sergipe.

ESTADO NUTRICIONAL E DESFECHO DE PACIENTES COM SEPSE INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA DO ESTADO DE SERGIPE

Victoria Johanna Smith Souza¹
Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos²
Tatiana Maria Palmeira dos Santos²
David José Leal dos Santos¹
Mônica Araújo Espinheira²

Introdução: Sepsé é definida como a resposta inflamatória do organismo a uma doença infecciosa, independente do agente causador. Por ser inflamatória, ocasiona modificações metabólicas que podem intensificar a perda de massa magra, caracterizando o estado nutricional de desnutrição. Estudos demonstraram que essa síndrome possui alta prevalência e está relacionada com os números elevados de morbidade, mortalidade e aumento de custos hospitalares, uma vez que a depleção das reservas corporais compromete a imunidade, além de ser a principal causa de morte nas Unidades de Terapias Intensivas (UTI). **Objetivo:** Identificar o estado nutricional e determinar o desfecho clínico de pacientes com sepsé internados em uma unidade de terapia intensiva de um hospital público de Sergipe. **Metodologia:** Estudo transversal feito em pacientes críticos sépticos de uma UTI de um hospital público, entre janeiro a junho de 2018. Foram analisadas as fichas de acompanhamento nutricional os dados de sexo, idade, estado nutricional (EM) e desfecho (alta ou óbito). O EN foi obtido a partir do peso e altura estimados e do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados foram expressos em média e percentuais. **Resultados:** Foram avaliados 38 pacientes sépticos com faixa etária entre 15 e 84 anos, sendo 52,63% do sexo masculino (n=20) e 47,36% do feminino (n=18). Em relação ao desfecho apenas 36 pacientes possuíam informação constatando que 72,22% dos pacientes (n=26) vieram a óbito e os outros 27,77% (n=10) receberam alta para as alas do hospital devido a estabilidade. O estado nutricional mostrou que 7,89% dos pacientes (n=3) encontravam-se com desnutrição leve, 7,89% (n=3) desnutrição grave, 42,10% (n=16) eutróficos, 21,05% (n=8) com sobrepeso e 21,05% (n=8) obesos. **Conclusão:** A maioria dos indivíduos estavam com diagnóstico nutricional de eutrofia entretanto a grande parte foi a óbito no referido estudo.

Palavras-chave: Estado nutricional; Sepsé; Paciente crítico.

victoriasmithnutri@gmail.com

¹ Alunos de nutrição da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Docentes de nutrição da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

PERFIL NUTRICIONAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA DE UM HOSPITAL GERAL DE ARACAJU/SE

Victoria Johanna Smith Souza¹
Cynthia Barbosa Albuquerque dos Santos²
Tatiana Maria Palmeira dos Santos²
Maria Aparecida Correia Santos¹
Mônica Araújo Espinheira²

Introdução: A obesidade e desnutrição são dois distúrbios que tornam os pacientes hospitalizados vulneráveis, seja às doenças infecciosas ou devido a maior associação com doenças crônicas. Dessa forma, é importante conhecer o perfil nutricional dos pacientes para melhorar e direcionar o planejamento da dieta uma vez que possibilita avaliar os efeitos da terapia dietética. **Objetivo:** Esse trabalho teve como objetivo identificar o perfil nutricional de indivíduos adultos internados em uma unidade de terapia intensiva de um hospital geral de Aracaju/SE. **Metodologia:** Estudo transversal realizado através da obtenção de dados dos protocolos dos pacientes internados na terapia intensiva de um hospital geral de Aracaju. Participaram do estudo indivíduos adultos (de 18 a 60 anos) de ambos os sexos no período de janeiro e junho de 2018. Observou-se variáveis referentes à idade, gênero, motivo da internação, desfecho e estado nutricional segundo o Índice de Massa Corporal – IMC, calculado através de peso e altura estimados dos pacientes. **Resultados:** Foram avaliados 140 pacientes adultos. Em relação ao estado nutricional verificou-se que a eutrofia era predominante (59,28%), seguido de sobrepeso (20%), obesidade (11,42%) desnutrição grave (5%) e desnutrição leve (4,28%). Foi observado um maior percentual de óbito nos pacientes com perfil nutricional de desnutrição grave (71,42%). **Conclusão:** No referido estudo, o estado nutricional adequado estava presente na maioria dos indivíduos avaliados e pacientes com diagnóstico de desnutrição grave tiveram um pior desfecho de vida, mostrando que o estado nutricional é essencial para recuperação da saúde.

Palavras-chave: Estado nutricional; Terapia intensiva; Pacientes críticos.

victoriasmithnutri@gmail.com

¹ Alunos de nutrição da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Docentes de nutrição da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

TREINAMENTO MULTICOMPONENTE MELHORA CAPACIDADE DE SALTO EM MULHERES MENOPAUSADAS

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Marzo Edir Silva-Grigoletto¹

Introdução: Uma das principais características do envelhecimento é a sarcopenia, representada principalmente pela redução da funcionalidade da massa livre de gordura muscular. Em contraponto a esses efeitos deletérios, o treinamento multicomponente pode ser uma estratégia eficiente para melhorar a capacidade de salto, que é bastante afetada pela diminuição da potência muscular e tem importante associação com o desempenho em atividades diárias. **Objetivo:** Analisar os efeitos de 12 semanas de treinamento multicomponente na capacidade de salto em mulheres menopausadas. **Metodologia:** Trinta e uma voluntárias foram aleatorizadas em dois grupos: Treinamento Multicomponente (TM: n=15; 64,87 ± 3,25 anos; 29,93 ± 4,66 kg/m²) e Grupo Alongamento (GA: n=16, 61,69 ± 3,61 anos, 28,61 ± 4,96 kg/m²). TM realizou exercícios em circuito divididos em quatro blocos. No primeiro foi realizado atividades mobilidade articular e ativação muscular; no segundo bloco uma corrida intermitente; O terceiro bloco tinha característica de força e potência muscular; e o quarto foi realizado exercícios com caráter cardiometabólicos. GA realizou exercícios de alongamento estático e dinâmico com mínimo estresse neuromuscular e metabólico. A avaliação da capacidade de salto foi realizada a partir do teste de salto com contra movimento (Counter movement jump - CMJ), utilizando uma plataforma de contato. Os dados foram analisados a partir da ANOVA 2X2 seguido por post hoc test de Bonferroni (p≤0,05). **Resultados:** Ao final da intervenção, o grupo TM apresentou melhora significativa em relação ao momento inicial (Pré: 12,44±2,27 vs. Pós: 14,27±2,90 cm; p=0,002; Δ%=14,71; TE=0,80). Em relação ao GA, também foi observado melhora significativa favorável ao TM (p=0,05; TE=1,8). GA não apresentou significância em relação ao pré-teste. **Conclusão:** Diante das condições de análise, o treinamento multicomponente foi eficaz na melhora da capacidade de salto em mulheres menopausadas.

Palavras-chave: Treinamento; Exercício Físico; Atividade da vida diária.

leao.henriquee01@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

UTILIZAÇÃO DA CIF NA AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE DE PACIENTES COM A DOENÇA DE PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU

Ingrid Ribeiro de Ribeiro¹
Fernando Lucas da Costa Lima¹
Renan Maués dos Santos¹
Sâmia Aimê Flor da Costa¹
Thatiane Belém Rosa¹
Daniele Magalhães Souza²
Cesar Augusto de Souza Santos³
Renata Amanajás de Melo⁴
George Alberto da Silva Dias⁵

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é uma doença neurodegenerativa que apresenta 4 sinais cardinais: bradicinesia, rigidez muscular, tremor de repouso e instabilidade postural. A perda do equilíbrio tem sido o principal motivo de quedas sofridas por esses pacientes, como consequência, apresentam déficits de mobilidade. Para restaurar esta perda, o método Watsu utiliza alongamentos musculares e movimentos passivos na água aquecida, trazendo benefícios físicos e psicológicos, proporcionando melhora na funcionalidade do paciente. Como as incapacidades físicas alteram a funcionalidade do indivíduo, o uso da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) fornece base científica para maior compreensão do estado de saúde dos pacientes, bem como para a comunicação unificada entre profissionais de saúde. **Objetivo:** relacionar a CIF com o risco de queda na avaliação de pacientes com DP submetidos ao Método Watsu. **Metodologia:** trata-se de um estudo de caso onde coletou-se informações de 2 pacientes com DP participantes do método Watsu na Universidade do Estado do Pará, atendidos uma vez por semana, durante 50 minutos, totalizando 10 sessões, no período de março a junho de 2018. Foi utilizada a escala de Tinetti para avaliação do risco de quedas e posteriormente correlacionada com as funções do corpo preconizado pela CIF. Realizou-se análise descritiva dos dados. **Resultados:** A média de idades dos pacientes 1 e 2 foi de 63 anos. Ambos inicialmente apresentaram alto risco de quedas (18 e 8 pontos, respectivamente). Após as sessões, eles continuaram com alto risco de quedas (17 e 9 pontos, respectivamente). Quando se utilizou a CIF observou-se que tanto no início quanto após as sessões, os mesmos apresentaram problema grave (b798.3). **Conclusão:** Observou-se que os indivíduos estudados apresentaram alto risco de queda tanto antes quanto após as sessões de Watsu e quando utilizado a CIF, os dois apresentaram problema grave.

Palavras-chave: Parkinson; Mobilidade; CIF.

ingridribei112@gmail.com

¹ Graduando em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA).

² Graduada; Curso de Educação Física; Faculdade Metropolitana da Amazônia (FAMAZ).

³ Universidade do Estado do Pará, UEPA. Belém, Pará.

⁴ Docente; Mestrado; Curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará (UEPA).

⁵ Docente; Doutorado; Curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará (UEPA).

INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NA COORDENAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS

Davidson de Lima Pereira¹
Alessandra da Silva Nogueira¹
Tainara Bruna da Silva¹
Eduarda Alves de Souza¹
Estélio Henrique Martin Dantas¹

Introdução: Com a evolução natural da sociedade em seguimento do estilo de vida americanizado disseminado pela globalização, onde a má alimentação e pouca prática ao exercício sugere um aumento do sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes que acabam tendo comprometido algumas valências, tal como a coordenação motora, sendo o Korperkoordinationstest fur kinder - KTK utilizado para aferir o nível de coordenação motora em crianças e adolescentes. **Objetivo:** Explanar do Korperkoordinationstest fur kinder – KTK como ferramenta de avaliação de coordenação motora de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado com as seguintes palavras chaves: KTK, obesidade infantil, coordenação motora, mediante pesquisa bibliográfica nas bases de dados: Google acadêmico, SciELO, LILACS e PubMed/ e em livros da área. **Resultados:** Crianças e adolescentes caracterizados como obesos ou com presença de sobrepeso, apresentaram redução na sua coordenação motora, decorrente de hábitos alimentares e sedentarismo. Estudo realizado por Freitas (2017) notou que mesmo jovens treinados, mas com IMC acima de 20,6; o treinamento não é capaz de igualar as condições motoras de jovens treinados estróficos, e uma das maneiras de se aferir esta condição é o uso do protocolo KTK, que consiste em uma bateria de testes com quatro tarefas sendo elas: trave de equilíbrio (avalia o equilíbrio), salto lateral (avalia a velocidade e lateralidade), salto monopodal (avalia a força explosiva); e transferência lateral (avalia a linearidade e noção espaço temporal). **Conclusão:** Em suma, a adoção de um estilo de vida sedentário pode ocasionar fatores crônicos como a obesidade, que conseqüentemente acarreta na diminuição do desenvolvimento motor das crianças e adolescentes, sendo um dos campos de desenvolvimento, a coordenação motora que pode ser avaliada por meio de ferramentas como o teste KTK.

Palavras-chave: KTK; Obesidade infantil; Coordenação motora.

davidson2ozx@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

AVALIAÇÃO SOMATOTÍPICA DOS ATLETAS DO POWERLIFTING PARALÍMPICO SERGIPANO: UM ESTUDO PILOTO

Marcelo Danillo Matos dos Santos^{1,2}

Felipe Aidar Martins^{1,2,3,4}

Roberto Jerônimo S. Silva^{1,4}

Dihogo de Matos Gama²

Tanise Pires^{1,2}

Introdução: O Powerlifting Paralímpico (PP) é um esporte de força que tem como única disciplina o supino adaptado. Entender o somatotipo dos atletas para determinar o biótipo seria importante, onde a determinação de medidas antropométricas tende a melhorar a seleção de atletas para modalidade. **Objetivo:** Analisar o biotipo dos atletas de PP. **Metodologia:** Quinze atletas do sexo masculino do com (27,44 ± 7,60 anos de idade; 80,76 ± 18,89 Kg; 178,77 ± 8,08 cm) com no mínimo de 12 meses de treinamento e classificados oficialmente pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) dividido em dois grupos o G1 (acima 80 Kg, n=7) e grupo G2 (até 80 Kg, n=8). Utilizou o protocolo de Carter e Heath (1990) para o Somatotipo. Foram coletados o peso corporal, estatura, dobras cutâneas (tríceps, subescapular, suprailíaca e panturrilha medial) esse último componente adaptado através do modelo PHATOM, segundo Roos e Marfell Jones, (1991) circunferência do braço contraído e perna, diâmetros do biepicôndilo umeral e femural dos atletas. A análise estatística foi determinada pelo teste de ANOVA (Two Way) e Post Hoc de Bonferroni (p< 0,05). Foi utilizado o SPSS 22.0. **Resultados:** Houve diferença significativa entre o G1 e G2 no perfil da Edomorfia (G1=8,32 ± 0,80 e G2= 5,38 ± 0,85p=0,001) contudo, G2 apresentou diferença significativa no perfil de Ectomorfia (G2= 2,90 ± 1,06 e G1= 0,92 ± 9,83p=0,051). Os grupos foram classificados como Endo-mesomorfo (G1 = 8,3 - 4,8 - 0,9 e G2 = 5,3 - 4,1 - 2,9). **Conclusão:** A classificação somatotípica dos atletas de PP foram de endomorfo para mesomorfo, caracterizando os biotipos mais arredondados, mais massa muscular e força como tendência de melhor performance.

Palavras-chave: Somatotipologia; Biotipo; Powerlifting paralímpico.

marceloed25@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Nível Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/ São Cristóvão, Sergipe.

² Grupo de Estudo e pesquisa da performance, esporte, paradesporto e saúde – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

³ Programa de Pós-Graduação em Nível Mestrado e Doutorado em Ciências Fisiológica - Universidade Federal de Sergipe – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

⁴ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO ASSOCIADO À QUITOSANA EM RATOS HIPERLIPIDÊMICOS

João Vitor Rocha Silva¹

João Paulo Passos Gusmão¹

Maria Eliane de Andrade¹

Juliana Cordeiro Cardoso¹

Ricardo Luiz Cavalcanti de Albuquerque Júnior¹

Introdução: A hiperlipidemia consiste na elevação dos níveis séricos de triglicerídeos e colesterol total. Seu tratamento envolve escolha alimentar saudável e prática de exercício físico. A quitosana (QT) tem sido associada ao controle da massa corporal humana e da composição lipídica sérica. **Objetivo:** Objetivou-se avaliar o efeito da associação entre a administração oral da QT e atividade física sobre o perfil lipídico sérico em ratos hiperlipidêmicos. **Metodologia:** Foram utilizados 25 ratos Wistar. Estes foram divididos em 5 grupos (n=5): CTR (normolipídicos), Hip (hiperlipidêmicos sem tratamento), Hip-Qt (hiperlipidêmicos tratados com QT), Hip-Ex (hiperlipidêmicos submetidos a exercícios físicos) e Hip-QtEx (hiperlipidêmicos tratados com QT e submetidos a exercícios físicos). Destes, 20 foram suplementados com manteiga líquida durante 8 semanas. Após este período, foram avaliados a massa corpórea e os níveis séricos de triglicerídeos, colesterol total e percentual de gordura fecal dos animais através da análise de variância (ANOVA) com extensão post-hoc de tukey. Os animais foram eutanasiados e os espécimes hepáticos analisados histologicamente de maneira descritiva. O grau de significância foi de 5%. **Resultados:** O grupo Hip apresentou aumento da massa corpórea ($p < 0,001$) e dos níveis séricos de triglicerídeos ($p < 0,001$) e colesterol total ($p < 0,001$) em relação a CTR. O tratamento com administração oral de QT (Hip-Qt) ou com exercícios físicos (Hip-Ex), bem como a combinação entre eles (Hip-QtEx) promoveu redução da massa corpórea ($p < 0,001$), colesterol total ($p < 0,01$) e triglicerídios ($p < 0,001$). Não houve diferença significativa no percentual de gordura fecal ($p > 0,05$). Histologicamente foi observada esteatose grau II no grupo Hip, enquanto suas características morfológicas dos espécimes dos demais grupos foram comparáveis àquelas evidenciadas no grupo CTR. **Conclusão:** Conclui-se que o modelo foi eficaz na indução de hiperlipidemia. A administração da QT e a realização de exercícios físicos aeróbios promoveram o restabelecimento da normalidade do perfil lipídico. A associação entre os tratamentos não promoveu sinergismo no perfil lipídico. **Palavras-chave:** Hiperlipidemia; Quitosana; Exercício.

j.vr.s@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E MEIOS ELETRÔNICOS EM ADOLESCENTES MULHERES

Martha Maria Viana de Bragança^{1,2,3}

Alfonso Salguero del Valle^{3,4}

Olga Molinero González^{3,4}

Afrânio de Andrade Bastos^{1,2,5}

Elizabeth Carpio-Rivera⁶

Sara Márquez Rosa^{3,4}

Introdução: A redução dos Níveis de Atividade Física (NAF) e o aumento do tempo aplicado em comportamentos sedentários, como o dedicado aos meios eletrônicos, podem causar distintas patologias, principalmente entre os jovens. Esse estudo pertence a um macro estudo envolvendo diversas variáveis. **Objetivo:** Verificar a influência do NAF sobre o tempo sentado durante o Fim de Semana (FS) dedicado a meios eletrônicos em adolescentes mulheres. **Metodologia:** Amostra com 572 adolescentes mulheres, alunas de diferentes escolas da cidade de León, Espanha, com média de idade de 14,60 ($\pm 2,09$) anos. As variáveis desse estudo foram mensuradas pelo Questionário de Valoração de Atividade Física, versão espanhola. Utilizou-se estatística descritiva e ANOVA One Way com post hoc de Bonferroni para comparar os diferentes NAF - muito inativo ($<33,0$ kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); inativo (33,0 a 36,9 kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); moderadamente ativo (37,0 a 39,9 kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); ativo ($\geq 40,0$ kcal.kg⁻¹.dia⁻¹), em relação ao tempo sentado durante o FS dedicado a meios eletrônicos. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Utilizou-se o software SPSS 22.0 para a análise dos dados. **Resultados:** Constatou-se que há diferença estatisticamente significativa no tempo dedicado a meios eletrônicos no FS entre os grupos observados $F(3, 568) = 8,20$; $p < 0,001$, $r = 0,20$. Adolescentes muito inativas utilizaram uma significativa maior quantidade de tempo sentado dedicado a meios eletrônicos em comparação com as adolescentes inativas ($p=0,04$) e ativas ($p<0,001$). **Conclusão:** Os resultados encontrados apontam uma relação inversa entre nível de atividade física e tempo sentado dedicado a meios eletrônicos no fim de semana, onde um menor grau de atividade física implica em um maior tempo sentado destinado a esses meios, o que pode desencadear obesidade futura.

Palavras-chave: Exercício; Estilo de vida sedentário; Obesidade.

marthabragancaufs@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão-SE.

² Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

³ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León – España.

⁴ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, León, España.

⁵ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF/UFS.

⁶ Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica (EDUFI/UCR).

A PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSA SEDENTÁRIA

Renan Maués dos Santos¹

Helen Tatiane Santos Pontes¹

Mariana do Socorro Pinto Rocha¹

Sâmia Aimê Flor da Costa¹

Fernando Lucas Costa de Lima¹

Thatiane Belém Rosa¹

Ingrid Ribeiro de Ribeiro¹

Daniel Magalhaes Souza¹

Cesar Augusto de Souza Santos¹

George Alberto da Silva Dias¹

Introdução: O Processo de envelhecimento é dinâmico e progressivo, com diversas alterações funcionais e morfológicas. Acometidos por estas transformações os idosos sofrem com a “instabilidade postural, que ocorre devido às alterações do sistema sensorial e motor, levando a uma maior tendência a quedas”. E devido ao grande número de ocorrências, a queda em idosos se torna um dos problemas principais de saúde pública.

Objetivo: Verificar se a mobilidade funcional de uma idosa sedentária evolui ao iniciar um mês de treinamento resistido no LERES. **Metodologia:** Foi utilizada a Escala Internacional de Eficácia de quedas (FES-I) que avaliar a preocupação com o risco de queda ao executar dezesseis tarefas, correspondente a escores de um a quatro e para avaliar a mobilidade funcional da idosa, utilizou-se o teste Time Get Up And Go (TUGT), pois o seu desempenho está relacionado ao equilíbrio, marcha e capacidade funcional dos idosos. **Resultados:** No primeiro teste (TUGT), a idosa fez o percurso em 14 segundos, revelando ter o risco aumentado para quedas e após 30 dias obteve 12 segundos. Em relação ao FES-I, mudanças positivas como: “subindo ou descendo escadas” passou para “nem um pouco preocupado”; “caminhando sobre superfície irregular” ficou “nem um pouco preocupado”, e perguntas de “um pouco preocupado” para “nem um pouco preocupado”. **Conclusão:** Consideramos que o risco de quedas é um problema iminente quando atinge uma idade mais avançada e cuidados devem ser tomados nesta fase. O exercício resistido é uma atividade que contribuiu para a diminuição do risco de quedas e positivamente na mobilidade funcional.

Palavras-chave: Idosa; Treinamento resistido; Prevenção de quedas.

renan-maues@hotmail.com

¹ Universidade do Estado do Pará e Universidade Federal do Pará.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ATLETAS DO POWERLIFTING PARALÍMPICO SERGIPANO

Marcelo Danillo Matos dos Santos^{1,2}

Felipe J Aidar Martins^{1,2,3,4}

Guacira Silva Fraga^{1,2}

Walfran Silva dos Santos²

Ângelo Almeida Paz^{1,2}

Introdução: O Powerlifting Paralímpico (PP) é um esporte de força, adaptado do Powerlifting convencional. A modalidade vem crescendo em interesse, e se torna cada vez mais importante uma melhor preparação, visando otimizar os resultados em competições. Dentro da preparação física podemos elucidar o perfil antropométrico. **Objetivo:** Estimar o perfil antropométrico em atletas do Powerlifting Paralímpico Sergipano. **Metodologia:** Foram quinze atletas do sexo masculino com $(27,44 \pm 7,60$ anos de idade; $80,76 \pm 18,89$ Kg; $178,77 \pm 8,08$ cm) com no mínimo de 12 meses de treinamento e classificados oficialmente pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) dividido em dois grupo G1 (acima 80 Kg, n=7) e grupo G2 (até 80 Kg, n=8). O peso corporal foi obtido através de uma Balança Michetti (Michetti, Brasil) eletrônica Digital do tipo plataforma, a estatura foi estimada através da envergadura de acordo com Jarzem e Gledhill, (1993) com uma trena antropométrica Modelo TR4010 (Sanny, Brasil). Para predição do IMC foi adaptado o modelo da OMS (1988) e para a estimativa do percentual de gordura (%G) foi adaptado a equação de Faulkner (1968), realizado com um Adipômetro Científico Modelo AD 1010-1 (Sanny, Brasil). A análise estatística foi determinada pelo teste de ANOVA (Two Way) e Post Hoc de Bonferroni, o nível de significância adotado foi $p < 0,05$. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 22.0. **Resultados:** Houve diferença significativa com relação ao %G entre os grupos, $G1=30,30 \pm 7,66$ e $G2= 19,98 \pm 4,40$ $p=0,001$. O IMC do G1 também se tornou significativo quando comparado ao G2, $G1=28,47 \pm 4,63$ e $G2=22,14 \pm 1,19$ $p=0,029$. **Conclusão:** O G1 apresentou o percentual de gordura elevado e o IMC acima do parâmetro normal (18,5 a 24,9) o que tende a serem características do perfil do atleta a tais categorias.

Palavras-chave: Antropometria; Composição corporal; Powerlifting Paralímpico.

marceloed25@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Nível Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/ São Cristóvão, Sergipe.

² Grupo de Estudo e pesquisa da performance, esporte, paradesporto e saúde – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

³ Programa de Pós-Graduação em Nível Mestrado e Doutorado em Ciências Fisiológica - Universidade Federal de Sergipe – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

⁴ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe – UFS, São Cristóvão, Sergipe.

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE GRUPOS DE ALIMENTOS EM PACIENTES COM DIABETES TIPO 1

Maria de Lourdes Passos Machado¹
Ana Monique Chaves Fonseca Souza¹
Talita Kizzy Barbosa Barreto¹

Introdução: O diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune, decorrente de destruição das células pancreáticas, ocasionando deficiência completa na produção de insulina. É sabido que cada grupo alimentar impacta a glicose de uma forma específica. Este é um estudo transversal quantitativo realizado com voluntários DM1 em tratamento insulínico do tipo basal bolus no estado de Sergipe, entre 2017 e 2018. **Objetivo:** Avaliar o conhecimento sobre grupos de alimentos em pacientes com DM1 antes e após duas intervenções voltadas à educação em diabetes. **Metodologia:** Tais intervenções ocorreram em sala pré-estabelecida da Universidade Tiradentes e duraram cerca de três horas cada. Dos 15 (100%) voluntários iniciais, apenas 10 (66,67%) permaneceram até o final da pesquisa, sendo que 6 voluntários (60%), encontram-se na faixa etária entre 0 a 20 anos. A seleção amostral foi dividida em grupos, de no máximo, 5 pessoas. **Resultados:** Através das questões 13, 14 e 15 do DKN pode-se observar um aumento de 25% no número de acertos entre as intervenções. Os resultados apontam que a educação em diabetes promoveu conhecimento acerca dos grupos alimentares e suas substituições. **Conclusão:** Tal conhecimento é de fundamental importância para promoção do controle do diabetes. **Palavras-chave:** Diabetes mellitus; Nutrição; Consumo de alimentos.

mariadelourdespmachado@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM PACIENTES COM DIABETES TIPO 1

Maria de Lourdes Passos Machado¹
Ana Monique Chaves Fonseca Souza¹
Talita Kizzy Barbosa Barreto¹

Introdução: O diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune, decorrente de destruição das células pancreáticas, ocasionando deficiência completa na produção de insulina. Este é um estudo transversal quantitativo realizado com voluntários DM1 em tratamento insulínico do tipo basal bolus no estado de Sergipe, entre 2017 e 2018. **Objetivo:** avaliar o consumo alimentar em pacientes com DM1. **Metodologia:** A população amostral (n=10), foi dividida em grupos de no máximo 5 pessoas, onde foram realizadas duas intervenções para cada grupo, com duração de 3 horas cada, em uma sala pré-estabelecida da Universidade Tiradentes. **Resultados:** De acordo com o recordatório 24h, a média de consumo de carboidrato foi de 50,30% na primeira intervenção e de 51,50% na segunda intervenção, a média de consumo de proteína foi de 18,40% na primeira intervenção e de 18,80% na segunda intervenção e a média de consumo de lipídio foi de 31,30% na primeira intervenção e de 30,00% na segunda intervenção. Em relação a distribuição dos lipídios, os ácidos graxos monoinsaturados obtiveram uma média de consumo de 9,98% na primeira intervenção e de 9,08% na segunda intervenção, quanto ao consumo de ácidos graxos saturados a média de consumo na primeira intervenção foi de 12,19% e na segunda intervenção foi de 10,17%, já no consumo de ácidos graxos poli-insaturados o consumo médio na primeira intervenção foi de 3,54% e na segunda intervenção foi de 6,17%. Os resultados apontam que a ingestão de macronutrientes encontra-se adequada, contudo, o consumo das gorduras saturadas encontra-se em excesso nos participantes antes e após as intervenções, tendo uma melhora no consumo dos ácidos graxos poli-insaturados e uma redução dos ácidos graxos saturados. **Conclusão:** Portanto a educação nutricional em diabetes deve ser de forma contínua.

Palavras-chave: Diabetes mellitus; Nutrição; Consumo de alimentos.

mariadelourdespmachado@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E PREVALÊNCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EM FISCULTURISTAS

Franciely Souza Santos¹
Tamires Santos Ribeiro¹
Juciclea Nascimento dos Santos¹
Nayara Teles de Andrade Batista¹
Juliana de Souza Oliveira²

Introdução: A dismorfia muscular é caracterizada por uma exacerbada preocupação com o tamanho do corpo e desenvolvimento dos músculos por alguns indivíduos. Apesar da visível hipertrofia, estes procuram ativamente aumentar sua massa muscular, através de exercícios excessivos e consumo de dietas hiperproteicas e hipoglicídicas. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional e a prevalência de dismorfia muscular em atletas fisiculturistas.

Métodos: O estudo foi realizado nos municípios de Aracaju e Barra dos Coqueiros, no estado de Sergipe com atletas da modalidade de fisiculturismo de gênero masculino. A coleta de dados foi realizada no dia anterior a duas etapas do Campeonato Sergipano e uma do Norte/Nordeste de Fisiculturismo. Foi realizada a antropometria, aplicação do recordatório de 24h, bem como questionário de Escala de Satisfação da Aparência Muscular (MASS) para investigar o indicativo de dismorfia muscular. Os dados foram analisados no software SPSS, versão 17.0. **Resultados:** A amostra foi composta por 56 atletas do sexo masculino, com idade média de 29 anos (DP=8,4 anos). De acordo com os dados coletados encontraram-se os seguintes valores médios: peso: 80,4kg; Altura: 1,70m; Gordura (%): 6,9%; Massa magra: 72,4kg; Massa gorda: 5,6kg. Os participantes têm em média 8,7 DP: 5 horas de treino por semana. Quanto a dieta foi prevalente a hipoglicídica e hiperproteica, havendo adequação apenas dos lipídios.

Conclusão: A grande exigência e pressão exercida nos atletas a fim de desenvolverem físicos cada vez mais musculosos, podem ser responsáveis pelo maior risco de desenvolver o transtorno. Portanto, a partir do estudo pode-se concluir que a dieta dos indivíduos possuía característica hipoglicídica e hiperproteica com o objetivo de otimização do ganho de massa muscular. Deve ser dada maior atenção ao risco de dismorfia muscular nestes atletas e serem propostas intervenções nutricionais e psicológicas voltadas para esse público.

Palavras-chave: Estado nutricional; Hipertrofia; Dieta.

francielysouza.santos@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, Sergipe.

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS

Josiene de Oliveira Couto¹
Raphael Henrique de Oliveira Araújo¹
Antônio Evaldo dos Santos¹
Guacira Silva Fraga¹
Roberto Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O excesso de peso está relacionado com agravos à saúde em todas as idades, contudo, os idosos que apresentam essa condição estão mais propensos à adquirirem doenças crônicas não-degenerativas. **Objetivo:** Verificar a prevalência de obesidade por sexo e os fatores associados ao excesso de peso em idosos do Baixo São Francisco.

Metodologia: A amostra foi composta por 224 idosos com média de idade de 70,58 anos (6,43), cadastrados no HIPERDIA, da cidade de Cedro de São João - SE. Foi aplicado uma anamnese contendo questões para caracterização do grupo, o IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física e o WHOQOL-Bref para avaliação da qualidade de vida. Em seguida foi realizada uma avaliação da massa corporal e estatura. Os testes que avaliaram a flexibilidade, resistência muscular localizada, agilidade e a eficiência mecânica foram aplicados conforme as recomendações do Functional Fitness Test. Empregou-se a estatística descritiva, análise de prevalência e regressão logística binária, com modelo único, para estimar a razão de chance (odds ratio) e o intervalo de confiança (IC95%). Quando necessário, foi realizada uma análise

de relação inversa. Foi considerado um nível de significância de 5%. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 22.0. **Resultados:** Verificou-se uma prevalência de obesidade para o sexo feminino de 50,3% e no sexo masculino de 32%. Identificou-se que os idosos com percepção negativa da qualidade de vida têm 2,19 vezes mais chances de apresentarem excesso de peso (OR= 2,19; IC95%= 1,00 – 4,77). No que se refere ao nível de atividade física, verificou-se que os idosos com baixos níveis de atividade física apresentam 2,17 vezes mais chances de excesso de peso (OR=2,17). **Conclusão:** Observou-se uma maior prevalência de obesidade para o sexo feminino e os idosos com percepção negativa da qualidade de vida e com baixos níveis de atividade física têm maior chance de apresentarem excesso de peso.

Palavras-chave: Obesidade; Exercício físico; Aptidão física.

josyxadrez@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/São Cristóvão-SE.

FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS DE BAIXA RENDA

Raphael Henrique de Oliveira Araújo¹

Josiene de Oliveira Couto¹

Antônio Evaldo do Santos¹

Robertos Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O excesso de peso é considerado fator de risco para complicações cardiovasculares. **Objetivo:** identificar os fatores associados ao excesso de peso em idosos de baixa renda. **Metodologia:** A amostra foi composta por 116 idosos com idade de 65,03 anos (3,05), registrados no Sistema Único de Saúde da cidade de Cedro de São João - SE. Os dados sociodemográficos e o nível de atividade física foram obtidos por meio de questionários de classificação socioeconômica do Brasil e IPAQ versão curta, respectivamente. Os testes que estimaram a flexibilidade, resistência muscular localizada e a eficiência mecânica foram aplicados de acordo com o Functional Fitness Test. Foi realizada uma regressão logística binária, com modelo único, para estimar a odds ratio e o intervalo de confiança (IC95%), admitindo-se o nível de significância de 5%. A análise foi realizada no software SPSS 22.0. **Resultados:** As médias para massa corporal e estatura foram 71,76 kg (11,60) e 157,43 cm (8,84). A análise de regressão revelou que tanto ser do sexo feminino quanto ter menor flexibilidade de membros superiores estão associados ao excesso de peso (tabela 1). **Conclusão:** Os indivíduos do sexo feminino ou com menor flexibilidade de ombro têm maior chance de apresentar excesso de peso.

Palavras-chave: Atividade Motora; Sobrepeso; Idoso.

raphael.edfis@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/NUPAFISE/São Cristóvão-SE.

EMAGRECER COM SAÚDE: PRÁTICA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE DO NASF DE BOQUIM-SE

Franciely Souza Santos¹

Francierica Alves De Freitas¹

Sonberg da Silva Costa²

Sulllianderson de Jesus Lima¹

Thalita Maria Nascimento de Oliveira¹

Vanine Leal Silva Costa²

Introdução: O sedentarismo e a má alimentação estão relacionados à incidência da obesidade e severidade de outras doenças crônicas, sendo considerado um problema de saúde pública mundial. A atividade física e a reeducação alimentar possuem importante papel na promoção e prevenção em saúde, que somados a orientações e reforços positivos culminam maior qualidade de vida para o desenvolvimento de atividades do cotidiano.

Objetivo: Descrever a experiência das ações de promoção e prevenção desenvolvidas pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) com Equipes de saúde da família (ESF) da zona rural do município de Boquim-SE. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre práticas multiprofissionais do NASF para prevenção de agravos e promoção da saúde em comunidades rurais no primeiro semestre de 2018 no município de Boquim-SE com a participação do educador físico, terapeuta ocupacional, nutricionista, psicóloga e fonoaudióloga. Participaram das ações indivíduos adultos obesos de ambos os sexos. Realizou-se avaliações antropométricas, orientações sobre

alimentação saudável, prática de atividade física e dança, além de palestras sobre a melhoria da qualidade de vida gerada pela perda de peso. **Resultados:** Quinzenalmente reavaliava-se o peso e medida de circunferência abdominal, além de atividades com dança e rodas de conversa sobre a influência do sobrepeso na execução das atividades do cotidiano, autoestima e distribuição de materiais educativos. **Discussão:** A modernidade apesar de facilitar a vida das pessoas, contribui para a manifestação do sedentarismo, que em conjunto com uma má alimentação contribui para o surgimento de diversas doenças que acabam comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos e gerando maiores custos para o serviço de saúde. **Considerações finais:** torna-se fundamental a participação do educador físico na atuação em conjunto com outros profissionais do NASF, potencializando o serviço prestado e qualidade de vida a população.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Obesidade; Exercício; Promoção da saúde.

francielysouza.santos@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju/SE.

² Universidade Federal de Sergipe, Lagarto/SE.

RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE RIO REAL BAHIA

André Augusto Andrade¹
Adriel de Oliveira Cruz¹
Danila de Sousa Cavalcante¹

Introdução: A musculação tem sido utilizada para diversos fins, tais como estéticos, melhoria do condicionamento físico, hipertrofia muscular e emagrecimento. Para Souza, Moreira e Campos (2015) é evidente que atitudes incorretas ou inadequadas durante a prática regular de musculação podem causar alterações musculoesqueléticas e consequentemente aumentar o risco de lesões. A necessidade de preservar a integridade física do aluno dentro de ambientes nos quais se realiza o treinamento é de suma importância para o profissional. **Objetivo:** Diante do exposto, o objetivo deste estudo é avaliar a prevalência de lesões em praticantes de musculação em uma academia de Rio Real-Ba. **Metodologia:** Para a coleta de dados desta pesquisa utilizou-se questionário estruturado com 08 perguntas objetivas e fechadas que foi aplicado nos dias 02, 03, 04 e 07 de maio de 2018. Foram aplicados 100 questionários a alunos de uma academia de Rio Real, sendo 50 homens e 50 mulheres, tendo como critérios de inclusão: sujeitos com idade igual ou superior a 18 anos e o tempo de prática igual ou superior a 3 meses. **Resultados:** Como resultados foi verificado que 26% dos alunos entrevistados de ambos os sexos apresentaram algum tipo de lesão durante a prática da musculação. Estes acreditavam que a lesão se relacionava à prática de musculação na academia. 40% dos homens apresentaram-se lesionados enquanto que apenas 12% das mulheres. A distensão muscular é um dos principais tipos de lesões. O maior número de lesões ocorreu nos aparelhos legpress e supino reto com barra. Por fim foi analisado que as principais causas de lesões foram a má execução e o excesso de carga, com homens representando a maioria de lesionados. **Conclusão:** Conclui-se que talvez haja relação com a imprudência de tentar obter resultados em um curto prazo de tempo através de excesso de carga.

Palavras-chave: Lesões; Musculação; Exercício físico; Academia.

andreaugusto.edf@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju-Sergipe.

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM IDOSOS

Josiene de Oliveira Couto¹
Raphael Henrique de Oliveira Araújo¹
Antônio Evaldo dos Santos¹
Guacira Silva Fraga¹
Robertos Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O excesso de peso está relacionado com agravos à saúde em todas as idades, contudo, os idosos que apresentam essa condição estão mais propensos à adquirirem doenças crônicas não-degenerativas. **Objetivo:** Verificar a prevalência de obesidade por sexo e os fatores associados ao excesso de peso em idosos do Baixo São Francisco. **Metodologia:** A amostra foi composta por 224 idosos com média de idade de 70,58 anos (6,43), cadastrados no HIPERDIA, da cidade de Cedro de São João - SE. Foi aplicado uma anamnese contendo questões para caracterização do grupo, o IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física e o WHOQOL-Bref para avaliação da qualidade de vida. Em seguida foi realizada uma avaliação da massa corporal e estatura. Empregou-se a estatística descritiva, análise de prevalência e regressão logística binária, com modelo único, para estimar a razão de chance (odds ratio) e o intervalo de confiança IC95%). Quando necessário, foi realizada uma análise de relação inversa. Foi considerado um nível de significância de 5%. **Resultados:** Verificou-se uma prevalência de obesidade para o sexo feminino de 50,3% e no sexo masculino de 32%. Identificou-se que os idosos com percepção negativa da qualidade de vida têm 2,19 vezes mais chances de apresentarem excesso de peso (OR=2,19; IC95%=1,00–4,77). No que se refere ao nível de atividade física, verificou-se que os idosos com baixos níveis de atividade física apresentam 2,17 vezes mais chances de excesso de peso (OR=2,17). **Conclusão:** Observou-se uma maior prevalência de obesidade para o sexo feminino e os idosos com percepção negativa da qualidade de vida e com baixos níveis de atividade física têm maior chance de apresentarem excesso de peso. **Palavras-chave:** Obesidade; Exercício físico; Aptidão física.

josyxadrez@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/São Cristóvão, SE.

PROPERTIES OF CHITOSAN MATRIX COMPOSITES WITH HYDROXYAPATITE AND CARBON NANOTUBES, AND THEIR USE IN BONE TISSUE ENGINEERING

João Victor Freitas Barros Correia¹

Matheus Freitas Barros Correia²

Introduction: There is a growing demand for bone grafts by various clinical sectors, such as aesthetic procedures, treatment of injuries and dentistry, the use of synthetic materials is shown to be good due to the availability and the reduction of risks that their use brings, among the materials that are used in the clinic can be cited the chitosan matrix composites (CHI) with hydroxyapatite (HA) and carbon nanotubes (CNTs), which uses materials that are already used in the clinic HA and CHI with an innovative material in the sector the CNTs. Objectives: To analyze and compare data from the current state of the art of CHI matrix composites with HA and CNTs applied in bone tissue engineering.

Material and Methods: This study is based on a review of the specialized literature on articles in online scientific journals, with thematic issues related to the properties of the biocomposite on board. **Results:** The influence of the use on the composite properties generated by the use of CNTs together with the HA in the CHI matrix, for biomedical applications, more specifically in bone tissue engineering, was observed. It was observed that with subtle increases of CNTs in the CH composite Ha composites, the bioactivity, osteoconduction, antibacterial activity, mechanical properties of the composites, changes in the nanotexturas, and a homogeneous distribution of the materials occur, potentiality of its use in more than one application within bone tissue engineering. **Conclusion:** In the present study it was possible to observe that CHI matrix composites with HA and CNTs present a combination of properties highlighting the potential for application in bone tissue engineering.

Keywords: Bone Tissue Engineering; Hydroxyapatite; Chitosan; Carbon; Nanotubes.

joao.freitas95@souunit.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

SOBREPESO E OBESIDADE MEDIDOS PELO IMC E CC DE PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Jarlisson Francsuel Melo dos Santos^{1,2}

Vanessa Santos^{1,2}

Introdução: A obesidade é um fator de risco que possibilita o agravamento de doenças, indicando um alto índice de prevalência na população adulta, perfazendo 32,2% nas mulheres contra 23,0% nos homens. Avaliou-se também, que cerca de 82 milhões de pessoas apresentaram excesso de peso, ou seja, mais da metade da população brasileira está acima do peso ideal, indicando uma prevalência maior de excesso de peso no sexo feminino (58,2 %), sendo do sexo masculino (55,6%) (BRASIL, 2015). Observando recomendações da Organização Mundial da Saúde - OMS (World Health Organization - WHO) para a avaliação do perfil antropométrico nutricional de adultos, os indicadores do estado nutricional estão baseados na relação do IMC e para acrescentar essa avaliação da população da PNS 2013, empregou-se a circunferência da cintura (CC), medida que está associada ao risco de doenças cardiometabólicas e que avalia a massa de gordura abdominal (BRASIL, 2015). **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional de mulheres participantes de programa de exercício físico do município de Itaporanga d'Ajuda. **Metodologia:** A amostra deste estudo foi constituída por 26 mulheres, com idade $60 \pm 8,10$ anos, cadastradas no Programa Agita Itaporanga, localizado no município de Itaporanga d'Ajuda – SE. As praticantes foram avaliadas pelo método antropométrico utilizando-se peso, altura para calcular o IMC e a CC. **Resultados:** Foram obtidos como resultados de pesquisa que, 30,8% das participantes possuem obesidade, 50% sobrepeso e 19,2% são eutróficas com base no IMC. Quando avaliado a CC, foram observadas que, 53,8% dispõem de um menor risco e 46,2% de um maior risco de adquirir doenças cardiometabólicas. **Conclusão:** Conclui-se que o sobrepeso e a obesidade estão significativamente presentes na população estudada, nesse contexto ressalta-se a importância de destacar e orientar uma rotina de exercícios físicos que possa diminuir e prevenir o excesso de peso. **Palavras-chave:** Obesidade; Estado nutricional; Antropometria.

jarlissonfrancsuel@hotmail.com

¹ LABIMH/UNIT, Aracaju, Sergipe

² L'ESPORTE/UFS, São Cristóvão, Sergipe.

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE CRIANÇAS EM FASE PRÉ ESCOLAR COM OBESIDADE

Mariana de Araújo Bispo Brasil¹
Amanda Felício dos Santos Borges¹
Adriana Oliveira Gois¹
Camila Neiva Porto Silva¹
Alaide Guilherme dos Santos¹

Introdução: Identificar o estado nutricional da população infantil do Brasil é de extrema importância, a fim de analisar a evolução das condições de saúde, que são influenciadas por fatores ambientais, como é o caso da obesidade que é provocada pela alta ingestão de alimentos hipercalóricos, sedentarismo, baixa ingestão de nutrientes. A obesidade está se tornando comum entre as crianças. **Objetivo:** Verificar o perfil de crianças em idade pré-escolar portadoras de obesidade na última década no país. **Metodologia:** Trata-se de um estudo retrospectivo, exploratório e quantitativo, com embasamento nos dados disponíveis no Departamento de Informação de Saúde do SUS (DATASUS), especificamente no Sistema de Informações Hospitalares do SUS (SIH/SUS). Foram consideradas as notificações de pacientes entre 1 a 4 anos, de janeiro de 2008 a junho de 2018. Para fundamentação teórica foram utilizados artigos científicos indexados na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS). **Resultados:** Foram registrados na última década 11.803,36 crianças obesas, no período de 10 anos no país. Utilizando a técnica de análise de conteúdo pode-se verificar que, 80,35% foram apontados na região sudeste destes 59,11% eram do sexo masculino e 40,88% eram do sexo feminino, a idade das crianças analisadas era de 1 a 4 anos, entre as raças, os indivíduos declarados como pardos tiveram o maior número de obesos com 32,42%. **Conclusão:** Frente aos números evidenciam a necessidade de intervenção nessa população através da educação nutricional e promoção da saúde, melhorando a qualidade de vida nos anos seguintes, desta forma reduzindo a obesidade na fase adulta.

Palavras-chave: Estado nutricional; Pré-escolar; Brasil.

imarianabrasil@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

PERFIL LIPÍDICO DA AMÊNDOA DE BARU (DIPTERYX ALATA VOGEL) E CONTROLE DA OBESIDADE

Maria Júlia Nardelli¹

Ricardo Luiz Cavalcanti de Albuquerque Junior¹

Francine Ferreira Padilha¹

Silvana Vieira Floresta Gomes¹

Pericles Barreto Alves²

Andriele Mendonça Barbosa¹

Claudio Dariva¹, Hunaldo Oliveira Silva³

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública, a projeção da OMS para 2025 é de 700 milhões de obesos. Dietas ricas em gordura saturada associada à falta de atividades físicas contribuem para os índices. Suplementar ácido graxo poli-insaturado pode amenizar os efeitos da dieta hiperlipídica, diminuir colesterol, pressão arterial, melhorando níveis de HDL. Uma opção na suplementação desses ácidos é o consumo de baru, que apresentam altos níveis de lipídeos. Estudos com 20 indivíduos hipercolesterolêmicos, consumindo (20g/dia) de baru, apresentaram melhora nos parâmetros lipídicos. **Objetivo:** Determinar o perfil de ácidos graxos (AG) em amêndoas de baru. **Metodologia:** As amêndoas foram adquiridas em lojas especializadas, analisadas no NUESC/ITP/UNIT. Após trituração e granulometria foi obtido óleo por extração com líquidos pressurizados e propano, identificada na cromatografia gasosa e espectrometria de massa. Os dados foram submetidos à análise de variância. Resultados: Valores de AG insaturados variaram em 32,19 a 36,32/100g, em maior quantidade foram encontrados os esteáricos e oleicos seguidos pelos linolênico e palmítico. **Conclusão:** Os AG encontrados foram os insaturados, esteárico e oleico, corroborando com a literatura que a ingestão da amêndoa associado à redução de fatores de risco, poderá contribuir na redução da obesidade e seus agravos associados.

Palavras-chave: Ácidos graxos; Colesterol; Suplementação.

juvetnardelli@yahoo.com.br

¹ UNIT – Aracaju, SE.

² UFS – São Cristóvão, SE.

³ IFS – São Cristóvão, SE.

RISCOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM JEJUM

Vinícius Matheus De Santana Moura¹

Luís Eduardo Vieira Soares^{1,2}

José Alex Oliveira Da Silva¹

Ronaldo De Souza Santos¹

Estélio Henriques Martin Dantas^{1,2}

Introdução: Diversos métodos têm surgido na tentativa de otimizar os resultados da prática de exercício físico. Dentre eles o treinamento em jejum. Vários profissionais da saúde acreditam que a realização de exercícios em jejum é capaz de potencializar os resultados, principalmente na composição corporal. **Objetivos:** Elucidar quais os processos fisiológicos envolvidos na prática de exercícios em jejum e quais riscos e benefícios denotam desta conjugação de elementos. **Metodologia:** A pesquisa, destinada para o presente trabalho, foi realizada através de artigos provenientes das plataformas: Google acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada uma análise literária das respostas orgânicas a prática de exercícios em jejum. **Resultados:** Tal estratégia é adotada devido ao fato de que, em jejum, os níveis de cortisol são maiores, ocorrendo assim um aumento da mobilização de gordura. Junto a isso, após um jejum noturno, as reservas de glicogênio são reduzidas, corroborando para o processo lipolítico. Neste sentido, a prática de exercícios aeróbios realizados com intensidade de até 65% do VO₂MÁX, são ditas preferenciais, devido a uma provável otimização da oxidação lipídica, quando comparado com intensidades mais altas. Entretanto, estudos contrários mostram que a prática do treinamento em jejum não promove diferenças significativas na composição corporal, especialmente no emagrecimento (SCHOENFELD, 2014.) Ainda, Almeida e Balmant (2017) afirmam que realizar o exercício de forma alimentada é favorável para melhorar o desempenho físico, já que a ingestão de carboidratos antes do exercício aumenta as reservas de glicogênio, procrastinando a fadiga e a hipoglicemia. **Conclusão:** Contudo os indivíduos que aderem esta prática, conseqüentemente podem sentir fadiga, sonolência, tontura e fraqueza, o que aumenta os riscos para a saúde e o bem-estar.

Palavras-chave: Jejum; Exercício; Restrição calórica.

levsoares@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Wallas Carlos Silva Oliveira¹

Hugo Leonardo Silva Batista¹

Rorian Prado Junior¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues¹

Fabiana Medeiros De Almeida Silva²

Introdução: A atenção à saúde na longevidade tem sido cada vez mais motivo de preocupação e investimento, tanto no setor público como no privado, visto que as previsões estatísticas do envelhecimento no Brasil, apontam para um grande crescimento da população acima dos 60 anos, que representará em torno de 15% do total em 2080 (TEIXEIRA, 2005). **Objetivo:** Avaliar idosos institucionalizados residentes num asilo na cidade de Aracaju/SE, Brasil, quanto ao nível de dependência e independência nas atividades de vida diária, com base na escala de Katz. **Metodologia:** Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados questionário do índice de Katz, para avaliar a capacidade funcional do indivíduo idoso. **Resultados:** Os idosos avaliados nas variáveis apresentadas pela escala de Katz estão em sua maioria independentes para realização das atividades de vida diária, porém vale ressaltar que ainda assim foi grande o número de idosos que apresentaram dependência para realizações das AVDs, principalmente no quesito alimentar-se onde foi encontrado maior relevância de dependência dos idosos, onde 85% deles são dependentes de ajuda para conseguir realizar suas refeições. **Conclusão:** O presente estudo obteve como resultados que, os idosos avaliados nas cinco variáveis apresentadas pela escala de Katz estão em sua maioria independentes para realização das atividades de vida diária, porém vale ressaltar que ainda assim foi grande o número de idosos que se apresentaram com dependência para realizações das AVDs, principalmente no quesito alimentar-se, onde foi encontrado a maior relevância de dependência dos idosos dessa instituição, onde 85% deles são dependentes de ajuda para conseguir realizar suas refeições. Concluindo, pode-se afirmar que a presença do Profissional de Educação Física é essencial para o trabalho de reabilitação e prevenção de doenças que venha acarretar perda da funcionalidade desses idosos, os impossibilitando de exercer suas atividades de vida diária.

Palavras-chave: Saúde; Envelhecimento; Capacidade Funcional; Autonomia e Asilo.

wallas.carlos@souunit.com.br

¹ 1 Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² 2 Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

UM ESTUDO COMPARATIVO DO ESTADO NUTRICIONAL EM DIFERENTES GRUPOS DE CORREDORES BRASILEIROS

Eduardo Teles¹

Alejandro Martinez-Rodriguez²

Introdução: O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística reporta em 20% (2015) a prevalência da população adulta obesa. Em relação à epidemia da obesidade, é necessário o desenvolvimento de um tratamento efetivo. Padrões de atividade física podem afetar o estado nutricional de corredores recreativos. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo comparar o estado nutricional entre diferentes populações de corredores em Aracaju (Brasil). **Métodos:** Estudo transversal realizado em 472 homens e mulheres (39 ± 12 anos) corredores em Aracaju (Brasil). Os dados sociodemográficos e de treinamento foram coletados no período de 10 de agosto a 10 de novembro de 2014. Os participantes foram separados por grupos: amador (n = 103), recreacional (n = 348) e profissional (n = 21). A composição corporal foi avaliada em balança digital e estadiômetro, seguindo as diretrizes ISAK. O estado nutricional foi interpretado como índice de massa corporal (IMC) kg / m². ANCOVA ajustada por sexo foram realizadas. **Resultados:** Corredores do sexo masculino e feminino brasileiros mostraram uma média de status de peso normal. A média do IMC foi de 24,4 ± 3,1 kg / m². Após a comparação da ANCOVA do subgrupo, os corredores profissionais (21,8 ± 2,7 kg/m²) apresentaram IMC (p < 0,05) significativamente baixo que os recreacionais (24,6 ± 2,9 kg / m²) e corredores amadores (25,6 ± 3,5 kg / m²). **Conclusão:** Nossos dados indicam que os corredores profissionais apresentaram melhor estado nutricional em comparação aos corredores recreacionais e amadores. Padrões adequados de atividade física (número de treinamentos por semana) e educação nutricional devem ser dados para melhorar os bons hábitos e o estado nutricional dos corredores brasileiros.

Palavras-chave: Treinamento; Resistência; Composição corporal.

eduardoteles02@yahoo.com.br

¹ Universidade Tiradentes, Aracajú, Brasil.

² Universidad de Alicante, Alicante, Espanha.

EFEITOS DE 12 SEMANAS DOS TREINAMENTOS FUNCIONAL E TRADICIONAL NA VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Iohanna Gilnara Fernandes Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Albernon Costa Nogueira¹

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, que acarreta redução da funcionalidade. Assim, protocolos de treinamento aplicados ao idoso devem conter estímulo equilibrado das diferentes capacidades físicas. Tanto treinamento funcional, quanto treinamento tradicional demonstram seus efeitos benéficos em diversos parâmetros da saúde, no entanto, não está claro qual método é mais eficaz na melhora da velocidade de marcha em idosas. **Objetivo:** Analisar os efeitos de 12 semanas de treinamento funcional e tradicional sobre a velocidade de marcha em idosas. **Metodologia:** Trinta e duas idosas foram randomicamente alocadas em dois grupos: treinamento tradicional (TT:n=15; idade= 64,8 ± 3,2anos, IMC= 29,5 ± 4,3 kg/m²), treinamento funcional (TF:n=17, 65±6,4 anos, 27,2±5 kg/m²). O TT realizava exercícios em máquinas, já o TF executou exercícios semelhantes as atividades da vida diária, ambos em circuito. Os grupos possuíam frequência semanal de 3 sessões, duração de 50 minutos. A velocidade de marcha foi avaliada através dos testes de caminhada de 10m e caminhada de 400m, os resultados foram expressos em segundos. Foi realizada estatística descritiva com média e desvio padrão. As comparações intra e intergrupos foram efetuadas através de uma ANOVA 2X2 seguido do post hoc de Bonferroni (p≤0,05). Resultados: Houve diferenças significativas intragrupo apenas para o TT na variável caminhada de 400m (pré=3,9±0,62min pós=3,6±0,60, p=0,01 Δ= 7,6%). Já para o teste de caminhada de 10m não foram encontradas diferenças. **Conclusão:** Assim, de acordo com os resultados, apenas o treinamento tradicional foi capaz de promover melhoras expressivas após 12 semanas de treinamento na velocidade de marcha em 400m. Entretanto, para a variável caminhada de 10m, 12 semanas de treinamento funcional e tradicional não foram suficientes para observar melhoras significativas. Dessa maneira, sugere-se que sejam realizadas pesquisas de maior duração de treinamento para que sejam observadas as adaptações nessas variáveis.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade física; Idoso.

diego_phuf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL VS. CORE TRAINING NA CAPACIDADE DE SALTO E POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Albernon Costa Nogueira¹

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: No treinamento funcional (TF) são utilizados exercícios que remetem a ações realizadas diariamente (puxar, empurrar e agachar) de modo a trabalhar várias capacidades físicas em apenas uma sessão. Já o core training (TC) vem ganhando destaque nos últimos anos por ser um método de treinamento que prioriza a musculatura do tronco, região que realiza papel importante no desempenho de ações realizadas com velocidade. **Objetivo:** Analisar os efeitos o treinamento funcional e do treinamento específico do core sobre a capacidade de salto e potência de membros superiores. **Metodologia:** Quarenta e dois homens e mulheres saudáveis ($25,11 \pm 6,7$ anos) foram randomizados em dois grupos durante 10 semanas de treinamento, com uma frequência de três sessões por semana. O grupo treinamento funcional (TF, $n=25$) realizou exercícios de potência muscular, coordenação, velocidade, agilidade e força e o segundo grupo (TC, $n= 17$) realizou apenas exercícios específicos para o core. A capacidade de salto foi mensurada através do teste *Counter Movement Jump* e a potência dos membros superiores através do aparelho supino horizontal utilizando um encoder linear com três cargas fixas (1ª: 40 ou 70; 2ª: 50 ou 80; 3ª: 60 ou 90 Kg, sendo o menor peso para cada carga determinado para as mulheres). Foram atendidos os pressupostos para a realização de uma ANOVA 2X2 com post hoc de Bonferroni e um nível de significância de 5%. Resultado: Para a variável capacidade de salto, houve diferença significativa intragrupo para ambos os grupos ($p \leq 0,01$). Já na variável potência de membros superiores, apenas o grupo TF obteve melhora significativa para as três cargas testadas ($p \leq 0,01$). **Conclusão:** O treinamento funcional, assim como o core training são capazes de promover melhoras na capacidade de salto, entretanto, apenas o treinamento funcional promoveu aumento significativo para a potência de membros superiores.

Palavras-chave: Músculos abdominais; Atividade física; Performance.

diego_phuf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão/SE, Brasil.

ASSOCIAÇÃO DA FORÇA DO TRONCO SOBRE A CAPACIDADE DE SALTO EM INDIVÍDUOS INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Iohanna Gilnara Fernandes Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Albernon Costa Nogueira¹

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: Uma boa ativação da musculatura do tronco pode proporcionar melhorias na realização de gestos esportivos. No entanto, pesquisas acerca dessa temática observaram apenas a influência da morfologia muscular, a partir da área de secção transversa desse grupamento. Desse modo, há uma escassez em estudos que buscam observar a influência da força muscular do tronco em parâmetros da performance. **Objetivo:** Analisar a associação da força muscular do tronco sobre a capacidade de salto em jovens insuficientemente ativos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 83 indivíduos jovens adultos insuficientemente ativos (25,1±5,7 anos; 26,51±12,9 kg/m²), que foram submetidos a avaliação da força do tronco. Foi utilizada uma célula de carga conectada ao tronco dos indivíduos e fixada em uma parede, para medir a força isométrica máxima dos flexores e extensores. Utilizou-se também um assento estável para anular possíveis movimentações do quadril. Os sujeitos foram encorajados a realizar força máxima para flexão e posteriormente extensão do tronco. Para avaliar a capacidade de salto, os indivíduos se posicionaram sobre uma plataforma de contato e realizaram o teste CounterMovement Jump, sendo considerado a maior altura dentre três tentativas. Os dados foram tratados no programa SPSS 23 com significância estatística estabelecida em 5%. Uma regressão linear múltipla foi aplicada para verificar a influência da força do tronco sobre a capacidade de salto. **Resultados:** Houve uma associação da força dos flexores e extensores do tronco sobre a capacidade de salto em indivíduos considerados insuficientemente ativos ($r^2=0,11$; $p=0,01$). **Conclusões:** A partir desse estudo, pode-se observar que a força da musculatura de flexores e extensores do tronco se associa em 11% na capacidade de salto de indivíduos insuficientemente ativos. No entanto, é necessário que pesquisas futuras sejam realizadas para observar a influência dos músculos do tronco em indivíduos ativos.

Palavras-chave: Músculos abdominais; Atividade física; Performance.

diego_phuf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão/SE, Brasil.

TREINAMENTO FUNCIONAL VS. CALISTENIA: EFEITOS NA FORÇA ISOMÉTRICA DOS FLEXORES E EXTENSORES DO TRONCO

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Albernon Costa Nogueira¹

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: O treinamento funcional e a calistenia são métodos de treinamento que utilizam padrões funcionais realizados nas atividades diárias, diferenciando-se entre eles apenas pelo uso de sobrecarga por parte do treinamento funcional. Ambos buscam gerar adaptações positivas em diversos parâmetros, entre esses, a força da musculatura do tronco. Sabendo que, diversos estudos vêm mostrando que uma boa ativação dessa musculatura resulta em melhoras na performance. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 10 semanas de Treinamento funcional versus Calistênico na força isométrica máxima dos flexores e extensores do tronco.

Metodologia: Trinta e sete indivíduos saudáveis foram randomizados em dois grupos durante 10 semanas de treinamento. O funcional (TF=21; 65,4±5,3 anos; 30±5,1 kg/m²) e a calistenia (TC=16; 64,1±6,3 anos; 26,3±4,1 kg/m²), com a frequência de três sessões por semana e duração de 50 minutos. No aquecimento, os grupos realizaram exercícios de mobilidade e coordenação. Na parte principal, realizaram exercícios de velocidade, agilidade, potência e força. Por fim, realizavam atividades intermitentes. A diferença entre os protocolos consistia em não utilizar resistência externa no TC. Foi utilizada uma célula de carga para mensurar a força isométrica máxima dos flexores e extensores do tronco. Para tratamento estatístico dos dados, utilizou-se uma ANOVA 2X2 com post hoc de Bonferroni, com significância estabelecida em $p < 0,05$. Resultados: Não foi verificado efeito significativo ao longo do tempo para a variável força isométrica máxima dos extensores do tronco em ambos os grupos (TF= 53,49%, TC=30,70%, $p > 0,05$). Já para os flexores do tronco, foi encontrada uma melhora significativa apenas para o grupo TF (TF=36,51%, $p < 0,05$). Não houve efeito de interação grupo vs. tempo para nenhuma variável analisada ($p > 0,05$). **Conclusões:** O treinamento funcional e a calistenia são capazes de promover adaptações positivas na força isométrica máxima dos extensores. Entretanto, somente o funcional promoveu melhoras para os flexores.

Palavras-chave: Jovens; Desempenho; Aptidão Física.

diego_phuf@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão/SE, Brasil.

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM ADOLESCENTES DE 12 A 15 ANOS DE IDADE EM DIFERENTES ESTAGIOS DE MATURAÇÃO SEXUAL

Cleones Max Silva Santos¹
Rivanildo Santos Santana¹
Wallas Carlos Silva Oliveira
Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Introdução: O desenvolvimento motor é uma alteração contínua no comportamento motor ao longo da vida, proporcionada pela interação entre necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo como, por exemplo, maturação, IMC e as condições do ambiente, que, se bem relacionados, favorecem o surgimento de novas formas de execuções motoras das crianças e adolescentes. **Objetivo:** Analisar o desenvolvimento motor através dos testes do KTK (1974), a maturação sexual através imagens ilustrativas e o nível de IMC em crianças e adolescentes, alunos da Educação Física Escolar. **Metodologia:** Esta pesquisa é um estudo de campo de caráter transversal, realizada com 35 indivíduos estudantes, de ambos os sexos, de uma Escola Municipal, com idades entre 12 a 15 anos, da cidade de Rosário do Catete (SE). Para avaliação do desenvolvimento motor foi utilizado o protocolo do KTK, para a avaliação do estágio de maturação foi usado o método descrito por Tanner (1962) por intermédio do protocolo de auto avaliação validado por Matsudo e Matsudo (1991). Resultados: De acordo com a classificação do KTK para desenvolvimento motor, observamos pequenas variações nos resultados onde 34% dos adolescentes apresentaram problemas de coordenação, e 66 foram classificados em normal, boa e muito boa a coordenação. Na variável ao Estágio de Tanner a maioria dos adolescentes estão classificados nos estágios E3, E4 e E2 de maturação. A variável relacionada a saúde sendo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o IMC 33% deles apresentaram estar abaixo do peso, 66% em peso Ideal e 3% com excesso de peso. **Conclusão:** É fundamental, portanto, realizar periodicamente avaliações de coordenação física, psicológica, fisiológica e sociológica em alunos da Educação Física Escolar, devendo ser levado em consideração o estágio maturacional e o IMC para que se possam prescrever de forma segura atividades para seu desenvolvimento motor bem como a melhoria da saúde.

Palavras-chave: Adolescentes; Desenvolvimento Motor; Educação Física; Índice de massa corporal (IMC); Maturação Sexual.

cleones.max@souunit.com.br

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

OBESIDADE COMO DESENCADEADORA DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS: DEPRESSÃO

Marcelen Bravin Mendonça^{1,2}

Luis Eduardo Vieira Soares^{1,2}

Jéssica Rayane Cruz Mendonça^{1,2}

Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}

Estélio Henriques Martin Dantas^{1,2}

Introdução: Normalmente indivíduos obesos tendem a apresentar certa insatisfação com o corpo, ocasionando baixa autoestima e elevando as chances de desenvolvimento de transtornos psicológicos, dentre eles, a depressão (MELCA, 2014). **Objetivo:** Elucidar como os principais fatores levam os indivíduos obesos a desenvolver um quadro psicopatológico de características depressiva. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através de artigos provenientes das plataformas: Google acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada uma análise literária dos fatores e comportamentos de natureza alimentar que associem obesidade e transtornos psicológicos. **Resultados:** De acordo com Barbieri (2012) e Corrêa (2018) A literatura científica aponta que o desenvolvimento de obesidade está fortemente associado ao estilo de vida, considerando aspectos como: a prática de atividade física e a alimentação; ou seja, a maneira de viver ou o comportamento individual do sujeito remete para a categorização do comportamento alimentar e de atividade física. Considerado o resultado da influência de fatores psicológicos, sociais e ambientais, constata-se que a obesidade pode levar as outras doenças tanto físicas quanto mentais. A inatividade física não só caracteriza a maioria dos doentes deprimidos, como também eleva a um aumento ponderal (Lopes, 2016). De acordo com Viana (2002) e Vasques (2004) pacientes obesos emocionalmente instáveis podem experimentar aumento na ansiedade e depressão, geralmente no período de realização da dieta, assim, por consequência, a maior sensibilidade do obeso aos estímulos do ambiente, seria resultante da restrição alimentar e, ou, do desejo potenciado pela carência não satisfeita. **Conclusão:** Após análise bibliográfica, conclui-se por índices que denotam fatores danosos a saúde, que: os indivíduos obesos tendem a ter maior ansiedade e consequentemente falta de controle em sua ingestão alimentar, apresentando um quadro também compulsivo, ou seja, ingerindo alimentos de forma descompensada e após a fase de êxtase entram em um quadro de característica depressiva.

Palavras-chave: Obesidade; Depressão; Comportamento alimentar.

marcelen_bravin@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM, NA PERSPECTIVA DO EMAGRECIMENTO

João Pedro de Alcântara Gonçalves¹

Bruno Aparecida Molina¹

Zenaide Menezes Santos¹

Estélio Henrique Dantas¹

Introdução: O presente resumo trata das discussões obtidas de vários artigos sobre os benefícios e riscos de pessoas que realizam treinamento em diferentes níveis de intensidade em jejum. **Objetivo:** Encontrar $V_{o2máx}$ e a porcentagem de perda de massa corporal total que comprovem sobre o que o treinamento em jejum pode proporcionar de adaptações fisiológicas para praticantes. Para assim verificar quais são seus riscos e benefícios do treinamento em jejum. **Metodologia:** As variáveis foram encontradas através de pesquisas de artigos científicos via Google acadêmico, onde tais discussões levaram a confecção deste resumo científico. **Resultados:** Os dados obtidos vão de contrapartida ao estudo de Schoenfeld (2014), mostrando que o treinamento feito em jejum em intensidade moderada não apresenta perda em sua massa corporal total e ao $V_{o2máx}$ significativa em relação a pessoas que treinam alimentados em intensidade moderada, e alimentados treinando em alta intensidade. Levando a resultados que comprovam que o treinamento em alta intensidade é o que trará maior perda em relação a massa corporal total. **Conclusão:** Os estudos comprovam que treinar em alta intensidade com uma dieta balanceada é onde teremos maiores benefícios tanto na perda da massa corporal total e $V_{o2máx}$. Além disso, o treinamento feito em jejum pode influenciar diretamente na intensidade do exercício, levando a redução da concentração de glicose o sangue dirigindo o aluno a um quadro de hipoglicemia, colocando em risco a saúde dele, tornando tal treinamento ineficiente.

Palavras-chave: Jejum; Benefícios; Riscos.

joaopedroalcantara.g@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CORRELAÇÃO ENTRE INDICADORES DE GORDURA CORPORAL DE HIPERTENSAS

Alexandra de França Pacheco¹

José Carlos Tavares Júnior¹

Martha Maria Viana de Bragança^{2,3,4,5}

Marcelo Wander dos Santos Costa^{2,4}

Roberto Barreto dos Anjos Filho^{2,4}

Rayane Santana de Oliveira^{2,4}

Erik de Cerqueira Wanderley¹

Emerson Pardonio^{1,2}

Rogério Brandão Wichi^{1,2,3}

Introdução: Hipertensão Arterial (HA) é uma patologia multifatorial frequentemente associada a distúrbios metabólicos e que pode ser agravada por fatores de risco, como dislipidemias e obesidade. No Brasil, houve aumento da prevalência de excesso de peso (IMC ≥ 25 kg/m²), no período entre 2006 e 2014, predominantemente entre mulheres e idosos. Com isso, faz-se necessária a detecção desses fatores de risco contribuindo, assim, para o controle da doença, bem como para a prevenção de eventos cardiovasculares. **Objetivo:** Avaliar o perfil antropométrico e a correlação de marcadores de distribuição de gordura corporal em mulheres hipertensas.

Metodologia: Estudo de corte transversal com 28 mulheres sedentárias e hipertensas, com idade média de 57,3 anos ($\pm 2,7$), inscritas para iniciar um programa de exercícios físicos para pessoas com HA na Universidade Federal de Sergipe. As variáveis avaliadas foram: Peso (P), Estatura (E), Circunferência da Cintura (CC), Circunferência do Quadril (CQ), Índice de Massa Corporal (IMC), e Relação Cintura/Quadril (RCQ). Os dados foram analisados através de análise descritiva (média e desvio padrão), valores absolutos e relativos, e Correlação de Pearson. **Resultados:** As médias e desvio padrão das variáveis foram: P (69,09 \pm 9,71), E (1,53 \pm 0,70), CC (88,87 \pm 7,73), CQ (123,25 \pm 7,23), IMC 29,15 \pm 3,74) e RCQ (0,85 \pm 0,05). De acordo com os valores de referência da CC, 92,8% apresentaram risco aumentado ou muito aumentado de complicações metabólicas associadas à obesidade. Quanto à classificação do IMC, 52% apresentaram sobrepeso e 41% apresentaram obesidade. A correlação entre o IMC e a CC foi forte e positiva ($r=0,79$; $p<0,001$). Já a correlação entre IMC e RCQ foi fraca e sem significância estatística ($r=0,26$; $p>0,05$). **Conclusão:** O perfil do grupo estudado caracteriza-se por sobrepeso e obesidade, apresenta risco aumentado ou muito aumentado para complicações metabólicas, e o índice de massa corporal possui correlação positiva e forte com a circunferência da cintura.

Palavras-chave: Antropometria; Obesidade; Hipertensão.

ale_mestrado@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE.

² Departamento de Educação Física-DEF/UFS.

³ Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

⁴ Pró- Reitoria de Extensão PROEX/UFS.

⁵ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León, España.

AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS E PRATICANTES DE GINÁSTICA

Vanessa Santos¹
Jarlisson Francsuel Melo dos Santos¹
Ângelo de Almeida Paz¹

Introdução: A redução da autonomia funcional proporciona ao indivíduo uma fragilidade, dependência, aumento no risco de quedas e morte (CORDEIRO *et al.*, 2002). A prática regular de atividade física contribui para melhores níveis de capacidades físicas (SILVA; RABELO, 2006). **Objetivo:** Comparar os níveis de força e flexibilidade da cintura escapular, o risco de quedas e a autonomia funcional entre mulheres fisicamente ativas e praticantes de ginástica de academia na cidade de Aracaju - SE. **Metodologia:** O estudo caracteriza-se por pesquisa descritiva com caráter quantitativo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). A amostra foi composta por 12 mulheres com média de idades 68,92 (9,20). Foram divididas em dois grupos: grupo I (PG) composto por idosas praticantes de ginástica de academia (n=7) e grupo II (FA) por mulheres fisicamente ativas (n=5). Foi utilizado para avaliar a autonomia funcional o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), risco de quedas com o Time Up Go (TUG) e a força através da dinamometria escapular. Para obtenção dos resultados foi empregado o teste t para amostra independentes, utilizando o SPSS 22.0 software (IBM, Inc). **Resultados:** Pode-se observar que não houve diferença estatística entre os grupos, sendo $p > 0,05$. Os grupos apresentaram IG regular com média 25,84 (3,17), risco de quedas com resultados abaixo do valor de referência ($< 14s$). No teste de dinamometria escapular, obtiveram níveis de força com média de PG com 12,3 Kgf (2,5) e FA com 15,2 Kgf (3,7). No teste Normal Flex1 os grupos possuíram média 2,83 (0,38) e o Flex2 com média 2,33 (0,49). **Conclusão:** Observou-se que não houve diferença entre os grupos, mostrando que a prática regular de atividades físicas contribui positivamente para os níveis de força, flexibilidade, autonomia funcional e diminui os riscos de quedas nesta população.

Palavras-chave: Força; Autonomia; Funcional.

vanessa.edf18@hotmail.com

¹ Labimh/UNIT, Aracaju, Sergipe.

ASSOCIAÇÃO DA CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO COM FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ADULTOS OBESOS

Danielle Villela Costa¹
Marcela Larissa Costa¹
Mariana de Araújo Bispo Brasil¹
Nelivane Santos do Nascimento¹
Hellyne Isabel Marques Barbosa Prado¹
Ana Paula de Souza Figueredo¹
Márcia Ferreira Cândido de Souza¹

Introdução: A circunferência do punho tem se associado a fatores de risco cardiovascular como resistência insulínica e hipertensão arterial sistêmica. **Objetivo:** Avaliar a associação entre circunferência do punho com fatores de risco cardiovascular em obesos. **Metodologia:** Estudo transversal realizado no Hospital Universitário de Sergipe com pacientes adultos obesos candidatos à cirurgia bariátrica. As medidas utilizadas para avaliação antropométrica foram: peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência Abdominal (CAb) e Circunferência do Punho. Os dados bioquímicos utilizados foram a glicemia de jejum, colesterol total, LDL-c, HDL-c e triglicérides, e também, foi coletado em prontuário o diagnóstico de doenças crônicas como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Dislipidemia (DLP) e Diabetes mellitus (DM). Foram realizadas correlação de Pearson, Spearman e valores de médias dos dados pelo software SPSS versão 20.0. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. Estudo aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Federal de Sergipe, CAAE nº 0065.0.107.000-11. **Resultados:** A amostra foi composta de 212 indivíduos, 80,6% do sexo feminino. 77,2% tinham diagnóstico de DLP, 67,8% de DM e 56,5% de HAS. Ao classificar os valores de Circunferência Abdominal, 10,4% da amostra possuíam risco aumentado e 86,7% possuíam risco muito aumentado para complicações metabólicas. A Circunferência do punho correlacionou-se positivamente com a CAb ($r=0,640$; $p=0,001$), glicemia ($r=0,301$; $p=0,001$) e com o diagnóstico de DM ($r=0,301$; $p=0,001$). **Conclusão:** A circunferência do punho associou-se com a glicemia de jejum e DM. É uma medida antropométrica que pode ser utilizada na prática clínica, de baixo custo e de fácil acesso pois sua medida não é afetada pela roupa, respiração ou estado pós-prandial.

Palavras-chave: Síndrome metabólica; Obesidade; Antropometria.

daniellevillelac@gmail.com

¹ Hospital Universitário – Universidade Federal de Sergipe. Aracaju/SE

CIRCUNFERÊNCIA DO PESCOÇO ASSOCIADA À COMORBIDADES RELACIONADAS COM A OBESIDADE EM CANDIDATOS A CIRURGIA BARIÁTRICA

Marcela Larissa Costa¹

Danielle Villela Costa¹

Hellyne Isabel Marques Barbosa Prado¹

Adelson Alves de Oliveira Júnior¹

Victor Batista Oliveira¹

Laisa Maria Santos Silva¹

Samia dos Santos Silva¹

Márcia Ferreira Cândido de Souza¹

Introdução: O acúmulo de gordura corporal na região superior do corpo representa estreita relação com alterações metabólicas. **Objetivo:** Associar a circunferência do pescoço (CP) com comorbidades associadas à obesidade. **Metodologia:** Estudo transversal, realizado com adultos obesos, candidatos à cirurgia bariátrica. Os parâmetros utilizados para avaliação antropométrica foram: peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência do Pescoço (CP). Para os exames bioquímicos foram utilizados a glicemia de jejum, colesterol total, LDL-c, HDL-c e triglicérides, e ainda, o diagnóstico de doenças crônicas como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Dislipidemia (DLP) e Diabetes mellitus (DM). Foram realizadas correlação de Pearson, Spearman e valor de médias pelo software SPSS versão 20.0. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. Estudo aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Federal de Sergipe, CAAE nº 0065.0.107.000-11. **Resultados:** A amostra foi de 212 indivíduos, 80,6% do sexo feminino. 56,5% tinham diagnóstico de HAS, 67,8% DM e 77,2% DLP. A classificação da CP foi de 81,5% da amostra em risco. A média e desvio padrão das variáveis estudadas encontram-se na tabela 01. A CP correlacionou-se positivamente com Triglicérides ($r=0,204$; $p=0,028$), Glicemia de Jejum ($r=0,231$; $p=0,012$) e com o diagnóstico de DM ($r=0,163$; $p=0,045$) e HAS ($r=0,195$; $p=0,005$). **Conclusão:** A CP demonstrou sensibilidade para desvios metabólicos relacionados a glicemia de jejum e triglicérides, além, de se relacionar positivamente com as variáveis de diagnóstico de HAS e DM.

Palavras-chave: Obesidade; Cirurgia Bariátrica; Circunferência do Pescoço.

marcelaa_costa@yahoo.com.br

¹ Hospital Universitário – Universidade Federal de Sergipe. Aracaju/SE.

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE E SINAIS VITAIS EM PACIENTE COM PARKINSON SUBMETIDO AO MÉTODO WATSU

Daniele Magalhães Souza¹

Ingrid Ribeiro de Ribeiro²

Fernando Lucas Costa de Lima²

Thatiane Belém Rosa²

Renan Maués dos Santos²

Sâmia Aimê Flor da Costa²

Renata Amanajás de Melo³

Cesar Augusto de Souza Santos⁴

George Alberto da Silva Dias⁴

Introdução: A doença de Parkinson (DP) é a segunda doença neurodegenerativa mais comum. Caracteriza-se pela redução de neurônios dopaminérgica da substância negra, com manifestações motoras e não motoras incluindo tremor de repouso, bradicinesia, anormalidades posturais, alterações de olfato, distúrbios autonômicos, alterações do sono e quadros depressivos e ansiosos, dentre outros que influenciam a qualidade de vida. O Watsu é um método realizado em piscina aquecida, com movimentos de alongamento e flutuação, diminuindo a tensão muscular, proporcionando um ambiente relaxante favorecendo o bem-estar do paciente. **Objetivo:** Avaliar os níveis de ansiedade, pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) de indivíduo com DP submetido ao método Watsu. **Metodologia:** Estudo de caso realizado na Unidade de Ensino e Assistência em Fisioterapia e Terapia Ocupacional-UEAFTO da Universidade do Estado do Pará, no período de abril a junho de 2018, paciente do sexo masculino, 56 anos, submetido semanalmente as sessões de watsu, uma vez por semana, totalizando 7 sessões. Avaliou-se a ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade de Beck na primeira e na última sessão. Para a aferição da PA e FC, avaliou-se pré e pós-atendimento durante as 7 sessões. Realizou-se estatística descritiva e teste de ANOVA para análise dos dados. **Resultados:** Para a PA, houve diferença significativa ($p=0,04$) da média da PA sistólica pré-atendimento (118,5mm/hg) para o pós-atendimento (135,5mm/hg). Porém, para a média da PA diastólica tanto no pré-atendimento (84,0mm/hg) quanto no pós-atendimento (85,0mm/hg) não houve diferença ($p=0,23$). Em relação a FC não houve variação ($p=0,36$) do pré-atendimento (111bpm) para o pós-atendimento (100bpm). Com relação a ansiedade, observou-se inicialmente níveis moderado (25 pontos) e ao final das sessões de watsu, observou-se ansiedade grave (54 pontos). **Conclusão:** Houve controle da PA e da FC durante as sessões de watsu, porém não se observou este mesmo padrão para os níveis de ansiedade.

Palavras-chave: Doença de Parkinson; Ansiedade; Pressão Arterial.

danielem.souza14@gmail.com

¹ Graduada; Curso de Educação Física; Faculdade Metropolitana da Amazônia (FAMAZ), Belém, Pará.

² Graduada em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

³ Docente; Mestrado; Curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

⁴ Docente; Doutorado; Curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

AUTOPERCEÇÃO DOS PACIENTES EM RELAÇÃO À ADEÇÃO AO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA

Alda Magna dos Santos Conceição¹

Aline Dantas de Jesus¹

Isabelle Caroline Figueiredo Souza¹

Danielle Villela Costa¹

Marcela Larissa Costa¹

Isabelle Daura de Oliveira dos Guimarães Alves¹

Damara de Jesus Almeida¹

Milena Silva Gentil¹

Márcia Ferreira Cândido de Souza¹

Andressa Araújo Fagundes¹

Kiriaque Barra Ferreira Barbosa¹

Introdução: A realização da cirurgia bariátrica (CB) para o tratamento da obesidade é um procedimento que requer cuidados específicos realizados por uma equipe multidisciplinar, profissionais habilitados para reduzir os riscos à saúde do paciente em curto e longo prazo, recomenda-se o seguimento clínico, psicológico e nutricional contínuo aos pacientes submetidos à cirurgia. **Objetivo:** O presente estudo buscou conhecer a autopercepção dos pacientes no pós-operatório em relação à adesão ao acompanhamento nutricional no pós-operatório de cirurgia bariátrica. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo transversal, de abordagem quali-quantitativa. Foram incluídos os pacientes com pelo menos dois anos de pós-operatório, que apresentaram ganho de peso acima de 10% do peso mínimo atingido após a cirurgia. A análise qualitativa foi realizada por meio da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, utilizando o software QualiQuanti Soft®. Os pacientes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com termo de autorização de gravação de voz. **Resultados:** Foram entrevistados oito pacientes de pós-operatório de cirurgia bariátrica do Hospital Universitário de Sergipe. A população do estudo foi composta por mulheres, com idade entre 40 e 64 anos. O discurso dos participantes revelou a satisfação com o bem-estar físico para realizar as atividades cotidianas que antes não eram possíveis devido ao excesso de peso, assim como a melhora da saúde clínica. O DSC também deixou transparecer que o não envolvimento da família e a relação afetiva interferiram na adesão dos pacientes ao seguimento do tratamento, notou-se também dificuldade para enfrentar as limitações referentes à mudança de hábito encontrada no recinto familiar. **Conclusões:** Os entrevistados mostraram-se influenciados pelos hábitos praticados no núcleo familiar. Portanto, é fundamental encorajar o envolvimento da família nas consultas, visando garantir as mudanças necessárias no ambiente do paciente bariátrico, assim como garantir o suporte psicológico para esses pacientes e familiares.

Palavras-chave: Obesidade; Cirurgia Bariátrica.

aldamagna.14@gmail.com

¹ Universidade Federal De Sergipe, São Cristovão, Brasil.

IMPORTÂNCIA DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Leonam Magno Santos de Oliveira¹

Leonan Oliveira de Souza²

Rafael Barreto Vieira Valois¹

Flávia Karen Carvalho Garcia²

Decio Fragata da Silva³

Introdução: A obesidade, má alimentação e o sedentarismo representam problemas importantes para a saúde pública, resultante do acelerado aumento desses fatores, as prevalências, em associação com efeitos adversos à saúde cardiovascular e metabólica, vêm ocorrendo em idades cada vez mais precoces. No Brasil, o número de obesos dobra a cada 15 anos. As faltas de informação, atividade física e procura pela saúde são as principais variáveis as quais o sistema público deve implementar intervenções. **Objetivo:** Refletir sobre os benefícios que programas de promoção a saúde voltados a obesidade podem fornecer. **Metodologia:** A revisão bibliográfica se deu a partir da pesquisa em sites de revistas científicas online como: Pubmed e Scielo. **Resultados:** De acordo com a OMS (2017), a obesidade mundial duplicou desde o ano de 1980. No total, 1,9 bilhões de adultos apresentavam excesso de peso, correspondendo a 39% da população mundial. No ano de 2013, 43 milhões de crianças com idade inferior a 5 anos apresentaram sobrepeso/obesidade e estima-se que este número chegue aos 60 milhões até o ano de 2020. No Brasil, esses dados aumentaram de 11,8% para 18,9% entre os anos de 2006 e 2016, representando um crescimento percentual de 60% ao longo de 10 anos. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população Brasileira está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. **Conclusão:** Diante da complexidade que abrange os eventos fisiopatológicos da obesidade, estratégias terapêuticas/nutricionais que possam limitar a adversidade metabólica sedentária e ao mesmo tempo proporcionar a melhoria da saúde tem sido objetivo de estudos. A implantação de nutricionistas e orientadores físicos no sistema de saúde com intuito de promover hábitos de vida saudáveis são essenciais para diminuição das elevadas taxas já citadas.

Palavras-chave: Obesidade; Atividade-física; Prevenção.

leonam1981@outlook.com

¹ Graduando de Nutrição - Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Graduando de Biomedicina - Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

³ Professor - Universidade Tiradentes.

PERFIL GLICÊMICO DE UM GRUPO DE MORADORES DA CIDADE DE ARACAJU-SE

Leonam Magno Santos de Oliveira¹

Flávia Karen Carvalho Garcia²

Larissa Lisboa Rêgo Brito²

Rafael Barreto Vieira Valois¹

Ingridy Evangelista Viana Lucena³

Introdução: O diabetes, ocasionado por uma má alimentação, é cofator fundamental em episódios de infarto, acidente vascular cerebral, assim como a doença cardiovascular aterosclerótica. Dos exames laboratoriais para o diagnóstico e controle glicêmico temos o da glicemia casual. Esta, sem padronização do tempo desde a última refeição, deve estar abaixo de 200 mg/dL após duas horas da última refeição, indicando a presente ação insulínica. **Objetivo:** Avaliar o perfil glicêmico de um grupo de residentes de Aracaju/SE, a fim de alertar e prevenir sobre as flutuações dos níveis glicêmicos. **Metodologia:** O levantamento dos dados ocorreu durante o período de 10 dias correspondentes ao mês de maio de 2018. Participaram voluntariamente da pesquisa 227 pacientes sem que houvesse preparo de jejum. Os mesmos foram cadastrados e submetidos ao teste de ponta de dedo com auxílio de monitor de glicose simples. **Resultados:** A avaliação do teor glicêmico dos 227 pacientes sendo, 149 mulheres e 78 homens, verificou-se que 70,46% das mulheres e 73,07% dos homens encontram-se com as taxas normais. Encontrou-se com taxas alteradas um percentual de 29,52% e 26,91% respectivamente. Quanto aos índices glicêmicos normais entre homens e mulheres, observou-se um maior percentual entre os homens, congruentemente, vemos um percentual maior das mulheres entre o índice de alterados. Vale salientar que não houve critério para a avaliação como um tempo predeterminado de jejum, obtendo valores de pessoas com muito e pouco tempo de alimentadas. **Conclusão:** Apesar de não ter sido notificado uma elevação da taxa glicêmica durante a ação, não se foi descartado a necessidade de um melhor esclarecimento acerca da prevenção e da importância de um bom acompanhamento profissional sobre o controle desta taxa, em especial as mulheres, por ser grupo de risco seja por fatores emocionais, hormonais e até gestacional.

Palavras-chave: Glicemia; Diabetes; Taxa Glicêmica.

leonam1981@outlook.com

¹ Graduando de Nutrição - Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Graduando de Biomedicina - Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

³ Professor - Universidade Tiradentes.

CONHECIMENTO DE NUTRIÇÃO ENTRE ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DE SERGIPE E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL

Ângela Yasmine Nascimento Sampaio¹

Vinícius Cardoso de França Araújo¹

Vitória Reis de Oliveira Rezende¹

Brendha Vitoria Alves de Oliveira¹

Hugo José Xavier Santos¹

Introdução: A adolescência compreende o período da vida que se estende dos 10 aos 19 anos, segundo critério aceito pela Organização Mundial da Saúde (1995). A nutrição tem papel importante em todas as fases da vida, por isso o monitoramento do estado nutricional dos adolescentes é extremamente importante para um adulto saudável, em especial a antropometria porque permite monitorar a evolução do crescimento (WHO, 1995). **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional dos adolescentes da rede pública sergipana sob a ótica da antropometria, questionário socioeconômico e conhecimento nutricional. **Metodologia:** Pesquisa de campo, com abordagem quantitativa e descritiva, realizada com alunos da rede pública do Estado de Sergipe entre 15 e 18 anos de idade, totalizando uma amostra de 84 alunos, sendo os mesmos escolhidos de maneira aleatória simples. Essa pesquisa está submetida ao CEP sob o número de protocolo CAAE92636718.0.0000.5371, onde os responsáveis dos estudantes assinaram o TCLE. Como critério de exclusão foi admito aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados:** A amostra apresentou 44 alunos (52%) do sexo M e 40 alunos (48%) do sexo F, com isso, ao analisar o conhecimento nutricional, percebeu-se que nenhum dos alunos apresentou um nível elevado, sendo a maioria da amostra (58%) classificada em moderado conhecimento nutricional e 42% em baixo conhecimento nutricional. A amostra pesquisada de 84 alunos revelou que 54 (64%) adolescentes estão eutróficos, 14 (17%) desnutridos, 10 (12%) estão com sobrepeso e 6 deles (7%) estão obesos. **Conclusão:** Os alunos apresentaram baixo conhecimento nutricional em ambos os sexos, o que pode ser refletido em sua alimentação. Desta forma, o conhecimento sobre nutrição e alimentação saudável, devem ser incentivadas por meio de intervenções que promovam um aporte de conhecimento sobre o tema, além do incentivo em pesquisas voltadas ao conhecimento nutricional categorizando um perfil da população infante brasileira.

Palavras-chave: Nutrição; Rede Pública; Sergipe.

vinic.nutri@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DOS IDOSOS ASSISTIDOS POR UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM LAGARTO/SE

Victor Batista Oliveira¹
Marcel Monteiro Vasconcelos¹
Janicleide Mendonça de Jesus¹
Marcela Larissa Costa¹
Heloisa Mirelle Costa Monteiro¹

Introdução: O envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas que impactam no estado nutricional dos idosos. A avaliação nutricional é um processo complexo composto por indicadores antropométricos de massa magra e gorda, responsáveis por descrever a composição corporal e estado nutricional dos idosos. **Objetivos:** Analisar os indicadores antropométricos dos idosos atendidos na clínica de saúde da Família José Antônio Maroto em Lagarto – SE. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, realizado entre agosto e novembro de 2017, baseado na aplicação de um questionário sociodemográfico e avaliação antropométrica. Para a avaliação da normalidade da amostra foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov; o teste qui-quadrado foi realizado para analisar as associações entre os indicadores, no entanto o teste t de student foi utilizado para avaliar as diferenças entre as medias dos indicadores por sexo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe, sob o número 2.164.590 e está de acordo com a resolução No 466, de 12 de dezembro de 2012, do Ministério da Saúde que regulamenta as normas e diretrizes para pesquisas com seres humanos. **Resultados:** Foram avaliados 65 idosos com média e desvio padrão de idade de $67 \pm 5,79$ anos, sendo maioria do sexo feminino (73,8%). Foi observado associação estatisticamente positiva entre os indicadores antropométricos; além da prevalência de excesso de peso, segundo Índice de Massa Corporal, de 53,1%, e risco aumentado para doenças cardiovascular, de acordo com a Circunferência da Cintura, de 87,6%. A partir do percentual de adequação da Circunferência do Braço e Dobra Cutânea Tricipital, foi verificado considerável prevalência de desnutrição, sendo 24,6% e 38,4%, respectivamente. **Conclusão:** Os resultados demonstram a prevalência do excesso de peso com simultânea presença da desnutrição. Além disso, confirma-se associações estatisticamente significativas entre os indicadores antropométricos mais utilizados na avaliação nutricional dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Avaliação Nutricional; Estado Nutricional.

vbo.nutri@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe – Campus Prof. Antônio Garcia Filho – Lagarto/SE.

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anabele De Queiroz Lima Ramos¹

Laís Bispo Silva¹

Wallas Carlos Silva Oliveira¹

Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Ayrton Moraes Ramos¹

Introdução: A flexibilidade é uma das principais variáveis da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho (ARAÚJO, 2003). Considerada um componente importante na prática do desporto, porém, se faz primordial nas atividades diárias em diferentes faixas etárias, diminuindo riscos de lesões e favorecendo o movimento. A flexibilidade é a qualidade física responsável pela amplitude de movimento disponível em uma articulação ou conjunto de articulações (ALTER, 1988). **Objetivo:** Avaliar através de testes o nível de flexibilidade presente em universitários do Curso de Educação Física.

Metodologia: Participaram do estudo 22 indivíduos aparentemente saudáveis, residentes na cidade de Aracaju/SE, acadêmicos de Ed. Física. O presente estudo baseou-se na média de dados obtidos através de trabalhos científicos com o intuito de avaliar a flexibilidade dos indivíduos a partir de testes como o Flexiteste onde o método consiste na medida e avaliação de mobilidade passiva de 20 movimentos articulares corporais e o teste Banco de Wells que classifica o grau de flexibilidade da musculatura posterior da coxa por meio do teste conhecido como sentar e levantar. **Resultados:** Os estudos apresentaram resultados positivos em relação aos testes. De acordo com os dados coletados pelos testes de flexibilidade, no Banco de Wells, 36% (8) dos indivíduos apresentaram estar com o nível de flexibilidade Excelente, 32% (7) estar regular e 32% (7) encontram-se fracos. No Flexiteste os dados apresentaram uma prevalência ao nível Regular na qual 50% (11) dos indivíduos estão neste nível, 36% (8) apresentaram estar com a flexibilidade fraca, e apenas 14% (3) estão com a flexibilidade Excelente. **Conclusão:** Os níveis de flexibilidade dos alunos foram satisfatórios, tendo em vista que grande parte da amostra apresenta índices excelentes para Banco de Well e nível regular para Flexiteste e a partir desses dados conscientizar as pessoas sobre os benefícios da flexibilidade na promoção a saúde.

Palavras-chave: Flexibilidade; Educação Física; Docentes.

anabele.am@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

O KUNG FU COMO AGENTE CONTROLADOR DA RAIVA EM ADOLESCENTES DE ARIOSVALDO MENESES SANTOS SOBRINHO

Rayan Amado Cardoso Silva¹

Wallas Carlos Silva Oliveira²

Fabiana Mendeiros De Almeida Silva^{3,4}

Introdução: O kung fu é um sistema integrado de métodos físicos de combate, meditação, práticas de cura, filosofia e éticas. É praticado em boa parte do mundo e possui em si muitos estilos diferentes para que um indivíduo possa se desenvolver da melhor forma possível. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo identificar o kung fu como agente controlador da raiva em adolescentes de Ariosvaldo Menezes Santos Sobrinho.

Metodologia: Por meio de pesquisa de campo e aplicação do questionário STAXI foi avaliado se essa arte marcial pode ser considerada um agente controlador da raiva com o público adolescente, cuja a raiva em si é dividida em 8 subcategorias sendo elas traço de raiva, estado de raiva, raiva para dentro, raiva para fora, temperamento de raiva, reação de raiva, controle de raiva e expressão de raiva. **Resultados:** Os resultados indicaram que o Kung Fu pode ser de fato um bom auxiliador para desenvolver o controle de raiva, porém não pode ser afirmado como um agente controlador por si só. **Conclusão:** Diante disso, deve existir uma ação integrada ao grupo social e multidisciplinar incluindo a prática da arte marcial para se realmente conquistar resultados satisfatórios para um melhor convívio social do indivíduo praticante.

Palavras-chave: Kung Fu; Raiva; Controle de Raiva; Adolescente; Emocional.

ariosvaldo1995@gmail.com

¹ Formado em Educação Física Bacharelado, Grupo de Pesquisa em Ginástica e Atividades Rítmicas Expressivas (GPGARE – LABIHM), Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

² Formado em Educação Física Bacharelado, Grupo de Pesquisa em Ginástica e Atividades Rítmicas Expressivas (GPGARE – LABIHM), Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

³ Acadêmico em Educação Física Bacharelado, Grupo de Pesquisa em Ginásticas e Atividades Rítmicas Expressivas (GPGARE-LABIMH), Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

⁴ Mestrado em Educação Física, Grupo de Pesquisa em Ginásticas e Atividades Rítmicas Expressivas (GPGARE-LABIMH), Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO RELACIONADO A ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

Larissa Nunes Dos Santos Aragão¹

Larissa Dayanna Santos¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues²

Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Aldemir Smith Menezes²

Introdução: O comportamento sedentário (CS) está associado a atividades que não aumentam o gasto energético relacionado ao nível de repouso. O avanço da tecnologia e a explosão nos últimos anos de acesso à internet tem contribuído significativamente para o CS. A premissa é que quanto maior for o CS, menor será a prática de atividade física. Assim, a associação entre o baixo nível de atividade física e o CS, são hoje considerados os principais problemas de saúde pública nos países industrializados (SCHMID; RICCI; LEITZMANN, 2015). **Objetivo:** Analisar a prevalência do comportamento sedentário em adolescentes do Estado de Sergipe. **Metodologia:** Este estudo é uma análise secundária de um levantamento epidemiológico de caráter transversal intitulado “Condutas de Risco à saúde em Adolescentes”, realizado pelo grupo de pesquisa em Educação Física e Saúde (GPESFIS/IFS-SE). Utilizou-se o questionário proposto pela OMS (Global School – Based Student Health Surver – GSHS/OMS). Foi analisada a variável Comportamento Sedentário, sendo considerado exposto passar mais de duas horas por dia em atividades sedentárias. Para análise dos dados foi adotado a estatística descritiva. **Resultados:** De acordo com os dados analisados de 4116 adolescentes do Estado de Sergipe sobre o comportamento sedentário, verificou-se a prevalência desse comportamento em 44,8% (n=1843). **Conclusão:** Conclui-se que há necessidade do incentivo à prática de atividade física por meio de campanhas sociais, a fim de minimizar a exposição dos indivíduos ao comportamento sedentário e conseqüentemente diminuir riscos à saúde. Portanto, compreende-se a necessidade de uma ação efetiva quanto à orientação das crianças e adolescentes para adesão a um estilo de vida ativo, sendo o ambiente escolar um local propício para possibilitar essas ações, essencialmente, por ser o local onde os adolescentes passam grande parte do seu dia e, conseqüentemente, podem aprender e optar por comportamentos mais adequados para toda vida.

Palavras-chave: Adolescente; Saúde do Adolescente; Sedentarismo.

larissans14@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ASSOCIAÇÃO ENTRE ENDURANCE DO TRONCO E POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE PUXAR

Luiz Henrique Passos Lima¹

Luciana Leite Silva Barboza¹

Priscila de Andrade Neves Santos¹

Victor Matheus Santos Do Nascimento²

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Apesar de conhecida a importância da musculatura central do corpo, core, para proteção, sustentação e estabilização da coluna vertebral, a transferência de forças desta zona central para os membros superiores e inferiores ainda não está bem esclarecida. Alguns estudos sugerem que, em atletas, a endurance do tronco teve pouca ou nenhuma influência sobre desempenho, mas em outras populações essas informações ainda não estão claras. **Objetivo:** Analisar a associação entre a endurance do tronco e a potência de membros superiores na ação de puxar. **Metodologia:** Foram avaliados 83 jovens saudáveis (Idade $25,5 \pm 5,5$ anos, IMC $24,3 \pm 3,7$ kg/m²), sendo 54 mulheres e 29 homens. A potência de membros superiores foi estimada através do exercício de remada. O avaliado era orientado a deitar em decúbito ventral sobre um banco posicionado acima da barra do aparelho multipower. Um encoder linear foi fixado na extremidade da barra guiada e os dados obtidos através do software ChronoJump[®]. Foram utilizadas três cargas (respectivamente para homens e mulheres: leve – 20 kg e 10 kg, moderada – 30 kg e 16 kg e pesada – 40 kg e 22 kg). Para avaliação da endurance do tronco foram realizados os testes de flexão, extensão e prancha lateral (protocolo McGill). Uma análise de regressão linear múltipla foi realizada para verificar a associação da endurance do tronco sobre cada uma das cargas na remada. **Resultados:** A endurance do tronco teve uma associação sobre a potência de membros superiores em todas as cargas avaliadas ($p < 0,01$) na remada: leve ($r^2 = 0,21$), moderada ($r^2 = 0,19$) e pesada ($r^2 = 0,14$). **Conclusão:** Foi observada uma associação entre a endurance do tronco e a potência de membros superiores.

Palavras-chave: Core; Músculos abdominais; Performance.

henriquelimafisio@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

JEJUM E EXERCÍCIOS: RISCOS E BENEFÍCIOS

Letícia Alves Santos¹

Lyonn Rocha Santos¹

David Adriano Cruz Santos¹

Felippe Gustavo Ramos dos Santos¹

Thallia Pamella Fontes Ribeiro¹

Estélio Henrique Martin Dantas¹

Introdução: Estratégias de emagrecimento são bastante utilizadas na prevenção e tratamento de doenças crônicas degenerativas, como também visando aumento do rendimento na prática esportiva, tendo como base o controle alimentar. O jejum intermitente vem se destacando como prática de controle alimentar (MORAES, 2016).

Objetivo: Comparar os efeitos do jejum dentro da prática dos exercícios físicos, a fim de relacionar os resultados dos procedimentos com o emagrecimento. **Metodologia:** Para a construção da presente revisão de literatura, foi pesquisado no Google acadêmico três palavras-chaves relacionadas ao tema: “jejum”, “exercício”, “emagrecimento”. Identificando aproximadamente 3.730 resultados. Como critérios de inclusão, optou-se por artigos ou publicações sobre estudos clínicos ou não, comprovando a eficácia do uso dessa estratégia de controle alimentar como sendo capaz de promover alterações na composição corporal, que se encontravam dentro do período de 2013 a 2018, Utilizou-se como critérios de exclusão artigos não disponíveis na íntegra. **Resultados:** A prática de exercícios físicos em jejum pode determinar os parâmetros dos protocolos de treinamento, principalmente intensidade e volume, além da percepção subjetiva do esforço (PSE) realizado. A supressão alimentar promove a redução na concentração da glicose sanguínea e nas reservas de glicogênio afetando assim o sistema energético. Foi possível perceber que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variações médias pré e pós dos 3 grupos em relação à massa corporal total e percentual de gordura (DRUMMOND *et al.*, 2015). Em um dos artigos, demonstrou que as pessoas que fizeram exercícios em jejum, obtiveram resultados semelhantes, quanto ao percentual de gordura, das pessoas que fizeram exercício em maior intensidade. As discussões do estudo de Schoenfeld tiveram resultados semelhantes. **Conclusão:** De acordo com as literaturas encontradas, a prática de exercício físico em jejum não reduz significativamente o percentual de gordura, e ainda pode provocar desconfortos e baixo rendimento nos exercícios praticados.

Palavras-chave: Jejum; Exercício; Emagrecimento.

let.alves97@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE DE SALTO E QUALIDADE DE MOVIMENTO DE PRATICANTES DE PARKOUR

Gabriel Vinicius Dos Santos¹
Eduardo Rodrigo Oliveira Rocha¹
Marcos Raphael Pereira Monteiro¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Leury Max da Silva Chaves¹
Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: Parkour é uma atividade física francesa que surgiu com o objetivo de transpor obstáculos dentro de um percurso da maneira mais rápida e eficiente possível. Se tratando de uma modalidade recente, existem poucos achados a respeito da caracterização da aptidão física dos seus praticantes, tais como a capacidade de salto e a qualidade de movimento, assim como a influência que o tempo de treinamento exerce nessas variáveis.

Objetivo: Comparar a capacidade de salto e a qualidade de movimento de praticantes de parkour mais e menos treinados. **Metodologia:** Foram avaliados 14 praticantes de parkour (23,0±4,4 anos; IMC=22,5±1,93 kg/m²) durante um encontro regional da modalidade, que foram dicotomizados e classificados como mais treinados (MT1) e menos treinados (MT2) através da média do tempo de prática relatado por meio de questionário. Para avaliar a capacidade de salto foi utilizado o protocolo do *Counter Movement Jump* sendo o avaliado posicionado sob a plataforma de contato e orientado a saltar verticalmente o mais alto possível com um contra movimento, os dados foram expressos em centímetros. Para avaliar a qualidade do movimento foi utilizado o *Functional Movement Screen* que avalia o indivíduo em 7 padrões funcionais que são pontuados de 1 a 3 (0 se o indivíduo sentiu dor). Os dados foram descritos através de média e desvio padrão e analisados a partir de um Teste-T para amostras independentes. **Resultados:** Não houve diferença significativa entre os grupos para a capacidade de salto (MT1=22,2±4,0; MT2=18,4±3,4) e para a qualidade de movimento (MT1=15,0±1,3; MT2=14,1±2,3). **Conclusão:** A partir das condições analisadas pode-se notar que não houve diferença significativa entre praticantes mais e menos treinados, entretanto observando as médias é possível notar que os praticantes mais treinados apresentam tendência a maior capacidade de salto e maior qualidade do movimento.

Palavras-chave: Atividade física; Aptidão; Capacidade de salto.

gabrielviniciusufs@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Aracaju, Sergipe, Brasil.

COMPARAÇÃO DA FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA E PREENSÃO MANUAL DE PRATICANTES DE PARKOUR

Gabriel Vinicius dos Santos¹
Eduardo Rodrigo Oliveira Rocha¹
Eloisa dos Santos Vitor¹
Levy Anthony Souza De Oliveira¹
Leury Max Da Silva Chaves¹
Marzo Edir Da Silva Griogletto¹

Introdução: O parkour é uma atividade física que tem por objetivo transpor obstáculos presentes no ambiente urbano, partindo de um ponto a outro da maneira mais rápida e eficiente possível. Devido as características da modalidade, os praticantes fazem uso de diversas capacidades físicas, sendo a força e suas diferentes manifestações uma dessas, estando presentes nesse público. **Objetivo:** Comparar a força isométrica máxima e a prensão manual de praticantes de parkour mais e menos treinados. **Metodologia:** Foram avaliados 14 praticantes de parkour (23,0±4,4 anos; IMC=22,5±1,93 kg/m²) durante um encontro regional da modalidade, estes foram dicotomizados e classificados como mais treinados (MT1) e menos treinados (MT2) através da média do tempo de prática. Para avaliar a força isométrica máxima utilizou-se o *Isometric Dead Lift* onde o indivíduo foi posicionado sob a plataforma do dinamômetro e orientado a puxar a alavanca de forma gradual e continua. Para avaliar a força de prensão manual foi utilizado o equipamento *Hand Grip* sob as mesmas recomendações. A unidade de medida foi a kilograma-força e após três tentativas o maior valor foi utilizado. Os dados foram expressos através de média e desvio padrão e analisados a partir de um Teste-T para amostras independentes. **Resultados:** Não houve diferença estaticamente significativa entre os grupos para a força isométrica máxima (MT1= 120±30,5; MT2= 127,7±23,5) e para a prensão manual (MT1= 37,2±9,4; MT2=40,1±7,4). **Conclusão:** A partir das condições analisadas pode-se notar que não houve diferença entre mais e menos treinados no parkour quando comparados em força isométrica máxima e prensão manual.

Palavras-chave: Atividade física; Aptidão; Capacidade de salto.

gabrielviniciusufs@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Aracaju, Sergipe, Brasil.

INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NA RESISTÊNCIA ABDOMINAL DE MULHERES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA

Aelton Lagoa Santos^{1,2}
Josiene de Oliveira Couto³
Raphael Henrique de Oliveira Araújo³
Walbert de Jesus Santos^{1,2}
Dayane de Moura Ferreira^{1,2}
Roberto Jerônimo dos Santos Silva^{1,3,4}
Martha Maria Viana de Bragança^{1,2,4,5}

Introdução: O aumento expressivo do Índice de Massa Corporal (IMC) pode ser um fator negativo para a resistência abdominal. **Objetivo:** Verificar a influência do estado nutricional na resistência abdominal em mulheres. **Metodologia:** A amostra foi composta por 43 mulheres com média de idade de 45,72 anos (11,27), participantes de um programa de ginástica da Universidade Federal de Sergipe. Foram medidas a massa corporal e a estatura. Para a estimativa do estado nutricional foi realizado o cálculo do IMC através da razão entre a massa corporal e o quadrado da estatura. A resistência abdominal foi mensurada a partir da aplicação do teste abdominal de um minuto. Empregou-se a estatística descritiva e ANOVA One Way para comparação entre os diferentes níveis de IMC (eutrófico (18,5–24,9 kg.m⁻²), sobrepeso (25,0–29,9 kg.m⁻²) e obesidade ($\geq 30,0$ kg.m⁻²), com post hoc de Tukey. Foi considerado um nível de significância de 5%. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 22.0. **Resultados:** Verificou-se que há diferença estatisticamente significativa na resistência abdominal entre os grupos observados $F(2, 40) = 5,02$; $p = 0,01$; $r = 0,44$. Esta diferença foi observada entre os eutróficos e os que apresentam obesidade com $p < 0,001$. **Conclusão:** Os resultados encontrados indicam que as mulheres do grupo observado que apresentam obesidade têm menor resistência abdominal quando comparadas com os seus pares eutróficos.

Palavras-chave: Obesidade; Ginástica; Exercício.

aeltonlagoa@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão-SE.

² Pró-Reitoria de Extensão-PROEX/UFS.

³ Programa de Pós-Graduação em Educação Física –PPGEF/UFS.

⁴ Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe –NUPAFISE/UFS.

⁵ Programa de Doutorado da Universidade de León (ULE), León, Espanha.

TREINAMENTO CALISTÊNICO E CORE TRAINING MELHORAM A VELOCIDADE E AGILIDADE EM JOVENS ADULTOS

Dermival Ribeiro Marques Neto¹

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹

Marta Silva Santos¹

Vivian Conceição de Oliveira¹

Diego Augusto Nascimento Santos¹

Marzo Edir da Silva-Grigolletto¹

Introdução: Estudos tem mostrado a importância da ativação da musculatura do tronco na realização de gestos esportivos em alta velocidade e com mudanças de direção. O treinamento do core (TC) assim como o treinamento calistênico (TCA) possibilitam o fortalecimento de tais musculaturas. Entretanto ainda não está claro qual tipo de treinamento é mais eficaz para a melhora da velocidade e agilidade em jovens adultos.

Objetivo: Comparar o efeito de 10 semanas de treinamento calistênico e do treinamento do core sobre a velocidade e agilidade em jovens adultos. **Metodologia:** 28 indivíduos sedentários foram randomizados aleatoriamente em dois grupos: Treinamento calistênico (TCA: n=16; 3,4±5,3 anos; 23,3±3,8 kg/m²) e Core Training (TC: n=12; 20,5±3,0 anos; 22,7±4,3 kg/m²). TCA realizou exercícios apenas com o peso corporal como sobrecarga, combinando de padrões funcionais como progressão. Em relação ao treinamento do core, realizou exercícios para desenvolvimento da força, endurance e controle motor do tronco. As sessões de treinamento possuíam duração de sessenta minutos, frequência três vezes por semana. A velocidade e agilidade foram avaliados através do teste T. A análise dos dados foi realizada através da ANOVA de duas vias com post hoc test de Bonferroni ($p \leq 0,05$). Percentual de mudança ($\Delta\%$) e tamanho do efeito (TE) também foram calculados.

Resultados: Após 12 semanas de treinamento não houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre os grupos. Quando comparados com o momento inicial o TCA apresentou melhora significativa (Pré 12,17±1,45 vs. Pós 11,42±1,08; $\Delta\%=6,16$; TE = - 0,51; $p \leq 0,01$), assim como o TC (Pré 13,13±1,56 vs Pós = 12,07±1,39; $\Delta=8,02\%$; TE = - 0,67; $p \leq 0,01$). **Conclusão:** Deste modo ambos os treinamentos foram eficientes na melhora da velocidade e agilidade de jovens adultos.

Palavras-chave: Velocidade; Treinamento; Jovens.

netoribeiro98@outlook.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Functional Training Group, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO VOLUME E BAIXO VOLUME SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS

Dermival Ribeiro Marques Neto¹
Leandro Henrique Albuquerque Brandão
Albernon Costa Nogueira
Antônio Gomes de Resende Neto
Gabriel Vinicius dos Santos
Marzo Edir da Silva-Grigolletto

Introdução: A falta de informação na literatura sobre a correta densidade de carga aplicável para o público idoso vem acarretando discussões ecológicas a respeito do treinamento funcional de alto volume versus baixo volume em prol da melhora de suas capacidades físicas, como por exemplo a velocidade de marcha. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento funcional de alto volume e baixo volume sobre a velocidade de marcha em idosas. **Metodologia:** As voluntárias foram randomicamente divididas em grupo Treinamento funcional de alto volume (TFAV: n=13; 65,38±1,89 anos; IMC= 25,70±1,03 Kg/m²), Treinamento funcional de baixo volume (TFBV: n=20; 62,80±1,27 anos; IMC= 26,89±0,74 kg/m²). A intervenção teve duração de 12 semanas, frequência 3x/semana, com 60 minutos de duração por sessão para o (TFAV) e (TFBV) apenas 30 minutos. O treinamento foi dividido em quatro blocos, sendo o primeiro para mobilidade articular e ativação neuromuscular, o segundo com caráter de potência, velocidade e agilidade, terceiro com caráter de força e o quarto com caráter cardiometabólico. Para avaliar a velocidade de marcha foram utilizados os seguintes teste: Caminha de 10 metros (C10), caminhada de 400 metros (C400) e levantar e caminhar pela casa (LVC). Os dados foram analisados através da ANOVA de duas vias com post hoc de Bonferroni sendo considerado $p \leq 0,05$ como significância estatística. Resultados: Após a intervenção em relação ao pré-teste o TFAV não apresentou diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas. O TFBV apresentou melhora significativa apenas no C400 ($p \leq 0,05$; $\Delta\% = 13,24$). Não houve diferença significativa quando comparado um grupo com o outro. **Conclusão:** Após 12 semanas de intervenção o treinamento funcional de baixo volume melhorou a velocidade de marcha em idosas.

Palavras-chave: Treinamento; Envelhecimento; Atividades da vida diária.

netoribeiro98@outlook.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Functional Training Group, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES ATENDIDOS PELO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE) EM ARACAJU/SE

Janette Kelle Silva de Almeida¹

Sara Santana Travassos¹

Lizia Grazielle Andrade Corrente¹

Flavia Regina Sobral Feitosa¹

Cristiane CC Oliveira¹

Introdução: A nutrição estabelece a relação entre o homem e o alimento, que interfere diretamente em seu estado de saúde em todas as fases da vida, influenciada por fatores genéticos, ambientais, sociais, culturais e econômicos. A classificação do estado nutricional (EN) é imprescindível para indicar as condições de saúde e de qualidade de vida da população (RODRIGUEZ-ESCOBAR *et al.*, 2015). A avaliação do estado EN na infância se faz de grande importância, dado que o crescimento e o desenvolvimento, são processos dinâmicos, sendo necessário uma atenção especial na alimentação e nutrição nessa faixa etária (ARAUJO *et al.*, 2015). O Programa Saúde na Escola (PSE), tem como principal proposta contribuir para a formação dos estudantes da rede pública de ensino mediante ações integradas e articuladas entre as escolas e as equipes de saúde, no âmbito da Atenção Básica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional de escolares assistidas pelo PSE. **Metodologia:** Estudo de delineamento transversal. A amostra foi constituída por 49 estudantes da Rede Pública Municipal de Ensino, de 9 a 14 anos. Foi realizada avaliação antropométrica com equipe devidamente treinada, segundo os procedimentos técnicos recomendados pela OMS e pelo Ministério da Saúde, com auxílio de balança digital e estadiômetro portátil. Para avaliar o estado nutricional, foi utilizado o índice de massa corporal/idade (IMC/idade), e utilizadas como referência as curvas de crescimento da OMS de 2006. **Resultados:** Houve maior predominância de crianças com peso ideal para idade 69,4 % eutroficas, 4,2% com risco de sobrepeso, 10,2 % sobrepeso, 10,2% estavam obesas e 6% com magreza. **Conclusão:** Apesar da grande prevalência de crianças eutroficas na população estudada, identificou-se perfis de risco nutricional que podem ser minimizados com a adoção de políticas públicas que abordem a importância da alimentação saudável nessa fase da vida.

Palavras-chave: Escolares; Antropometria; Nutrição.

sarasantanatravassos@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME E CALISTENIA PROMOVEM MELHORA SIMILAR SOBRE A VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSAS

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: A velocidade de marcha é alterada negativamente com o acometimento do envelhecimento. Estima-se que cerca de 1,0 m/s da velocidade de caminhada seja reduzida a partir dos 30 anos até a chegada da sexta década de vida. O exercício físico, em especial o treinamento funcional e calistênico, tem função atenuante a essa redução. Porém, ainda não é consentido qual dos métodos seja mais eficaz para aumentar a velocidade de marcha em mulheres mais velhas. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento funcional e calistênico sobre a velocidade de caminhada em mulheres pós-menopausa. **Metodologia:** Trinta e duas mulheres foram randomizadas aleatoriamente em dois grupos: Treinamento Calistênico (TC: n=12; 61,5 ± 4,1 anos; IMC 28,5 ± 5,7 kg/m²) e Treinamento Funcional de baixo volume (TFBV: n=20, idade 65,3 ± 6,8 anos, IMC = 25,7 ± 3,7 kg/m²). TC realizou exercícios utilizando o peso corporal como sobrecarga e duração de 60 minutos, enquanto TF executou tarefas com características funcionais com sobrecarga externa durante 30 minutos. A velocidade de caminhada foi avaliada a partir dos testes de caminhada ao longo de 10 metros (C10), caminhada em um perímetro de 400m (C400) e caminhada pela casa por 24 metros (C24). Múltiplas comparações foram realizadas através da ANOVA 2X2 seguido por post hoc test de Bonferroni (p≤0,05). **Resultados:** Quando comparados entre si, TC e TFBV não foi observada significância em nenhuma variável. Em relação ao pré-teste, TC apresentou mudança significativa apenas em C400 (Pré: 1,68±0,26m/s vs. Pós: 1,95±0,31 m/s; p=0,001; Δ%=16,03). Similarmente, o TFBV também apresentou diferença significativa apenas no C400 (Pré: 1,61±0,28 m/s vs. Pós: 1,82±0,29 m/s; p=0,001; Δ%=13,24). **Conclusão:** Tendo em vista as condições de análise, ambos protocolos foram similares na melhora da velocidade de caminhada com mudança de direção em longa distância.

Palavras-chave: Treinamento; Exercício Físico; Velocidade de Marcha.

leao.henriquee01@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

TREINAMENTO MULTICOMPONENTE MELHORA CAPACIDADE DE SALTO EM MULHERES MENOPAUSADAS

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Marzo, Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Uma das principais características do envelhecimento é a sarcopenia, representada principalmente pela redução da funcionalidade da massa livre de gordura muscular. Em contraponto a esses efeitos deletérios, o treinamento multicomponente pode ser uma estratégia eficiente para melhorar a capacidade de salto, que é bastante afetada pela diminuição da potência muscular e tem importante associação com o desempenho em atividades diárias. **Objetivo:** Analisar os efeitos de 12 semanas de treinamento multicomponente na capacidade de salto em mulheres menopausadas. **Metodologia:** Trinta e uma voluntárias foram aleatorizadas em dois grupos: Treinamento Multicomponente (TM: n=15; 64,87 ± 3,25 anos; 29,93 ± 4,66 kg/m²) e Grupo Alongamento (GA: n=16, 61,69 ± 3,61 anos, 28,61 ± 4,96 kg/m²). TM realizou exercícios em circuito divididos em quatro blocos. No primeiro foi realizado atividades mobilidade articular e ativação muscular; no segundo bloco uma corrida intermitente; O terceiro bloco tinha característica de força e potência muscular; e o quarto foi realizado exercícios com caráter cardiometabólicos. GA realizou exercícios de alongamento estático e dinâmico com mínimo estresse neuromuscular e metabólico. A avaliação da capacidade de salto foi realizada a partir do teste de salto com contra movimento (*Counter movement jump* - CM)), utilizando uma plataforma de contato. Os dados foram analisados a partir da ANOVA 2X2 seguido por post hoc test de Bonferroni (p≤0,05). **Resultados:** Ao final da intervenção, o grupo TM apresentou melhora significativa em relação ao momento inicial (Pré: 12,44±2,27 vs. Pós: 14,27±2,90 cm; p=0,002; Δ%=14,71; TE=0,80). Em relação ao GA, também foi observado melhora significativa favorável ao TM (p=0,05; TE=1,8). GA não apresentou significância em relação ao pré-teste. **Conclusão:** Diante das condições de análise, o treinamento multicomponente foi eficaz na melhora da capacidade de salto em mulheres menopausadas.

Palavras-chave: Treinamento; Exercício Físico; Atividade da vida diária.

leao.henriquee01@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

O SONO COMO PILAR ESSENCIAL NO COMBATE A OBESIDADE E SOBREPESO

Fernanda Maria de Oliveira^{1,2}
Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}
Eduarda Alves de Souza^{1,2}
Ayrton Moraes Ramos^{1,2}
Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: O sono é um estado fisiológico vital para o nosso organismo que se alterna entre duas fases recorrentes: a REM e a NREM, ambas as fases são importantes para diferentes funções corporais. Sem o sono, nosso organismo passa a apresentar problemas graves, como prejuízos à capacidade cognitiva e motora, além de irritabilidade, cansaço e alteração no metabolismo. **Objetivo:** Abordar a importância do sono para o organismo e conscientizar a população que a escassez do sono é extremamente prejudicial a todos os indivíduos, tais como com presente quadro de obesidade ou sobrepeso. **Metodologia:** A realização dessa pesquisa foi feita por meio de revisão de artigos e periódicos, bem como em sites de pesquisas científicas, tais como: Pubmed, JAMA e Google acadêmico. **Resultados:** O sono foi considerado muito tempo como um período em que o corpo e a mente “desligavam-se”, sendo considerado um momento de pausa das atividades diárias. Hoje, após décadas de investigação e pesquisa, é sabido que o sono se trata de um estado ativo em que a saúde física e mental é renovada. Estima-se que 60% das pessoas em todo mundo sofrem com algum tipo de distúrbio do sono e em média mundial, 20% das pessoas sofrem com insônia crônica. Acontece que, em geral, a população dorme mal, dorme pouco e são poucas as pessoas que têm a quantidade e a qualidade adequada de sono. Esse cenário remete diretamente no consumo alimentar, balanço energético e risco metabólico, resultando em: ganho de peso, maior risco de acidentes depressão, doenças como hipertensão, diabetes, alterações nos níveis de colesterol e envelhecimento precoce. **Conclusão:** Dada a importância do sono, quando em relação ao emagrecimento, o sono é fator essencial na luta contra a balança, sendo tal recomendado a usufruto por qualquer indivíduo, quer seja saudável, quer seja com sobrepeso, ou obesidade.

Palavras-chave: Sono; Insônia; Hábitos; Depressão.

fernanda.m.olliveira@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

O EFEITO DE UMA SESSÃO DE PILATES SOBRE O ESTADO DE HUMOR EM MULHERES

Roberto Emmanuel Nascimento dos Santos¹
Normélia Santos Vieira¹
José Carlos Tavares Júnior¹
Alexandra França Pacheco¹
Erik de Cerqueira Wanderley¹
Pedro Danilo Paiva Costa¹
Lucas Santos Novais¹
Rebeca Marília de Alcantara Araújo¹
Jocarla da Conceição Chagas¹
Rogério Brandão Wichi¹

Introdução: A prática do Pilates propõe melhorar a força, mobilidade, equilíbrio, coordenação motora, consciência corporal, flexibilidade e o tônus muscular, sem oferecer riscos articulares. Além, de proporcionar aumento das relações psicossociais, autoestima, equilíbrio emocional e qualidade de vida do indivíduo. **Objetivo:** Avaliar o efeito de uma sessão de Pilates sobre o estado de humor em mulheres. **Metodologia:** A amostra foi composta por 21 mulheres, com idade entre 38 a 73 anos que praticavam Pilates durante o período de um mês. Foi utilizado o questionário BRUMS, para avaliar o estado de humor, é composto por 24 itens da escala compõem as seis subescalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16. Foi realizado uma sessão controle onde as mulheres ficaram em silêncio e sentadas. Após intervalo de oito dias, as mesmas realizaram uma sessão de Pilates. As sessões foram realizadas no mesmo horário e no mesmo local, com duração de uma hora. A sessão com Pilates envolviam exercício com e sem auxílio de aparelhos. Os dados foram coletados, pré e pós cada sessão. Utilizou-se o software Excel para aplicar o teste estatístico teste t Student, considerando o nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Não ocorreram alterações nos parâmetros humorais das participantes após a sessão de Pilates. Tensão ($3,33 \pm 1,52$; $3,33 \pm 1,42$) depressão ($0,95 \pm 1,68$; $0,85 \pm 1,42$) fadiga ($0,90 \pm 1,45$; $1,09 \pm 1,57$) raiva ($3,28 \pm 2,21$; $3,57 \pm 2,01$) vigor ($2,76 \pm 2,17$; $2,47 \pm 1,74$) e confusão ($2,42 \pm 1,56$; $2,52 \pm 2,24$) valores pré e pós respectivamente. **Conclusão:** Conclui-se que uma sessão de Pilates com duração de 60 minutos, não melhorou o humor de mulheres.

Palavras-chave: Humor; Pilates; Mulheres.

roberto-emmanuel@hotmail.com

¹ Departamento de Educação Física – UFS.

O TREINAMENTO FUNCIONAL AUMENTA O NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM IDOSAS

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
José Carlos Aragão Santos¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: As mudanças morfológicas e funcionais decorrentes do processo de envelhecimento ocasionam declínio funcional e perda de autonomia, sendo capaz de afetar a autoestima dessa população. Apesar das evidências sobre os benefícios do treinamento multicomponente, não é claro qual papel o treinamento funcional desempenha sobre os índices antropométricos e imagem corporal de senis. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de doze semanas de treinamento funcional sobre os índices antropométricos e imagem corporal de idosas. **Metodologia:** Quinze idosas (65,4±4,8 anos) realizaram um protocolo de treinamento que consistiu em: 5 min para preparação do movimento; 15 min de atividades direcionadas a estimular a potência muscular, coordenação e agilidade; 25 min voltados ao trabalho de força dinâmica em ações como puxar, empurrar, agachar e transportar; e, por fim, 10 min destinados a atividades lúdicas objetivando adaptações cardiorrespiratórias e cognitivas. A avaliação antropométrica baseou-se no índice de massa corporal (IMC) e na relação cintura quadril (RCQ). A imagem corporal foi verificada por meio de um questionário, sobre como o indivíduo se via e como gostaria de ser, composto por 9 figuras. Foi utilizada estatística descritiva (média± desvio padrão) e análise inferencial (Test “t” pareado) com $p \leq 0,05$. **Resultados:** Não houve diferença nos índices antropométricos após a aplicação do treinamento (IMC: Pré: 30,3±5,6 vs. Pós: 30,3±5,6; $p=0,99$ / RCQ: Pré: 0,94±0,10 vs. Pós: 0,91±0,07; $p=0,33$). Já a imagem corporal, evidenciou as seguintes proporções: No momento inicial (Satisfeita (6,6%), insatisfeito pelo déficit de peso (53,3%) e insatisfeito pelo excesso de peso (40%). Já ao término da intervenção (Satisfeita (33%), insatisfeito pelo déficit de peso (46,3%) e insatisfeito pelo excesso de peso (20%). **Conclusão:** O treinamento funcional apesar de não mostrar efeitos significativos sobre os índices antropométricos parece favorecer a satisfação com a imagem corporal. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade Física; Saúde.

beamotasilva@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES OBESOS

Graziella Rocha Nascimento¹

Isabela Reis do Nascimento¹

Larissa Santos Martins¹

Thabata Zelice Da Cruz De Moraes¹

Bruna Nabuco Freire Siqueira¹

Danielle Góes Da Silva¹

Introdução: Grupos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são estratégias que intensificam o atendimento ambulatorial, facilitando a mudança comportamental de maus hábitos alimentares infantis, devido a interação e o apoio entre os participantes. **Objetivo:** O objetivo desse estudo é descrever a realização de grupos de EAN para crianças e adolescentes com excesso de peso atendidos em um Ambulatório de Nutrição Infantil. **Metodologia:** Cada grupo possuía uma temática determinada de acordo com a demanda dos atendimentos. A realização deles e a confecção dos materiais foram de responsabilidade dos graduandos em nutrição, supervisionados por nutricionistas do ambulatório. Inicialmente realizaram-se revisões de literatura e, em seguida, elaboraram-se as dinâmicas lúdicas. Cada grupo continha explanação oral sobre o tema, desenvolvimento de atividade lúdica e entrega de folders abordando a temática. Ao final, houveram degustações de preparações saudáveis. Desenvolveram-se 4 grupos, durante 6 meses, com adesão de aproximadamente 10 crianças por grupo. O primeiro tratou-se da Promoção da Atividade Física, conduzido por um Educador Físico, estimulando os participantes a praticar brincadeiras com corda, elástico e dança. O segundo abordou A Escolha Alimentar, ensinando a ler rótulos e realizar escolhas saudáveis, através da simulação de compras no supermercado e o terceiro abordou o Comportamento Alimentar Infanto-juvenil, tendo como dinâmica um tabuleiro gigante acompanhado de perguntas e respostas. Ambos foram conduzidos pelos estudantes. O quarto grupo teve como temática A Percepção Corporal, conduzido por uma psicóloga, com o objetivo de identificar as várias formas de enxergar a si próprio, através de dinâmicas com lápis e papel. **Resultados:** Os resultados encontrados nesse estudo indicaram que a realização de Grupos de Educação Alimentar e Nutricional são estratégias positivas já que melhoram a adesão das crianças e adolescentes ao tratamento nutricional. **Conclusão:** Conclui-se que a realização de Grupos de Educação Alimentar e Nutricional são essenciais para melhorar a adesão de crianças e adolescentes ao tratamento nutricional, além de ser momentos de aprendizagem lúdica para melhorar o estilo de vida.

Palavras-chave: Tratamento nutricional; Atendimento nutricional infantil; Grupos educacionais.

isabelar.nascimento@yahoo.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe/UFS, São Cristóvão, Sergipe.

PERCEPÇÃO NEGATIVA DE SAÚDE ASSOCIADA À ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE

Jamile Bedoia do N. Santos¹

Lucas Souza Santos²

Aldemir Smith Menezes^{1,2,3}

Introdução: A percepção negativa da saúde pode estar associada ao nível insuficiente de atividade física em jovens. **Objetivo:** Verificar a associação entre percepção negativa da saúde e a atividade física em adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de um levantamento epidemiológico com delineamento transversal e amostra representativa de estudantes do ensino médio da Rede Pública Estadual de Sergipe, composta por 4139 escolares, com idade de 14 a 19 anos. Os dados foram coletados mediante questionário autoadministrado (*Global Student Health Survey - GSHS*). Utilizou-se como desfecho do estudo a percepção negativa da saúde (ruim/regular; boa/excelente). As variáveis independentes foram: sexo, idade, renda familiar e atividade física semanal. Utilizou-se a regressão logística binária bruta e ajustada para análise de associação entre as variáveis. **Resultados:** A prevalência de indivíduos com percepção negativa da saúde foi de 84,1% (3.340). Os fatores diretamente associados a percepção negativa da saúde foram: atividade física semanal menor que 5 dias (OR= 0,58; IC95% 0,47-0,73); Sexo feminino (OR= 2,00 IC95% 1,66-2,41); idade 16-17 anos (OR= 0,65; IC95% 0,50-0,85); Renda familiar até 2 salários mínimos (OR = 1,37; IC95% 1,05 – 1,80). **Conclusão:** O baixo nível de atividade física semanal e fatores econômicos e demográficos apresentam relação com à percepção negativa da saúde em jovens. Sugerem-se intervenções relacionadas ao aumento da prática de atividade física semanal em escolares.

Palavras-chave: Atividade física; Percepção negativa da Saúde; Jovens.

jamilebedoia@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Programa de Pós-Graduação em Educação Física – PPGEF, Aracaju, Sergipe.

² Grupo de Pesquisa em Educação Física e Saúde do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe (GPEFIS/IFS), Aracaju, Sergipe.

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe, Itabaiana, Sergipe.

CORRELAÇÃO ENTRE O IMC E O TEMPO SENTADO NO PERÍODO ESCOLAR

Luciana Leite Silva Barboza¹

Larissa Gandarela Soares de Farias Rios Neves¹

Josefa Grazielle Santos Santana¹

Maria Jaqueline Almeida Rodrigues¹

Mauro Cesar Santos²

Edilson Serpeloni Cyrino³

Danilo Rodrigues Pereira da Silva⁴

Introdução: O aumento de tempo despendido em comportamentos sedentários tem sido associado a vários indicadores negativos de saúde. No entanto, poucos estudos avaliam o tempo sentado de forma objetiva. Sendo a escola um ambiente onde as crianças passam a maior parte do tempo sentadas, investigar essa relação pode ajudar o direcionamento de ações de promoção de saúde na escola. **Objetivo:** Verificar a correlação entre o índice de massa corporal (IMC) e o tempo médio que os escolares passam sentados na escola.

Metodologia: Foram avaliadas 61 crianças (34 meninos) do 2o ano do ensino fundamental ($7,8 \pm 0,6$ anos), de uma escola municipal de Aracaju-SE. O IMC foi calculado através das medidas de peso e estatura, realizadas em uma balança e um estadiômetro portáteis. O tempo sentado foi medido objetivamente através do uso de inclinômetros ActivPAL (PAL Technologies, Scotland, UK), fixados na parte média-anterior da coxa direita, através de uma fita adesiva, colocados no início e retirados ao final do turno escolar (4h). As crianças usaram os dispositivos entre um e quatro dias. Através do SPSS 22.0 foram realizadas análises descritivas, teste de normalidade (Kolmogorov-Smirnov) e a correlação de Spearman, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** A média de IMC foi de $16,4 \pm 0,3$ Kg/m² e de tempo sentado foi $119,1 \pm 3,5$ minutos. Não houve correlação significativa entre as medidas de IMC e o tempo sentado ($r = 0,009$; $p = 0,95$). Também não houve correlação significativa quando o grupo foi dividido entre meninas ($r = 0,090$; $p = 0,66$) e meninos ($r = -0,008$; $p = 0,96$). **Considerações finais:** Conclui-se que, para uma amostra de escolares com média de IMC normal, não existe correlação entre o IMC e o tempo que passam sentados na escola.

Palavras-chave: Serviços de Saúde Escolar; Comportamento Sedentário; Desenvolvimento Infantil.

leite.lu@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Escola Municipal de Ensino Fundamental Oviêdo Teixeira, Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Secretaria Estadual de Educação e Secretaria Municipal de Aracaju.

⁴ Universidade Estadual de Londrina, Departamento de Educação Física, Londrina, Paraná, Brasil.

ASSOCIAÇÃO ENTRE A FORÇA MUSCULAR DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE PUXAR

Luciana Leite Silva Barboza¹

Luiz Henrique Passos Lima¹

Priscila de Andrade Neves Santos¹

Victor Matheus Santos do Nascimento²

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir DaSilva-Grigoletto¹

Introdução: A musculatura do tronco é importante para proteção, sustentação e estabilização da coluna vertebral. No entanto, ao que se refere à transferência de força para os segmentos apendiculares, essa relação precisa ser melhor esclarecida. **Objetivo:** Analisar a associação entre a força muscular do tronco e a potência de membros superiores na ação de puxar. **Metodologia:** Foram avaliados 83 jovens saudáveis ($25,5 \pm 5,5$ anos; $24,3 \pm 3,7$ kg/m²), sendo 54 mulheres. A potência de membros superiores foi avaliada no exercício de remada. Foi solicitado que o avaliado deitasse em decúbito ventral sobre um banco, posicionado acima da barra do aparelho multipower. Para avaliar a potência muscular, fixou-se um encoder linear na extremidade da barra guiada. Foram determinadas três cargas (respectivamente para homens e mulheres: leve – 20 kg e 10 kg, moderada – 30 kg e 16 kg, e pesada – 40 kg e 22 kg). A força isométrica máxima de flexores e extensores do tronco foi avaliada com os sujeitos posicionados em um assento de madeira (110°), com uma célula de carga colocada na altura do processo xifoide e fixada na parede. Após este procedimento, os participantes foram encorajados a realizar a máxima força de flexão e extensão do tronco, considerado o maior valor em três tentativas. Uma análise de regressão linear múltipla foi realizada para verificar a associação da força do tronco sobre cada uma das cargas da remada. **Resultados:** A associação entre a força muscular do tronco e a potência de membros superiores foi significativa em todas as cargas avaliadas ($p < 0,01$): leve ($r_2 = 0,34$), moderada ($r_2 = 0,37$) e pesada ($r_2 = 0,33$). **Conclusão:** Os resultados indicam que houve uma associação entre a força muscular do tronco e a potência de membros superiores, na ação de puxar.

Palavras-chave: CORE; Músculos abdominais; Performance.

leite.lu@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

CORRELAÇÃO ENTRE O IMC E O TEMPO SENTADO NO PERÍODO ESCOLAR

Luciana Leite Silva Barboza¹

Larissa Gandarela Soares de Farias Rios Neves¹

Josefa Grazielle Santos Santana¹

Maria Jaqueline Almeida Rodrigues¹

Mauro Cesar Santos²

Edilson Serpeloni Cyrino³

Danilo Rodrigues Pereira da Silva¹

Introdução: O aumento de tempo despendido em comportamentos sedentários tem sido associado a vários indicadores negativos de saúde. No entanto, poucos estudos avaliam o tempo sentado de forma objetiva. Sendo a escola um ambiente onde as crianças passam a maior parte do tempo sentadas, investigar essa relação pode ajudar o direcionamento de ações de promoção de saúde na escola. **Objetivo:** Verificar a correlação entre o índice de massa corporal (IMC) e o tempo médio que os escolares passam sentados na escola.

Metodologia: Foram avaliadas 61 crianças (34 meninos) do 2º ano do ensino fundamental (7,8 ± 0,6 anos), de uma escola municipal de Aracaju-SE. O IMC foi calculado através das medidas de peso e estatura, realizadas em uma balança e um estadiômetro portáteis. O tempo sentado foi medido objetivamente através do uso de inclinômetros ActivPAL (PAL Technologies, Scotland, UK), fixados na parte média-anterior da coxa direita, através de uma fita adesiva, colocados no início e retirados ao final do turno escolar (4h). As crianças usaram os dispositivos entre um e quatro dias. Através do SPSS 22.0 foram realizadas análises descritivas, teste de normalidade (Kolmogorov-Smirnov) e a correlação de Spearman, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** A média de IMC foi de 16,4 ± 0,3 Kg/m² e de tempo sentado foi 119,1 ± 3,5 minutos. Não houve correlação significativa entre as medidas de IMC e o tempo sentado ($r = 0,009$; $p = 0,95$). Também não houve correlação significativa quando o grupo foi dividido entre meninas ($r = 0,090$; $p = 0,66$) e meninos ($r = -0,008$; $p = 0,96$). **Conclusão:** Conclui-se que, para uma amostra de escolares com média de IMC normal, não existe correlação entre o IMC e o tempo que passam sentados na escola.

Palavras-chave: Serviços de Saúde Escolar; Comportamento Sedentário; Desenvolvimento Infantil.

leite.lu@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Escola Municipal de Ensino Fundamental Oviêdo Teixeira, Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Universidade Estadual de Londrina, Departamento de Educação Física, Londrina, Paraná, Brasil.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, IMC E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS DO MUNICÍPIO DE ARACAJU-SE

Arley Santos Leão¹

Adeilton José Dos Santos²

José Eduardo Costa De Andrade²

Roberto Jerônimo Dos Santos Silva³

Jadson Oliveira Lima⁴

Júlio Manuel Cardoso Martins⁵

Jorge Rollemberg Dos Santos⁶

Introdução: O envelhecimento populacional no mundo vem crescendo de forma constante, em várias partes do mundo. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar o Nível de Atividade Física, os Índices de Massa Corporal e a Capacidade funcional de idosos frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Aracaju, Estado de Sergipe. **Metodologia:** Caracterizou-se como epidemiológico, com delineamento transversal, as variáveis estudadas foram: nível socioeconômico (ABEP), percentual de gordura (protocolo de três dobras), avaliação do nível de atividade física (IPAQ) e Capacidade Funcional (Índice de Barthel). **Resultados:** Como resultados a prevalência de mulheres (17) para Homens (14), e a idade predominante foi dos 60 aos 70 anos. Sobre a classificação de IMC dos idosos foi observada a prevalência da Eutrofia, para os níveis de atividades os resultados apresentados foram satisfatórios ao comparar com outros estudos, ou seja, em sua maioria nos níveis ativos, a capacidade funcional apresentada enquadrou todos os idosos como independentes. **Conclusão:** Concluiu-se que a atividade física é um importante aliado na melhoria dos mais diversos fatores que influenciam no processo de envelhecimento, na qualidade de vida e saúde dessa população, observado através dos resultados obtidos na pesquisa.

Palavras-chave: Atividade Física; Capacidade Funcional; Idoso.

arleyleao@yahoo.com.br

¹ IFAL - Santana Do Ipanema/Al.

² SEED – Aracaju/Se.

³ UFS - São Cristóvão/Se.

⁴ IFBAIANO - Senhor Do Bomfim/Ba.

⁵ UBI – Covilhã/Portugal.

⁶ UNIT – Aracaju/Se.

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS COM E SEM SÍNDROME DE DOWN EM SERGIPE

Arley Santos Leão¹

Edivaldo Alves Do Carmo Neto²

Teoclecio Gonçalves Da Silva²

Roberto Jerônimo Dos Santos Silva²

Jadson Oliveira Lima³

Júlio Manuel Cardoso Martins⁴

Jorge Rollemberg Dos Santos⁵

Introdução: A deficiência segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) é o substantivo atribuído a toda a perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica. Refere-se, portanto, à biologia do ser humano. É interessante ressaltar que as diferenças entre as pessoas com deficiência intelectual e pessoas sem deficiência não deve ser vista através de uma diferença quantitativa, mas qualitativa, sendo este o principal aspecto que devemos apreender ao lidar com a deficiência intelectual. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é comparar entre deficientes intelectuais com e sem síndrome de Down, as variáveis relacionadas a composição corporal, de ambos os sexos do município de Aracaju – SE. **Metodologia:** A distribuição regional da gordura corporal foi analisada através da medição de sete dobras cutâneas (tríceps - TR, bíceps - BC, subescapular - SE, supra ilíaca - SI, abdômen - AB, coxa - CX e perna - PE). **Resultados:** Os indivíduos Deficientes Intelectuais com e sem Síndrome de Down foram classificados como: 02 indivíduos sem Síndrome de Down estavam classificados como Abaixo da Média, 08 indivíduos sem Síndrome de Down e 02 com a síndrome de Down estavam na Média, 05 pessoas com síndrome de Down estavam como Acima da Média e 06 indivíduos sem Síndrome de Down e 04 com Síndrome de Down estavam como obesos. **Conclusão:** A composição corporal em indivíduos com deficiência intelectual diferem dos indivíduos com Síndrome de Down. Os valores superiores foram verificados para os indivíduos com Síndrome de Down.

Palavras-chave: Composição Corporal; Deficiência Intelectual; Síndrome de Down.

arleyleao@yahoo.com.br

¹ Ifal - Santana Do Ipanema/Al.

² Seed – Aracaju/Se.

³ Ifbaiano - Senhor Do Bomfim/Ba.

⁴ Ubi Covilhã/Portugal.

⁵ Unit – Aracaju/Se.

EFEITOS DE DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM IDOSAS

Newton Benites Carvalho Lima¹
José Carlos Aragão Santos¹
Lucas Souza de Jesus Santana¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: O aumento do peso corporal associado ao avanço da idade ocasiona uma série de efeitos sobre a população, principalmente mulheres. Uma possível forma de atenuar esses efeitos é o treinamento físico. Contudo, não está claro se alguns métodos produzem adaptações morfológicas significativas em mulheres mais velhas. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de doze semanas de treinamento calistênico sobre índices antropométricos em mulheres mais velhas. **Metodologia:** Dezesesseis mulheres ativas (61,69±3,68 anos) realizaram treinamento calistênico, três vezes por semana, com cada sessão durando 60 minutos. O protocolo consistiu em: Bloco 1 - mobilidade articular + ativação muscular; Bloco 2 - agilidade, coordenação e potência muscular; Bloco 3 - exercícios com o peso corporal em ações funcionais como agachar e saltar; Bloco 4: capacidade cardiorrespiratória e cognitiva. Os parâmetros antropométricos consistiram no índice de massa corporal (IMC), obtido através da razão entre o peso (kg) e o quadrado da estatura (m), e a relação cintura quadril (RCQ), verificado pela relação entre a circunferência da cintura (cm) e do quadril (cm). Os dados foram apresentados em média com desvio padrão e analisados a partir de um Test "t" pareado adotando uma significância de ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Ao término da intervenção não foram observadas diferenças em ambas as variáveis (IMC: Pré: 28,61±4,93 vs Pós: 26,59±8,24; $p = 0,40$; RCQ: Pré: 0,86 ± 0,08 vs. Pós: 0,90±0,10; $p = 0,32$). **Conclusão:** Doze semanas de treinamento calistênico não são suficientes para promover modificações em parâmetros antropométricos em mulheres mais velhas de forma significativa.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Saúde.

newtonbenites22@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO E BAIXO VOLUME NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

Bruna Caroline Oliveira Andrade¹

Antônio Gomes de Resende Neto¹

Albernon Costa Nogueira¹

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹

Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: O declínio funcional em idosos está relacionada com a diminuição de todos os componentes da aptidão física, fazendo do treinamento funcional (TF) uma opção eficiente, por sua premissa de desenvolvimento equilibrado das diferentes capacidades físicas. No entanto, nenhum estudo comparou a influência dessas dosagens de estímulos na funcionalidade de idosas sedentárias. **Objetivo:** Comparar os efeitos do TF de alto e baixo volume sobre a funcionalidade de idosas. **Metodologia:** Participaram 37 voluntárias, divididas em 2 grupos: TF de Alto Volume (TFAV-n: 17, 65,0±3,6 anos / 27,2±5,0 kg/m⁻²) e TF de Baixo Volume (TFBV-n: 20, 64,8±3,2 anos / 26,8±3,3 kg/m⁻²). A sessão de TFAV foi dividida em quatro blocos 1: 6 min de mobilidade para as principais articulações; 2: 12 min de exercícios para coordenação e potência muscular; 3: 16 min de exercícios multiarticulares que remeteram a ações funcionais de agachar e puxar, empurrar e transportar; e 4: 6 min de atividades intermitentes. O TFBV realizou a mesma sistematização com 50% do volume a menos. Para a verificação das respostas foram utilizados os testes funcionais: Gallon Jug Shelf Transfer (GJST), Levantar e Caminhar (LC) e o teste de salto Counter Moviment Jump (CMJ). Os dados foram analisados mediante ANOVA 2x2 com post hoc test de Bonferroni. **Resultados:** Após doze semanas de intervenção os grupos experimentais foram igualmente eficientes na melhora de todas as variáveis analisadas. A saber: GJST: TFAV-pré: 11,4±1,7 vs pós: 10,5±1,3 seg, Δ: 7,8% e TFBV-pré: 12,5±2,8 vs pós: 11,4±1,8 seg, Δ: 9,2%; LC: TFAV – pré: 34,2±6,3 vs pós: 32,2±3,5 seg, Δ: 6,1% e TFBV-pré: 35,6±4,5 vs pós: 33,2±4,0 seg, Δ: 7,3%; CMJ: TFAV-pré: 12,5±3,9 vs pós: 13,4±3,5 cm, Δ: 7,4% e TFBV-pré: 11,2±3,7 vs pós: 12,6±3,1 cm, Δ: 9,4%. **Conclusão:** Ambos os treinamentos resultam em adaptações semelhantes na funcionalidade de idosas sedentárias após doze semanas de intervenção. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividades diárias; Saúde.

oliveiraa.atendimento@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

ASSOCIAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Antônio Gomes De Resende Neto¹
Ilmar Danilo Santos Lima¹
Levy Anthony Souza De Oliveira¹
Diego Augusto Nascimento Santos¹
Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: O processo de envelhecimento acarreta uma série de declínios físicos que limitam a capacidade de se movimentar, e conseqüentemente, pode afetar a qualidade de vida do idoso. No entanto, nota-se uma carência de estudos analisando a real associação entre o peso corporal, capacidade funcional e a qualidade de vida em idosos sedentários.

Objetivo: Analisar associação entre índice de massa corporal, capacidade funcional e qualidade de vida em idosas. **Metodologia:** Participaram do estudo 64 idosas, inscritas em um programa de treinamento neuromuscular (65,3±4,4 anos). Para o Índice de massa corporal (IMC) foi determinado o peso (kg) através de uma balança (Lider®, P150C, São Paulo, Brasil). A estatura (cm) foi determinada através de um estadiômetro (Sanny, ES2030, São Paulo, Brasil). A capacidade funcional foi verificada pelos testes de Sentar e levantar da cadeira (SL) e Caminhada de seis minutos (C6M). Para qualidade de vida (QV) foi utilizado o questionário estruturado WHOQOL-BREF, constituído de 26 questões, englobando quatro domínios da vida: fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados a partir da correlação de Pearson para identificar associações entre as variáveis. **Resultados:** As variáveis apresentaram os seguintes perfis: IMC: 28,2±5,3 kg/m⁻²; SL: 17,0±3,0 repetições; C6M: 557,0±49,9 m; e QV: 99,7±11,97 pontos. Os valores de IMC apresentaram uma correlação inversa, baixa e significativa com a força-resistência de membros inferiores ($r = -0,184$ e $p=0,046$), Capacidade cardiorrespiratória ($r = -0,344$ e $p=0,001$) e qualidade de vida ($r = -0,225$ e $p=0,029$). **Conclusão:** Constata-se que altos valores no Índice de massa corporal parece influenciar negativamente na capacidade funcional e na qualidade de vida em idosas sedentárias.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividades diárias; Saúde.

oliveiraa.atendimento@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristovão, Sergipe, Brasil.

EVOLUÇÃO DO PERFIL DE ADOLESCENTES COM OBESIDADE NA ÚLTIMA DÉCADA NO BRASIL EM RELAÇÃO AOS ANOS 1984 A 2007

Adriana Oliveira Gois¹
Amanda Felício dos Santos Borges¹
Mariana Araújo Santos Brasil¹
Alaide Guilherme dos Santos¹

Introdução: a obesidade é um grave problema de saúde pública de proporções mundiais, indivíduos com IMC elevado tendem a apresentar outras doenças correlacionadas a obesidade a exemplo da diabetes tipo II e a hipertensão **Objetivo:** traçar a evolução do perfil de crianças e adolescentes no Brasil, classificados pelo SUS com obesidade entre os anos 2008 a 2018 em comparativo a década passada **Metodologia:** Trata-se de um estudo retrospectivo, exploratório e quantitativo, com embasamento nos dados disponíveis no Departamento de Informação de Saúde do SUS (DATASUS), especificamente no Sistema de Informações Hospitalares do SUS (SIH/SUS). Foram consideradas as notificações de pacientes entre 10 a 19 anos. Para fundamentação teórica foram utilizados artigos científicos indexados no *Scientific Electronic Library* (SciELO) e Literatura Latino-Americana (LILACS). **Resultados:** A população estudada tem entre 10 e 19 anos de idade, foram registrados na década atual (2008 a 2018), 2.513.452, 63 casos, 58,39% dos casos foram registrados na região sul, seguida pela região sudeste com 23,91%, a prevalência da obesidade está nos adolescentes com mais de 15 anos com 98,72% dos casos registrados, adolescentes com idade inferior a 15 anos foi de 1,28%. Entre os sexos o ranking fica entre a as mulheres com 72,83%. Em comparação aos anos de 1997 a 2007, foram registrados 614.825,59 casos, 47,94% dos casos foi registrado na região sudeste, seguida pela região sul com 34,12% dos indivíduos registros com obesidade, os adolescentes com idade superior a 15 anos foram registrados com 94,71%, e os que tinham idade inferior a 15 anos com 5,29% dos casos. Entre os sexos o ranking ficou com o sexo feminino com 62,60%. **Conclusão:** diante dos dados expostos, se faz necessário intervenções este público, utilizando a educação nutricional e melhorar a qualidade de vida, através de hábitos alimentares e prática da atividade física.

Palavras-chave: Obesidade; Brasil; Adolescente.

adriana_oliveiragois@yahoo.com

¹ Universidade Tiradentes, Sergipe, Aracaju.

COMPOSIÇÃO DE UMA DIETA: MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Benjamim Teles Quintiliano Leite¹
Michely de Jesus Ramos Campos¹
Naelson Alves Dos Santos¹
Sérgio Matos Cardial Filho¹
Suyane Shirley De Oliveira Batinga¹
Estélio Henrique Martins Dantas^{1,2}

Introdução: Ter uma alimentação saudável é fazer ingestão de alimentos de preferência naturais em nossas refeições diárias. É necessária uma dieta rica e balanceada de macronutrientes e micronutrientes. A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo, já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo mostrar a relação e importância de uma dieta balanceada de macro e micronutrientes. **Metodologia:** Para a realização do resumo foi feita uma revisão de literatura no site Google acadêmico. **Resultados:** Em relação aos macronutrientes, além do fator ergogênico, apresentam um papel essencial para o organismo, pois promovem à recuperação muscular, a manutenção do sistema imunológico, o equilíbrio do sistema endócrino e manutenção ou melhora do desempenho físico. Já os micronutrientes, são fundamentais para a produção de energia, contribuir para realização das funções imunológicas e prevenir lesões musculares (SBME, 2009). A pesquisa em questão foi realizada com 20 praticantes de musculação, sendo 11 homens e 09 mulheres, sendo que nos homens a idade média foi de 33 anos, e nas mulheres de 29 anos. Para avaliar a ingestão de macronutrientes e micronutrientes foi utilizado o inquérito alimentar de três dias. Com os dados levantados, verificou-se que tanto homem como as mulheres, apresentaram um perfil de dieta hiperproteica, hipoglicídica e hiperlipídica. Observando os micronutrientes no gênero masculino da amostra estavam com valores abaixo do recomendado para vitaminas (B2 e B3), cálcio, magnésio e potássio e acima das recomendações para o sódio, no gênero feminino não apresentaram nenhum valor adequado para os micronutrientes avaliados. **Conclusões:** Conclui-se que a ingestão de macronutrientes e micronutrientes deve ser feita de forma balanceada, suprimindo assim demandas energéticas durante o exercício físico.

Palavras-chave: Macronutrientes; Micronutrientes; Exercício.

benjamimteles74@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE AUTONOMIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM ACADEMIAS DA CIDADE EM SERGIPE

Luan José Lopes Teles¹
João Paulo Aragão Santos¹
Maikon Thiago Silva Santos¹
Pedro Felipe Costa Pimentel¹
Ângelo de Almeida Paz^{1,2}

Introdução: Estudos demonstram que o envelhecimento acarreta em diversas alterações fisiológicas e como consequência resulta em dificuldades de realizar as atividades de vida diária (AVD's) pela redução ou perda da autonomia funcional. Com base no exposto o presente estudo teve como ponto direcional: Quais os efeitos do programa da academia da cidade de Estância-SE na autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres participantes, comparados a outros pólos do mesmo programa em Sergipe? **Objetivo:** Verificar o nível de autonomia funcional e de qualidade de vida de mulheres participantes do programa academia da cidade dos pólos de Estância, Pirambu, Japoatã e Aracaju. **Metodologia:** Os protocolos utilizados foram o GDLAM e o WHOQOL-BREF. A amostra foi composta por 51 mulheres participantes do programa, 13 da cidade de Japoatã (59,0; $\pm 4,54$), 10 da cidade de Pirambu (67,10; $\pm 5,93$), 13 da cidade de Estância (57,92; $\pm 6,81$) e 10 de Aracaju (57,20; $\pm 1,47$). **Resultados:** Grande parte da amostra apresentou resultado bom ou muito bom, a outra parte apresentou resultado fraco, pressupondo-se como causa dessa discrepância a elaboração ou aplicação das aulas, visto que o programa academia da cidade de Estância iniciou há apenas dois meses. **Conclusão:** Ademais, em Estância estão sendo obtidos melhores resultados em relação a algumas cidades em que o mesmo programa é realizado a mais de um ano e idênticos a outras, podendo haver progressão com a sua continuidade.

Palavras-chave: Autonomia funcional; Qualidade de vida; Academia da cidade.

luanotelespersonaltrainer@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes - UNIT, Aracajú, Sergipe-Brasil;

² Grupo de Estudos e Pesquisas de Performance, Esporte, Saúde e Esportes Paralímpicos - GEPEPS, Universidade Federal de Sergipe-Brasil.

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL-IMC DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Luan José Lopes Teles¹
Joice Silva Santos¹
Pedro Guilherme Pereira de Araújo¹
Ângelo de Almeida Paz^{1,2}

Introdução: Ao treinar a força muscular o que se espera é que aconteçam melhoras nos níveis de força e nas funções fisiológicas. Um indivíduo com um índice de massa corporal (IMC), considerado baixo, pode ter o nível de força elevado, comparado a outros com a classificação do (IMC) maior que a sua. **Objetivo:** O presente estudo objetivou verificar relação entre os níveis de força muscular e o Índice de massa corporal (IMC) de estudantes de educação física. **Metodologia:** A população do estudo foi composta por estudantes universitários do curso de educação física da Universidade Tiradentes – UNIT. A amostra foi constituída por 35 homens e 16 Mulheres com idade média de 24,93 ($\pm 5,00$). Para a mensuração de força utilizou-se o teste de 10RM, onde o valor de 1 RM foi predito pela equação: $1RM = \text{peso levantado} \div [1,0278 - 0,0278 (n^{\circ} \text{ rep})]$ (TRITSCHLER, 2003). Os exercícios utilizados na aplicação dos testes foram: supino reto, puxada frente, rosca direta, cadeira extensora, cadeira flexora e leg press 45°. Para a determinação do IMC utilizou-se a relação Massa corporal (kg) / estatura(m) ². Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva comparando-se as médias das variáveis através do Teste-t e da correlação de Pearson considerando-se a significância para valores $p < 0,05$. **Resultados:** O nível de força da amostra teve média elevada (46,34 $\pm 7,13$ de 60) apesar do IMC encontrado considerado entre o peso ideal ou abaixo. Observou-se também que o IMC não apresentou diferenças significativas em relação aos níveis de força considerando-se as médias (MS 14,3; MI 28,8; Geral 43,2). **Conclusão:** O nível de aptidão de força não apresentou uma relação significativa com o índice de massa corporal- IMC, sugerindo que os níveis de aptidão de força elevado, pode ser relacionado a proporção da massa magra, e não pela composição corporal total.

Palavras-chave: Força muscular; IMC; Composição corporal.

luantelespersonaltrainer@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes - UNIT, Aracajú, Sergipe-Brasil;

² Grupo de Estudos e Pesquisas de Performance, Esporte, Saúde e Esportes Paralímpicos - GEPEPS, Universidade Federal de Sergipe-Brasil.

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL-IMC DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Luan José Lopes Teles¹
Joice Silva Santos¹
Pedro Guilherme Pereira de Araújo¹
Ângelo de Almeida Paz^{1,2}

Introdução: Ao treinar a força muscular o que se espera é que aconteçam melhoras nos níveis de força e nas funções fisiológicas. Um indivíduo com um índice de massa corporal (IMC), considerado baixo, pode ter o nível de força elevado, comparado a outros com a classificação do (IMC) maior que a sua. **Objetivo:** O presente estudo objetivou verificar relação entre os níveis de força muscular e o Índice de massa corporal (IMC) de estudantes de educação física. **Metodologia:** A população do estudo foi composta por estudantes universitários do curso de educação física da Universidade Tiradentes – UNIT. A amostra foi constituída por 35 homens e 16 Mulheres com idade média de 24,93 ($\pm 5,00$). Para a mensuração de força utilizou-se o teste de 10RM, onde o valor de 1 RM foi predito pela equação: $1RM = \text{peso levantado} \div [1,0278 - 0,0278 (\text{no rep})]$ (TRITSCHLER, 2003). Os exercícios utilizados na aplicação dos testes foram: supino reto, puxada frente, rosca direta, cadeira extensora, cadeira flexora e leg press 450. Para a determinação do IMC utilizou-se a relação Massa corporal (kg) / estatura(m)². Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva comparando-se as médias das variáveis através do Teste-t e da correlação de Pearson considerando-se a significância para valores $p < 0,05$. **Resultados:** O nível de força da amostra teve média elevada (46,34 $\pm 7,13$ de 60) apesar do IMC encontrado considerado entre o peso ideal ou abaixo. Observou-se também que o IMC não apresentou diferenças significativas em relação aos níveis de força considerando-se as médias (MS 14,3; MI 28,8; Geral 43,2). **Conclusão:** O nível de aptidão de força não apresentou uma relação significativa com o índice de massa corporal- IMC, sugerindo que os níveis de aptidão de força elevado, pode ser relacionado a proporção da massa magra, e não pela composição corporal total.

Palavras-chave: Força muscular; IMC; Composição corporal.

luanotelespersonaltrainer@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes - UNIT, Aracajú, Sergipe-Brasil.

² Grupo de Estudos e Pesquisas de Performance, Esporte, Saúde e Esportes Paralímpicos - GEPEPS, Universidade Federal de Sergipe-Brasil.

PSICOLOGIA ESPORTIVA: TRABALHO DE ALTO RENDIMENTO NA ADERENCIA AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}

Eduarda Alves de Souza^{1,2}

Gleyce Rosilene dos Santos^{1,2}

Lourdes Maria Rodrigues Dantas^{1,2}

Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: A obesidade tem por consenso definição: um acúmulo excessivo de gordura corporal, iniciando geralmente no início da infância, e desenvolvido posteriormente sobre influência de aspectos biológicos, psicológicos e socioeconômicos em que apresentam como causa, os fatores externos. **Objetivo:** Explanar a respeito do alto rendimento como ferramenta de emagrecimento, no âmbito psicológico. **Metodologia:** Na perspectiva da psicologia do esporte, apesar de ser uma área recente, tem por objeto de estudo as particularidades psicológicas da atividade esportiva e do esportista. Destaca-se que a ansiedade e o estresse são estados psicológicos que têm influência direta na execução e esforços prolongados. De acordo com Mancini (2001) embora a diferença entre a normalidade e a obesidade seja arbitrária, adota-se como medida quanto à saúde física e psicológica são afetadas e a expectativa de vida é reduzida em função do aumento do peso. Comportamentos de compulsão alimentar e ou restrição são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos observados no tratamento da obesidade. As consequências psicológicas são perda da autoestima, mudanças de humor e distração. **Resultados:** as pesquisas mostraram a extrema importância de o atleta ter domínio do seu aspecto psicológico para competição, assim como os que visam a redução de peso corporal devem focar as bases do comportamento alimentar e desenvolver, efetivamente ações interdisciplinares que permitam obter resultados eficazes no tratamento da obesidade. **Conclusão:** assim, conclui-se que, para o contexto esportivo, a psicologia esportiva mostra altamente eficiente os índices de agressividade e ansiedade. Bem como para aumentar a motivação e a autoconfiança para o treinamento esportivo. Do ponto de vista psicológico, há que se enfatizar que ao lidar com o problema da obesidade é preciso atenção especial à criação de condições para promover mudanças nos hábitos alimentares e aderência a um programa de exercícios.

Palavras-chave: Psicologia esportiva; Trabalho de alto rendimento; Emagrecimento.

michaeldouglasc@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe;

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH. Aracaju, Sergipe.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Luan José Lopes Teles^{1,2}
Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}
Gleyce Rosilene dos Santos^{1,2}
Lourdes Maria Rodrigues Dantas^{1,2}
Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal. Na maioria dos casos tem início na infância, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos e tem como causa fatores externos (WHO, 2000). **Objetivo:** Apresentar com base na literatura, os aspectos psicológicos relacionados a obesidade em crianças e adolescentes. **Metodologia:** O presente trabalho foi realizado através de artigos advindos das plataformas: Google Acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada análise literária dos aspectos psicológicos provenientes da obesidade. **Resultados:** Os problemas psicológicos gerados em meio a um corpo em estado de obesidade vão além do bem-estar, ou qualidade de vida, envolve principalmente a inserção do indivíduo acima do peso na sociedade como um componente fundamental do meio. Essa negligência ao entendimento da obesidade como uma doença multifatorial, conseqüentemente resulta em danos psicológicos por situações como: bullying, discriminação e exclusão social, principalmente no âmbito da prática esportiva. Sugere então a esse público especial, todo um aparato psicológico em que, por parte das vítimas, tenham condições a defesa, e por parte dos agressores, tenham consciência dos atos, e o quanto negativamente, suas ações podem trazer sequelas graves por toda vida da vítima. **Conclusão:** Os comportamentos de compulsão alimentar e, ou, restrição, são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos observados no tratamento da obesidade. As conseqüências psicológicas são perda da autoestima, mudanças de humor e distração. Precisa-se enfatizar que ao lidar com o problema da obesidade é preciso atenção especial à criação de condições para promover mudanças nos hábitos alimentares e prática regular de Atividade Física.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Obesidade; Atleta.

luantelespersonaltrainer@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Luan José Lopes Teles^{1,2}
Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}
Gleyce Rosilene dos Santos^{1,2}
Lourdes Maria Rodrigues Dantas^{1,2}
Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal. Na maioria dos casos tem início na infância, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos e tem como causa fatores externos (WHO, 2000). **Objetivo:** Apresentar com base na literatura, os aspectos psicológicos relacionados a obesidade em crianças e adolescentes. **Metodologia:** O presente trabalho foi realizado através de artigos advindos das plataformas: Google Acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada análise literária dos aspectos psicológicos provenientes da obesidade. **Resultados:** Os problemas psicológicos gerados em meio a um corpo em estado de obesidade vão além do bem-estar, ou qualidade de vida, envolve principalmente a inserção do indivíduo acima do peso na sociedade como um componente fundamental do meio. Essa negligência ao entendimento da obesidade como uma doença multifatorial, conseqüentemente resulta em danos psicológicos por situações como: bullying, discriminação e exclusão social, principalmente no âmbito da prática esportiva. Sugere então a esse público especial, todo um aparato psicológico em que, por parte das vítimas, tenham condições a defesa, e por parte dos agressores, tenham consciência dos atos, e o quanto negativamente, suas ações podem trazer sequelas graves por toda vida da vítima. **Conclusão:** Os comportamentos de compulsão alimentar e, ou, restrição, são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos observados no tratamento da obesidade. As conseqüências psicológicas são perda da autoestima, mudanças de humor e distração. Precisa-se enfatizar que ao lidar com o problema da obesidade é preciso atenção especial à criação de condições para promover mudanças nos hábitos alimentares e prática regular de Atividade Física.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Obesidade; Atleta.

luantelespersonaltrainer@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL (RCQ) DE PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Vanessa Santos^{1,2}

Jarlisson Francsuel Melo dos Santos^{1,2}

Victor Matheus Santos Do Nascimento¹

Introdução: Atualmente a obesidade é considerada uma epidemia mundial, condicionada principalmente pelo perfil nutricional e pela falta de atividades físicas. Este aumento vem sendo atribuído a diversos processos biopsicossociais, em que o ambiente assume um lugar estratégico na análise do problema e nas propostas de intervenções. A presença da obesidade pode ser considerada um dos principais indicadores para o desenvolvimento de outras doenças cardiometabólicas. O uso de instrumentos avaliativos que busquem mensurar o risco para o desenvolvimento das doenças cardiometabólicas possui um papel necessário na promoção da saúde. Estudos sugerem que a relação cintura/quadril como um dos indicadores antropométricos que mais está correlacionado com o perfil lipídico de pessoas, sendo considerado fator de risco para doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Avaliar a relação cintura/quadril de mulheres participantes de programa de exercício físico do município de Itaporanga d'Ajuda/SE. **Metodologia:** A amostra deste estudo foi constituída por 26 mulheres, com idade 60 (8,10) anos, cadastradas no Programa Agita Itaporanga, localizado no município de Itaporanga d'Ajuda – SE. A relação cintura/quadril (RCQ) foi adquirida dividindo o valor numérico da circunferência da cintura pelo do quadril, ambos em centímetros. A análise foi realizada através do valor de corte de 0,85 para mulheres, segundo *World Health Organization* (WHO). **Resultados:** Foi observado que 53,8% das participantes possuem RCQ favorável e 46,2% possuem classificação desfavorável dispendo de um maior risco de adquirir doenças cardiometabólicas. **Conclusão:** Diante das análises conclui-se que, a maioria das mulheres possui valores de relação cintura/quadril favoráveis. Porém, o percentual de mulheres com valores desfavoráveis é significativo, apresentando uma situação preocupante, pois, altos valores de RCQ estão associados à obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Com isso, sugere-se o controle e prevenção da distribuição de gordura central minimizando o acometimento de comorbidades.

Palavras-chave: Obesidade; Antropometria; Doenças Cardiovasculares.

vanessa.edf18@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Laboratório de Biociências da Motricidade Humana/LABIMH, Aracaju, Sergipe, Brasil;

² Universidade Federal de Sergipe, Laboratório de Estudo e Pesquisa em Performance no Exercício e no Esporte/ L'ESPORTE, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

RELAÇÃO CINTURA-ESTATURA DE ATLETAS JUVENIS DE VÔLEI DE PRAIA

Sérgio Nascimento Araújo¹
Patrícia Morgana Ferreira Santos¹
Matias Batista dos Santos¹
Lúcio Marques Vieira Souza¹

Introdução: Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) é crescente o número de jovens que sofrem do problema de excesso de peso. Atualmente a obesidade é um problema que afeta qualquer pessoa e em qualquer idade, muito embora o estilo de vida que hoje os jovens adotam, muitas vezes os levam a sofrer de obesidade na adolescência. A razão da medida de cintura pela estatura (RCE) é considerada útil para identificar, dentre os sujeitos, aqueles com alto risco metabólico e cardiovascular. **Objetivo:** Avaliar a relação cintura-estatura de atletas juvenis de Vôlei de Praia. **Metodologia:** Fizeram parte do estudo 10 meninos ($15,2 \pm 1,68$ anos) pertencentes ao Centro de Esportes Escolares de Sergipe (CEES). Para a mensuração da RCE foi utilizado o protocolo do Projeto Esportivo Brasil (PROESP-BR), onde foi obtida pela divisão da cintura (cm) pela estatura (cm). Para a aferição da estatura foi utilizada uma fita métrica com precisão de até 2 milímetros e para o perímetro da cintura uma fita métrica flexível com resolução de 1 milímetro. Após coletados, os dados foram tabulados, analisados e interpretados quantitativamente, de maneira descritiva, utilizando-se de cálculos de média e desvio padrão no software Microsoft Excel. **Resultados:** A amostra estudada apresentou bons índices de RCE com média de 0,4 e segundo o PROESP BR isso é considerado como zona saudável, visto que o valor crítico para o índice cintura/estatura para saúde é 0,5. **Conclusão:** Conclui-se que esses atletas juvenis estão com um nível de aptidão física ótimo para a saúde cardiovascular.

Palavras-chave: Relação cintura-estatura; Atletas juvenis; Vôlei de praia.

profedf.luciomarkes@gmail.com

¹ Secretaria de Estado da Educação de Sergipe (SEED/SE), Aracaju/SE, Brasil.

NÍVEL SOCIOECONÔMICO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSOS

Elisabeth Baretta¹

Márcia Restelatto¹

Fabiana Meneghetti Dallacosta

Gracielle Fin¹

Leoberto Ricardo Grigollo^{1,2}

Rudy José Nodari Junior¹

Vilma Beltrame¹

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, espontâneo, progressivo e irreversível que torna os indivíduos mais vulneráveis, podendo facilitar a ocorrência de processos patológicos. O envelhecimento está associado ao aumento da massa gordurosa e mudanças no seu padrão de distribuição. O envelhecimento saudável é, portanto, mais do que a quantidade de anos vividos, pois envolve aspectos que se relacionam desde o funcionamento adequado do organismo, até os componentes sociais como educação, emprego e renda. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre o estado nutricional (IMC) e o nível socioeconômico em idosos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal de base populacional, que faz parte de um estudo interdisciplinar. Foram investigados indivíduos de ambos os sexos, acima de 60 anos, selecionados a partir dos cadastros da Estratégia Saúde da Família (ESF) de Vila Lângaro, RS. Foram coletadas as medidas antropométricas de peso e estatura para o cálculo do IMC e categorizados segundo o critério da OMS (2015). Em relação ao nível socioeconômico foi utilizado o critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015). Foi realizado o teste qui-quadrado para analisar a relação entre as variáveis de IMC e nível socioeconômico. **Resultados:** Foram investigados 204 idosos com média de idade de 70 anos (+ 7,0). A média de IMC foi de 27,0 Kg/m² (+ 4,64). A maior parte dos idosos encontra-se com sobrepeso, seguidos da condição eutrófica. Quando observado o nível socioeconômico, tem-se a maioria dos idosos nas classes B e C. No presente estudo não houve relação entre o IMC e o nível socioeconômico (p=0,099). **Conclusão:** Faz-se necessário mais estudos com a população idosa, visto que não há uma isonomia de pontos de corte na classificação do estado nutricional dos idosos, o que poderá tornar possível uma determinação dos pontos de corte para classificação do IMC mais apropriados para a população idosa brasileira.

Palavras-chave: Obesidade; Envelhecimento; Nível socioeconômico

elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc, Joaçaba, SC.

² Universidade do Sul de Santa Catarina, Unisul, Florianópolis, SC.

EFEITOS DE EXERCÍCIOS COM O PESO CORPORAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS E FUNCIONAIS DE IDOSAS

Leury Max Da Silva Chaves¹

Gabriel Vinicius dos Santo¹

Eloisa Santos Vitor¹

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Marzo Edir Da Silva Grigollete¹

Introdução: O envelhecimento é um processo natural a todos, gerando declínios em diferentes sistemas e capacidades físicas, prejudicando o desempenho em diversas atividades diárias. Uma forma eficiente de atenuar os efeitos desse processo é a prática de exercícios físicos, podendo maximizar esses efeitos se o método escolhido tiver uma alta aplicabilidade e custo benefício. O treinamento calistênico atende esses critérios por utilizar apenas o peso do próprio corpo como sobrecarga, no entanto ainda é necessário estudos sobre os seus efeitos nos idosos. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento com peso corporal em idosas. **Metodologia:** Quinze idosas (63,06±5,07 anos, 27,9±4,75Kg/m²) foram submetidas a uma intervenção de 12 semanas com 3 sessões semanais e duração de 60 minutos, o treinamento era dividido em quatro blocos, sendo Bloco 1: Mobilidade articular e ativação muscular; Bloco 2: Circuito priorizando potência, velocidade, agilidade e coordenação; Bloco 3: Circuito focando no desenvolvimento de força muscular seguindo padrões de movimento (empurrar, puxar e agachar); Bloco 4: Capacidade cardiorrespiratória. Foi avaliado a relação cintura quadril (RCQ), capacidade de salto através do coner movement jump, velocidade em dez metros, preensão manual utilizando o *Hend Grip test*, força resistência com o sentar e levantar modificado e capacidade funcional com o levantar do solo. As médias foram comparadas a partir de um teste T para amostras dependentes, com significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Após 12 semanas os exercícios com o peso corporal melhoraram de forma significativa 10,23 % da capacidade de salto, 5,42 na velocidade em dez metros, 16,67% na capacidade de levantar do solo, 8,97% da força resistência, 2,97% relação cintura quadril, contudo a força de preensão manual melhorou 2,89% mas não significativo. **Conclusão:** O treinamento com o peso do próprio corpo mostrou-se eficiente na melhora de capacidades físicas importantes para a independência e autonomia de idosas.

Palavras-chave: Aptidão Física; Envelhecimento; Exercício.

leury_max@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE DIFERENTES VOLUMES DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS

Eloisa dos Santos Vitor¹
Albernon Costa Nogueira¹
José Carlos Aragão Santos¹
Antônio Gomes De Resende Neto¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: O envelhecimento resulta em declínios da funcionalidade, orientando os protocolos de treinamento a comporem um estímulo equilibrado das diferentes capacidades físicas. Contudo, ainda há uma carência científica ao analisar os efeitos de diferentes volumes de treinamento na funcionalidade em idosas. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de diferentes volumes de treinamento funcional sobre a funcionalidade em idosas. **Metodologia:** Trinta e sete idosas foram aleatoriamente divididas em: Grupo treinamento funcional de alto volume (TFAV: n=17, 65±6,4 anos, 27,2±5 kg/m²) e treinamento funcional de baixo volume (TFBV: n=20, 62,8±5,7 anos, 26,8±3,3 kg/m²). O TFAV executou exercícios semelhantes as atividades da vida diária, de forma circuitada, divididos em 4 blocos de treinamento: Mobilidade articular (Bloco 1), velocidade, coordenação, agilidade e potência (Bloco 2), força e potência muscular (Bloco 3), corrida intervalada (Bloco 4), três vezes semanais, com duração de 60 minutos. O TFBV executou o mesmo protocolo, mas com 50% do volume e com duração de 30 minutos. A funcionalidade de membros superiores foi aferida através do teste vestir e tirar a camiseta. A funcionalidade de membros inferiores através do teste sentar e levantar da cadeira. Os dados estão apresentados em média e desvio padrão e foram analisados por ANOVA (2x2) com post hoc de Bonferroni, a significância foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Ao final da intervenção, os grupos demonstraram melhora na variável: Funcionalidade de membros inferiores (TFAV vs. TFBV – pós: 6,13±1,72, $\Delta=19\%$ vs. pós: 6,69±2,10, $\Delta=17\%$, segundos; $p < 0,05$), sem diferença intergrupos. No entanto, na variável: Funcionalidade de membros superiores (TFAV vs. TFBV - pós: 12,78±2,37, $\Delta=7\%$ vs. pós: 12,65±2,60, $\Delta=6\%$, segundos; $p > 0,05$), não foram demonstradas diferenças significativas. **Conclusão:** 12 semanas de diferentes volumes de treinamento funcional demonstraram igual melhora na funcionalidade de membros inferiores sem diferença entre os volumes de treinamento. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Exercício; Autonomia Pessoal.

eloisa.sv@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

ANÁLISE DA PRESSÃO ARTERIAL DE MULHERES HIPERTENSAS APÓS EXERCÍCIO CONCORRENTE CRUZADO

Erik de Cerqueira Wanderley¹

Alice Conrado¹

Laiza Ellen^{2,3}

Rayane Santana de Almeida^{2,3}

Pedro Danilo Paiva Costa¹

Roberto Emmanuel Nascimento Santos¹

Alexandra de França Pacheco¹

José Carlos Tavares Júnior¹

Martha Bragança^{2,3,4,5}

Emerson Pardono^{1,2}

Rogerio Wichi^{1,2,3}

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma doença que acomete, principalmente, mulheres. A prática de exercício aeróbico cruzado com exercício resistido surge como uma intervenção não farmacológica para esta patologia. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo verificar efeito hipotensor e a reatividade pressórica em mulheres submetidas a uma sessão de exercício concorrente cruzado. **Metodologia:** Quinze voluntárias (54±3) executaram exercício aeróbico de caminhada entre as séries dos exercícios de musculação, ambos em intensidade controlada pela escala de esforço de Borg adaptada ao nível sete que corresponde a intensidade moderada-intensa, com duração de 60 minutos, análise da variação da pressão arterial (por método oscilométrico) e reatividade pressórica (por *Cold pressure test*) pré e pós-exercício ou pré-controle-pós. Os dados foram submetidos a estatística descritiva, teste de normalidade de Shapiro Wilk e em seguida, com as médias dos momentos pré e pós das sessões controle e exercício a ANOVA fatorial 2:2 para medidas repetidas. **Resultados:** Os resultados demonstraram a ocorrência da hipotensão pós exercício na fase sistólica na comparação do momento pré e pós exercício (-9,03mmHg). A sessão de exercício concorrente cruzado, provocou atenuação de 7mmHg e 4mmHg para Pressão Arterial Sistólica e Diastólica respectivamente na reatividade pressórica após a sessão. **Conclusão:** Conclui-se que o exercício concorrente cruzado é eficiente na proteção e tratamento da Pressão arterial, seu efeito agudo garante hipotensão e reatividade positiva da pressão arterial sistólica.

Palavras-chave: Hipotensão; Reatividade pressórica; Exercício concorrente.

erikzero8@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE.

² Departamento de Educação Física-DEF/UFS.

³ Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

⁴ Pró-Reitoria de Extensão-PROEX/UFS.

⁵ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividade Física y el Deporte, Universidad de Leon, Leon, España.

MICROBIOTA INTESTINAL E MODULAÇÃO COM PROBIÓTICOS NA OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Luiza Carla Nascimento Dantas¹

Robervan Vidal dos Santos²

Introdução: A obesidade e a dieta hiperlipídica ao promover aumento de endotoxinas bacterianas circulantes, os lipopolissacarídeos (LPS) gera o aumento da permeabilidade intestinal e a ativação da inflamação via a sinalização celular por toll-like receptor 4 (TLR4). A suplementação com probióticos confere efeitos benéficos para a saúde do hospedeiro, como foi observado em alguns estudos ao utilizar cepas específicas como o *Lactobacillus acidophilus*, e ao investigar a resposta inflamatória induzida pelo LPS e a sensibilidade à insulina. **Objetivo:** Elucidar a microbiota intestinal sob a influência da dieta hiperlipídica associada ou não com a obesidade e a modulação com a suplementação de cepas específicas de probióticos. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura a qual consistiu na pesquisa de artigos científicos publicados entre o período de 2010 a 2017, a partir dos seguintes portais eletrônicos de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*; Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde; e *Scientific Eletronic Library Online*. **Resultados:** A pesquisa integrada encontrou um total de 14 trabalhos. Após leitura atenta dos mesmos, apenas 11 artigos que se enquadravam na temática abordada foram selecionados. **Conclusão:** É possível concluir a importância da terapia com cepas probióticas sobre a modulação da microbiota intestinal em indivíduos obesos e inflamados promovendo melhora do perfil metabólico e redução da inflamação. Mais estudos são necessários para investigação e aplicação na prática clínica. Cabe o incentivo de pesquisas para auxiliar e direcionar o profissional da saúde.

Palavras-chave: Microbiota; Dieta hiperlipídica; Obesidade; Probióticos.

luizadantasnutri@hotmail.com

¹ Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Pós-graduação em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional, Universidade Estácio de Sá (UNESA), Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Estácio de Sá (UNESA). Docente de Pós-graduação em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional, Aracaju, Sergipe, Brasil.

INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E PREVALÊNCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EM FISICULTURISTAS

Franciely Souza Santos¹
Tamires Santos Ribeiro¹
Juciclea Nascimento dos Santos¹
Nayara Teles de Andrade Batista¹

Introdução: A dismorfia muscular é caracterizada por uma exacerbada preocupação com o tamanho do corpo e desenvolvimento dos músculos por alguns indivíduos. Apesar da visível hipertrofia, estes procuram ativamente aumentar sua massa muscular, através de exercícios excessivos e consumo de dietas hiperproteicas e hipoglicídicas. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional e a prevalência de dismorfia muscular em atletas fisiculturistas. **Métodos:** O estudo foi realizado nos municípios de Aracaju e Barra dos Coqueiros, no estado de Sergipe com atletas da modalidade de fisiculturismo de gênero masculino. A coleta de dados foi realizada no dia anterior a duas etapas do Campeonato Sergipano e uma do Norte/Nordeste de Fisiculturismo. Foi realizada a antropometria, aplicação do recordatório de 24h, bem como questionário de Escala de Satisfação da Aparência Muscular (MASS) para investigar o indicativo de dismorfia muscular. Os dados foram analisados no software SPSS, versão 17.0. **Resultados:** A amostra foi composta por 56 atletas do sexo masculino, com idade média de 29 anos (DP=8,4 anos). De acordo com os dados coletados encontraram-se os seguintes valores médios: peso: 80,4kg; Altura: 1,70m; Gordura (%): 6,9%; Massa magra: 72,4kg; Massa gorda: 5,6kg. Os participantes têm em média 8,7 DP: 5 horas de treino por semana. Quanto a dieta foi prevalente a hipoglicídica e hiperproteica, havendo adequação apenas dos lipídios. A grande exigência e pressão exercida nos atletas a fim de desenvolverem físicos cada vez mais musculosos, podem ser responsáveis pelo maior risco de desenvolver o transtorno. **Conclusão:** Portanto, a partir do estudo pode-se concluir que a dieta dos indivíduos caracterizava-se como característica hipoglicídica e hiperproteica com o objetivo de otimização do ganho de massa muscular. Deve ser dada maior atenção ao risco de dismorfia muscular nestes atletas e serem propostas intervenções nutricionais e psicológicas voltadas para esse público.

Palavras-chave: Estado nutricional; Hipertrofia; Dieta.

francielysouza.santos@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

PERFIL PSICOSSOCIAL, MORFOLÓGICO E ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE EGRESSOS EM UM PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM ATENÇÃO BÁSICA DE UM MUNICÍPIO DO NORTE DO PARANÁ

Fabio José Antonio da Silva^{1,2}
Angélica Ferreira Domingues²
Camila Siguinolfi²
Daiene Mazza²
David Ohara³

Introdução: O Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica, tem como intuito fortalecer o SUS por meio da formação de núcleos profissionais aproximando assuntos acadêmicos ao campo da prática. A atividade física está associada à distintos desfechos em saúde, como excesso de peso/obesidade além de aspectos psicológicos os quais afetam sobremaneira os indicadores de saúde do residente. **Objetivo:** Analisar o perfil psicossocial, morfológico e de atividade física habitual de 24 egressos no ano de 2018. **Metodologia:** O presente manuscrito faz parte de um estudo maior que verificará a associação entre atividade física/comportamento sedentário e indicadores de saúde de residentes ao longo de dois anos em uma Unidade de Atenção Básica em Apucarana/PR. Portanto, participaram do estudo 24 residentes (70,8% mulheres), com idades de $24,9 \pm 2,3$ anos, os quais foram submetidos à avaliações antropométricas, sócio demográfica, saúde mental (SRQ20), além da atividade física habitual (AFH) mensurada de maneira subjetiva (IPAQ versão longa) e de maneira objetiva (acelerômetro ActiGraph GT3X+). Os procedimentos da análise estatística descritiva (média e desvio padrão) bem como o teste t de Student para amostras independentes foram utilizados e tratados no pacote estatístico SPSS versão 20.0. **Resultados:** Do total de residentes avaliados, 66,7% atenderam às recomendações para a prática de atividades físicas (>150 min/semana) sendo que as mulheres representaram 45,8%. Observou-se também que 23,5% das mulheres relataram sofrimento mental, condição esta não verificada no sexo masculino. Finalmente, embora não tenha sido observada associação entre AFH e sofrimento mental, dentre as mulheres que não relataram esta condição, 82% foram consideradas ativas fisicamente e categorizadas como eutróficas. **Conclusão:** Os residentes do referido programa de residência na atenção básica foram considerados predominantemente ativos, sendo a condição de sofrimento mental inexistente nos homens e menos presente em mulheres eutróficas e ativas fisicamente.

Palavras-chaves: Residência em saúde; Saúde mental; Atividade física.

fjas81@hotmail.com

¹ Universidade Estadual de Londrina – Londrina/PR.

² Autarquia Municipal de Saúde – Apucarana/PR.

³ Universidade Estadual de Santa Cruz – Ilhéus/BA.

EFEITO DO MÉTODO PILATES SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS HIPERTENSOS

Alexandra de França Pacheco¹

Lucas Santos Novais¹

Isabela Cristina Dias Reis Silva²

José Carlos Tavares Júnior¹

Roberto Emmanuel Nascimento dos Santos¹

Pedro Danilo Paiva Costa¹

Erik de Cerqueira Wanderley¹

Martha Maria Viana de Bragança^{2,3,4,5}

Rogério Brandão Wichi^{1,2}

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é uma disfunção sistêmica, caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial (PA), frequentemente associada a um conjunto de distúrbios metabólicos, tais como obesidade, aumento da resistência à insulina, dislipidemias e com alta prevalência em idosos. A prática de exercícios físicos tem sido associada a benefícios na qualidade de vida e redução da pressão arterial. Neste sentido, o método Pilates é conhecido por promover ganhos da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora, sendo bastante praticado por pessoas com mais de 60 anos, que visam melhora ou manutenção da saúde. **Objetivo:** Avaliar o efeito do método Pilates sobre a pressão arterial sistólica e diastólica de idosos hipertensos. **Metodologia:** O estudo foi realizado com 10 idosos, de ambos os sexos (9 mulheres e 1 homem), hipertensos e sedentários. Foram realizadas 16 sessões do método Pilates com aparelhos e solo, cada sessão com duração de 50 minutos, com frequência de duas vezes por semana. Os exercícios foram de intensidade leve a moderada, utilizando a escala de Borg (2 a 4). A análise de dados foi feita pelo Test T Student para amostra pareada. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Não houve diferença significativa sobre a pressão arterial sistólica ($p = 0,09$) e diastólica ($p = 0,08$). **Conclusão:** Conclui-se que 16 sessões com duração de 50 minutos de exercício do método Pilates, com intensidade leve a moderada não alterou os valores da pressão arterial sistólica e diastólica em idosos hipertensos.

Palavras-chaves: Pilates; Hipertensão; Idosos.

ale_mestrado@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE.

² Departamento de Educação Física-DEF/UFS.

³ Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

⁴ Pró-Reitoria de Extensão-PROEX/UFS.

⁵ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León, España.

PERFIL DOS ESTUDANTES DE ESCOLA PÚBLICA ESTADUAL DE SERGIPE: A DESCOBERTA DE TALENTOS ATRAVÉS DA DERMATOGLIFIA E DO INSTRUMENTO KORPERKOORDINATIONSTEST FUR KINDER (KTK)

Ronaldo Lins Meira^{1,2}

Eduarda Alves de Souza^{1,2}

Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}

Rudy José Nodari Junior^{3,4}

Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: O desempenho motor e cognitivo da criança, proporciona um aperfeiçoamento de habilidades gerais e específicas relevantes para uma melhor performance esportiva. Quanto mais cedo for a descoberta dessas habilidades, maior poderá ser a chance e o direcionamento de atividades para a formação de talentos no esporte. Para tanto, a dermatoglifia permite avaliar as características genéticas de cada pessoa, enquanto o *korperkoordinationstest fur kinder* (KTK) é um instrumento avaliativo da coordenação motora dos indivíduos. Para Percília (2010), a dermatoglifia estuda as impressões digitais que possibilita analisar o potencial genético e as prováveis aptidões físicas do atleta. Para Martin et al (2008), o KTK buscar medir as capacidades coordenativas e motoras do indivíduo. **Objetivo:** Avaliar a predisposição genética esportiva e relacionar ao nível de coordenação motora de infantes da rede pública. **Metodologia:** O estudo de caso, com pesquisa de campo, quantitativo (referente aos dados das digitais coletados e a pontuação das quatro tarefas propostas pelo KTK) e qualitativo (representada pelos desenhos dermatoglíficos). Foi realizado em setembro de 2017 na Escola Estadual Senador Leite Neto, em Aracaju (SE), envolvendo 18 alunos com idade entre nove e 14 anos. Essas técnicas avaliativas da dermatoglifia e do KTK seguiram os protocolos específicos recomendados por Nodari Junior (2016) e Gorla (2003). **Resultados:** Os dados do estudo foram divididos em grupos de idades, perfazendo: grupos 1, 2 e 3, que demonstraram desempenho no KTK como apresentando coordenação motora normal ou perturbação da coordenação motora. Percebeu-se que em alguns casos não houve correspondência dos resultados obtidos pelo KTK com a previsão por meio dos desenhos dermatoglíficos. **Conclusão:** Constatou-se que o meio é um importante interferente nos resultados, havendo relação entre os dados obtidos pelo KTK e pela Dermatoglifia. Infere-se que as técnicas avaliativas podem ser um bom orientador para a detecção de talentos esportivos. **Palavras-chave:** Dermatoglifia; KTK; Coordenação Motora; Crianças; Talento.

ronaldolinsmeira18@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH. Aracaju, Sergipe.

³ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

⁴ Laboratório de Fisiologia do Exercício, Unoesc, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO E DETECÇÃO DO TALENTO ESPORTIVO

Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}

Eduarda Alves de Souza^{1,2}

Ayrton Moraes Ramos^{1,2}

Rudy José Nodari Junior^{3,4}

Estélio Henriques Martin Dantas^{1,2}

Introdução: A maneira como é realizada a detecção de talentos esportivos infantis no âmbito geral do cenário no Brasil baseia-se em virtuosismo e sorte, quando não com soberba e arrogância. Porém, tal método antiquado como peneiras, e uso de olheiros sem formação cada vez mais perdem espaço para a utilização do meio científico na área da descoberta de talentos esportivos. **Objetivo:** Explicar a respeito de um método inovador de Orientação da Vocação e Detecção de Talentos esportivos, por meio da ciência. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através de artigos provenientes das plataformas: Google acadêmico, SciELO e PubMed, sendo efetuada uma análise literária dos testes realizados para descoberta de talentos esportivos. **Resultados:** Para efeito científico da detecção de talentos deve-se considerar as dimensões psicológicas, motora, sociocultural e genética, servindo como avaliação os seguintes testes: Körperkoordinations Test für Kinder (KIPHARD; SCHILLING, 1974) para avaliação da coordenação motora; Dermatoglífa (NODARI JUNIOR, 2016) para leitura das digitais como marcas genéticas; Formulário de observação para notória participação e motivação do indivíduo (QUEIRÓS, 2015); Questionário sociocultural para avaliação da dimensão ambiental do indivíduo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN 2012), e cineantropometria genéticas no trato do perfil corporal do indivíduo (LOHMAN; ROCHE; MORTORELL, 1988), e a avaliação da maturação sexual pelo estadiamento de Tanner (1981). A partir disso, gerando um efeito não só de detecção daqueles com aparato ao alto rendimento, mas também orientados aos demais de suas capacidades motoras, tanto para a prática e exercícios, como na promoção da saúde. **Conclusão:** Com o uso dessas ferramentas no trato da detecção de talentos, passa do virtuosismo, a cientificidade, de maneira que deve diminuir o desperdício de talento, corriqueiro no atual modelo de descoberta de talentos esportivos.

Palavras-chave: Dermatoglífa. KTK. Coordenação Motora. Crianças. Talento.

michaeldouglasc@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH. Aracaju, Sergipe.

³ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

⁴ Laboratório de Fisiologia do Exercício, Unoesc, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

ÍNDICE DE CONSULTA MÉDICA INFANTIL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Eduarda Alves de Souza^{1,2}

Michael Douglas Celestino Bispo^{1,2}

Alessandra da Silva Nogueira^{1,2}

Joyce Santana Lima^{1,2}

Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: O exercício físico é uma prática que na maioria das vezes ocorre de forma demasiada. A tendência momentânea é a omissão da necessidade do trabalho de profissionais de educação física e médicos, para abertura de espaços a blogueiros não formados e personagens com notório saber, principalmente quando o trato é a perda de peso. Porém isto pode trazer uma série de malefícios, principalmente quando as prescrições dos exercícios não passam por antecipadas avaliações médicas. **Objetivo:** Apresentar um índice de crianças que frequentam ou não regularmente o médico e se tal tem ciência do ingresso da criança em um programa de exercícios físicos. **Metodologia:** Foram utilizadas após consulta ao DeCs as palavras-chave: Crianças; Exercício Físico; Prática. Como parte do embasamento teórico, além das revisões bibliográficas, visto que, no aspecto prático, fora aplicado o questionário validado de exemplo de anamnese do livro Medidas da Atividade Física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais (BARROS, 2003, p. 39-40) que nos subsidiou em sua pergunta: seu médico sabe, que você está ingressando em um programa de exercícios físicos? E seguido das alternativas sim, não e não frequento regularmente o médico. **Resultados:** Das 65 crianças entrevistadas para o estudo, entre a faixa estaria de 11 a 15 anos, 14 crianças comunicaram ao seu médico da ingressão em exercícios físicos, 19 crianças não comunicaram ao médico de sua ingressão em exercícios físicos e 31 crianças não frequentavam regularmente o médico. **Conclusão:** Conclui-se que mesmo com maçantes campanhas, a prática da ida ao médico ainda é longe dos parâmetros ideais, visto que e minoria comunica, ou frequenta regularmente o médico, o que pode acarretar em problemas graves a saúde, que remetem diretamente a qualidade de vida e não eficácia no processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Crianças; Exercício Físico; Prática.

contatoeduardasouz@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH. Aracaju, Sergipe.

AVALIAÇÃO DA DEPRESSÃO E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM PARKINSON SUBMETIDOS AO MÉTODO WATSU

Thatiane Belém¹

Fernando Lucas¹

Daniele Souza¹

Renata Amanajás de Melo¹

Cesar Augusto Souza Santos¹

George Alberto da Silva Dias¹

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é uma das doenças crônicas e degenerativas mais recorrente, afetando principalmente pessoas acima de 50 anos. A progressão da doença leva a perda da qualidade de vida (QV), e alterações físicas e mentais, por consequência dos sinais e sintomas acometidos, repercutindo diretamente em quadros depressivos. O Parkinson's Disease Questionnaire – 39 (PDQ 39) tem sido indicado como o instrumento mais apropriado para a avaliação da QV nestes pacientes. Dentre os métodos da Fisioterapia aquática, o Watsu tem proporcionado profundo relaxamento, buscando o bem-estar físico e emocional, melhorando o quadro depressivo e a QV. **Objetivo:** avaliar a QV e depressão de paciente com DP submetidos ao método Watsu. **Metodologia:** É um estudo de caso, onde coletou-se informações de pacientes com DP submetidos ao método Watsu, que ocorreu na Universidade do Estado do Pará, no período de março a junho de 2018, uma vez por semana, com duração de 50 minutos totalizando 10 sessões. Foram utilizados o PDQ 39 e o questionário de Beck para depressão antes e após as 10 sessões de Watsu. Realizou-se análise descritiva dos resultados. **Resultados:** foram avaliados 2 pacientes, sexo masculino, com idade média de 63 anos. Para QV, foi observado no início do tratamento que o paciente 1 apresentou melhor percepção da QV (37,82 pontos) e sintomas depressivos mínimos (7 pontos). Já o paciente 2 teve percepção moderada da QV (53,84 pontos) e sintoma grave de depressão (33 pontos). Ao final do tratamento, observou-se que o paciente 1 apresentou melhora na sua percepção da QV (31,41 pontos) e níveis moderados em depressão (19 pontos). Já o paciente 2, apresentou piora na sua percepção da QV (75 pontos) e sintoma grave de depressão (38 pontos). **Conclusão:** Somente um paciente apresentou melhora na percepção da QV e para a depressão, não houve melhora. **Palavras-chave:** Parkinson; Watsu; Fisioterapia.

belemthati@gmail.com

¹ Universidade do Estado do Pará – Belém, Pará.

PREVALÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA VIGOROSA DE ADOLESCENTES DO ESTADO DE SERGIPE

Maria Luísa de Lucena Moraes¹
Thayslane dos Santos Maciel¹
Isabelle Sophia Moreira Cardoso¹
Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹
Aldemir Smith Menezes²

Introdução: A prática regular de atividade física tem declinado consideravelmente na população em geral, sendo dramática a sua redução durante a adolescência (SILVA *et al.*, 2009). Crianças e adolescentes devem acumular 60 minutos/dia de atividade física de moderada à vigorosa intensidade (AFMV) e, de duas ou três vezes por semana incluindo exercícios de flexibilidade, fortalecimento muscular e ósseo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010). **Objetivo:** Mostrar a prevalência da carência de AFMV em adolescentes do Ensino Médio de escolas públicas residentes no estado do Sergipe. **Metodologia:** Este estudo é uma análise secundária de um levantamento epidemiológico de caráter transversal intitulado “Condutas de Risco à Saúde em Adolescentes”, realizado pelo grupo de pesquisa em Educação Física e Saúde (GPEFIS/IFS-SE). Utilizou-se o questionário proposto pela OMS (Global School- based Student Health Surver – GSHS/OMS). Foi analisada: a AFMV como variável para adolescentes regular e irregularmente ativos. Foram considerados regularmente ativos os adolescentes que faziam a prática de atividade física moderada à vigorosa no mínimo 300 minutos/semana e irregularmente ativos aqueles que realizavam abaixo desse valor. **Resultados:** Foram analisados os dados de 4097 adolescentes e verificou-se que 18,4% (n=754) são regularmente ativos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) essa prática está associada a melhoria na saúde física e mental. Em contrapartida, 81,6% (n=3343) são irregularmente ativos, o que poderá implicar no aparecimento e desenvolvimento de disfunções relacionadas ao sedentarismo (ANDAKI, 2013). **Conclusão:** A prática de AFMV deve estar presente no cotidiano dos indivíduos para promover um estilo de vida saudável e diminuir o risco de incidências de doenças crônicas não transmissíveis. É de suma importância ações voltadas para a orientação de práticas regulares de atividades físicas em todas as escolas servindo como uma fonte fomentadora do hábito, sendo ministrada de forma criativa e motivadora.

Palavras-chave: Atividade Física; Exercício; Saúde do Adolescente.

malullm17@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe.

COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: O TEATRO COMO MÉTODO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA

Maria Carolina Barros Costa¹

Géssica Coelho Alencar¹

Carina Carvalho Novaes¹

Diego Felipe dos Santos Silva¹

Introdução: A obesidade infantil é considerada uma doença nutricional grave. No Brasil, pesquisas demonstram uma elevada prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de 5 a 9 anos de idade, sendo um dos maiores problemas de saúde pública. A principal causa apontada é o desenvolvimento de maus hábitos alimentares, estes que estão associados com os aspectos psicológico, socioeconômico e cultural e quando desfavoráveis, pode refletir no aparecimento da obesidade, fazendo-se necessário a inserção da educação alimentar e nutricional como ferramenta de promoção a saúde. **Objetivo:** Conscientizar o público infantil, através do teatro, sobre a importância da alimentação saudável como forma de combater e prevenir a obesidade. **Metodologia:** O projeto ocorreu no colégio Manancial Fonte do Saber da cidade de Petrolina-PE, sendo a amostra formada por 27 crianças do 10 ano do turno da manhã, todos com sete anos de idade. Foram realizadas diversas atividades educativas, entre elas, uma peça teatral “Alice no país dos alimentos”, um vídeo com animações abordando a música temática “Rock Das Frutas”, e a montagem da lancheira saudável com o auxílio de um flanelógrafo, sendo este utilizado como método de avaliação final da proposta. **Resultados:** Dentro dos métodos utilizados, a peça teatral foi a que demonstrou uma melhor contribuição ao entendimento das crianças em relação à importância de uma alimentação saudável e equilibrada, sendo possível avaliar a efetivação da intervenção com a montagem da lancheira saudável, utilizando o flanelógrafo. **Conclusão:** A peça teatral como ferramenta da Educação Alimentar e Nutricional foi de fundamental importância para despertar o interesse das crianças sobre a alimentação saudável, proporcionando um melhor entendimento sobre como montar um lanche equilibrado incluindo as frutas e verduras. Esse entendimento se torna indispensável ao público infantil, uma vez que, é um público muito susceptível a distúrbios nutricionais como a obesidade.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Crianças; Hábitos alimentares; Obesidade.

mcarolinabarros@gmail.com

¹ Universidade de Pernambuco- UPE Campus Petrolina- Pernambuco.

PERFIL NUTRICIONAL DE PARTICIPANTES DA ACADEMIA DA SAÚDE DE CAMPO DO BRITO-SE

Davi Soares Santos Ribeiro¹
Josimar Camacho Rodrigues²
Jaine de Abreu Santos³
Lucas Souza Santos⁴

Introdução: A obesidade é classificada como um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, sobretudo por conta de sua associação a uma série de doenças. Nesse contexto, destaca-se o programa Academia da Saúde que visa contribuir na promoção de saúde e qualidade de vida da população e na redução de morbidades e mortalidades decorrentes de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade. **Objetivo:** Verificar o perfil nutricional, através do IMC de participantes da Academia da Saúde de Campo do Brito-SE. **Metodologia:** A amostra foi composta por 45 participantes, com idades entre 19 e 59 anos, do sexo feminino. Coletou-se os dados de massa corporal e estatura para se determinar o IMC, utilizando-se de balança antropométrica e estadiômetro. Os dados foram analisados através de estatística descritiva. **Resultados:** Para o IMC, de acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS): 2% (n=1) está abaixo do peso; 31% (n=14) estão na faixa da normalidade; 40% (n=18) estão sobrepesos; 13% (n=6) estão com obesidade I; 9% (n=4) com obesidade II; e 5% (n=2) com obesidade III. **Conclusão:** Os resultados apontam um número significativo de indivíduos com sobrepeso e com obesidade, destacando-se a necessidade de implantação e manutenção de programas de saúde como a Academia da Saúde para a melhoria da qualidade de vida de diversas comunidades.

Palavras-chave: Obesidade; IMC; Academia.

profdavi@live.com

¹ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga-BA.

² Universidade Paulista -Aracaju-SE.

³ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga-BA.

⁴ Rede Municipal de Ensino – Aracaju-SE.

PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS FREQUENTADORES DE UMA ACADÊMICA NO MEIO OESTE CATARINENSE

Leoberto Grigollo¹

Elisabeth Baretta¹

Adriano Alberti¹

Benhur Soares²

Clarissa Comim³

Introdução: As relações com o corpo são amplamente influenciadas por vários fatores socioculturais, os quais conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, buscando, desse modo, a melhor aparência física. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi investigar a composição e a percepção da imagem corporal de adultos frequentadores de uma academia no meio oeste catarinense. **Metodologia:** Esta pesquisa foi de caráter observacional, descritiva e quantitativa. A amostra foi composta por 84 adultos, sendo 41 do sexo masculino com média de idade de 27,29 anos + 7,19 anos e 43 do sexo feminino com a média de idade de 33,5 anos + 8,96 anos. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: a Escala de Silhuetas proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983) para a imagem corporal e o protocolo de Guedes (1994) para o percentual de gordura. **Resultados:** Em relação ao percentual de gordura corporal, a média masculina foi de 15,95% + 6,55% e a média feminina foi de 21,17% + 4,38% apresentando uma diferença significativa entre sexos ($p < 0,05$). Na percepção da imagem corporal para o masculino, 35% dos homens apresentaram insatisfação com o excesso de massa, 32% insatisfação com a falta de massa e 33% estão satisfeitos com a sua imagem corporal. Para o sexo feminino 88% das participantes demonstram uma insatisfação com o excesso de massa corporal, 12% insatisfação pela magreza e nenhuma entrevistada demonstrou satisfação com a imagem corporal. **Conclusão:** Homens e mulheres apresentam percentuais elevados de insatisfação com a massa corporal, mesmo estando dentro dos padrões desejados para a saúde com seu percentual de gordura, demonstrando que os mesmos podem estar apresentando uma distorção da autoimagem corporal.

Palavras-chaves: Composição Corporal; Imagem Corporal; Exercício.

leoberto.grigollo@unoesc.edu.br

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina - Joaçaba SC.

² Universidade de Passo Fundo - Passo Fundo RS.

³ Universidade do Sul de Santa Catarina - Palhoça SC.

PERFIL NUTRICIONAL DE IDOSOS PARTICIPANTES DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA DE POÇO VERDE-SE

Ana Larissa Carregosa Santana¹

Emanuelly Alves Dos Santos²

Davi Soares Santos Ribeiro³

Introdução: O processo de envelhecimento vem acompanhado de alterações na composição corporal, como o aumento da adiposidade que afeta diretamente na qualidade de vida do idoso nos aspectos sociais, econômicos e da saúde. **Objetivo:** Verificar o Índice de Massa Corporal (IMC) em idosos participantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). **Metodologia:** A amostra foi composta por 44 idosos (41 do sexo feminino e 03 do sexo masculino), com idades entre 60 a 84 anos, inscritos no NASF de Poço Verde/SE. Coletou-se os dados de massa corporal e estatura para se determinar o IMC, utilizando-se de balança antropométrica e estadiômetro. Os dados foram analisados através de estatística descritiva. **Resultados:** Para o IMC, de acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS): 7% (n=3) dos idosos estão abaixo do peso; 27% (n=12) na faixa da normalidade e 66% (n=29) estão sobrepesos. **Conclusão:** Os resultados apontaram alta prevalência de idosos com sobrepeso, destacando-se a necessidade de programas de práticas de atividade física e de educação em saúde para um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; IMC; NASF.

ana-larissa2009@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes – Aracaju-SE.

² Universidade Tiradentes – Aracaju-SE.

³ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga-BA.

COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA APÓS OITO SEMANAS DE UM DESAFIO MOTIVACIONAL

Victor Matheus Santos Do Nascimento¹

Diego De Carvalho Torres¹

Marta Silva Santos²

Priscila De Andrade Neves Santos²

Levy Anthony Souza De Oliveira²

Introdução: Diversos fatores podem estar associados a prática regular de exercícios físicos, como a proximidade de um local de treinamento da sua residência, a presença ou não de um companheiro que motive a frequentar as sessões de treinamento, assim como também a criação de eventos dentro das empresas/academias para promover o aumento dessas práticas. **Objetivo:** Analisar os efeitos de um desafio motivacional na composição corporal e qualidade de vida de jovens adultos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 10 indivíduos dos sexos masculino e feminino com idade média de $39,5 \pm 7,9$ anos. O Desafio consistiu em realizar dentro de uma semana três treinamentos resistidos e três atividades aeróbicas de moderada intensidade por 30 minutos. Utilizou-se uma balança de bioimpedância “(Tanita BC-601)” para obtenção dos valores da composição corporal. Para avaliar o nível de qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-bref, cujas respostas foram coletadas através do Google Formulários. As variáveis de composição corporal e qualidade de vida foram coletadas antes e após 8 semanas de intervenção. Foi realizado um teste t-dependente para comparação entre médias. A análise estatística foi realizada no programa SPSS (20.0) e o nível de significância foi estabelecido em 5%. **Resultados:** Após as 8 semanas de intervenção, não houve melhoras significativas para nenhuma das variáveis analisadas: IMC (pré $25,7 \pm 3,8$ kg/m² vs. pós: $25,1 \pm 3,5$ kg/m²; $p=0,87$; Δ : 2,4%), Massa muscular (pré: $46,6 \pm 9,9$ kg vs. pós: $47,1 \pm 11$ kg; $p=0,440$; Δ : 1,1%), % de gordura corporal (pré: $29,8 \pm 7,7$ % vs. pós: $27,8 \pm 7,8$ %; $p=0,21$; Δ : 7,2%), Qualidade de vida (pré: 76,2 % vs. pós: 76,7 %). **Conclusão:** Conclui-se que apesar de não haver melhoras significativas entre as variáveis, o desafio motivacional promoveu adaptações positivas na composição corporal e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência; Motivação; Exercício.

vmsantosnascimento@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Laboratório de Biociências da Motricidade Humana/LABIMH, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

PREVALÊNCIA DE DESLOCAMENTO ATIVO DE ADOLESCENTES DA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL

Isaias Mateus Oliveira dos Santos¹
Vinícius Cardoso de França Araújo¹
Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹
Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues¹
Aldemir Smith Menezes²

Introdução: Segundo Sá (2016) e Souza (2015) o deslocamento ativo está relacionado com os problemas de saúde da população como também colaboram positivamente para o nível diário de atividade física recomendada pela Organização Mundial da Saúde. Com isso, a avaliação do trajeto casa-escola evidencia o tipo de deslocamento mais comum nos adolescentes da região nordeste do Brasil. **Objetivo:** Identificar o quantitativo de alunos ativos e inativos no trajeto casa-escola em adolescentes do Nordeste Brasileiro. **Metodologia:** Estudo do tipo transversal de base escolar com uma amostra de 4.151 adolescentes, matriculados em instituições de Ensino da Rede Pública do Estado do Sergipe onde 57,6% são do sexo feminino e 42,4% são do sexo masculino, na faixa etária entre 13 e 19 anos, os mesmos foram submetidos ao Questionário *Global School-based student health survey* (GSHS) da OMS. Para fins deste trabalho, eram classificados como ativos os adolescentes que percorriam o trajeto a pé ou de bicicleta e somando-se o tempo percorrido durante a semana deveria estar acima de 20 minutos. **Resultados:** Desta forma, 75% dos adolescentes são insuficientemente ativos no deslocamento, ou seja, não realizam deslocamentos a pé ou de bicicleta para a escola em nenhum dia da semana, ou se realizam, o faz em tempo inferior à 20 minutos. Com isso, no total dos adolescentes do sexo masculino 75,8% estão classificados como insuficientemente ativos e 24,2% são classificados como ativos, resultado esse semelhante às do sexo feminino, onde 74,4% do total dessas adolescentes se deslocavam de forma passiva e 25,6% de forma ativa. **Conclusão:** A inatividade durante o trajeto casa-escola é predominante entre os adolescentes. Nessa ótica, observa-se que os cenários de mobilidade favoráveis à prática da caminhada e ciclismo contribuem em diminuir o sedentarismo populacional, revelando a importância de políticas públicas relacionadas ao deslocamento ativo.

Palavras-chave: Adolescente; Atividade Física; Prevalência; Locomoção.

isaiasmateus.im14@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Federal de Sergipe, Sergipe Brasil.

USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Lourdes Maria Rodrigues Dantas¹
Vinícius Cardoso de França Araújo¹
Lucas Emanuel Ferreira Teles¹
Lucas Felipe dos Santos Ramos¹
Estélio Henrique Martins Dantas¹

Introdução: Segundo Dantas (2007), a obesidade ou sobrepeso é caracterizado como excesso de gordura corporal, sendo descrito pela Organização Mundial da Saúde como uma epidemia de escala mundial. Dessa forma, uma das alternativas terapêuticas da obesidade é a fitoterapia, despontando cientificamente por apresentar baixo custo e popularidade. (VERRENGIA, 2013). **Objetivo:** Analisar referenciais teóricos sobre o uso de plantas medicinais no combate à obesidade. **Metodologia:** O estudo consiste de pesquisa bibliográfica científica e análise de informações no acervo da Unit mais pesquisas no Google Acadêmico entre os anos de 2014 e 2018 onde foram encontrados 312 artigos dos quais 5 foram utilizados. **Resultados:** A fitoterapia surge como mais uma alternativa no processo de redução de peso, entretanto, alguns deles são desprovidos de estudos científicos que comprovem eficácia do mesmo (VERRENGIA, 2013). Desta forma, a partir dos artigos escolhidos analisou-se o uso de principais plantas para o combate da patologia, como o caso da *Camellia sinensis* (chá verde), que no estudo de Teixeira (2014), está na lista dos mais comercializados entre algumas farmácias da capital Cuiabá dessa forma, o autor aborda as características termogênicas e anticolesterolêmica do mesmo. Outra espécie bastante encontrada foi a *Citrus aurantium* (laranja amarga), por meio da presença da sinefrina, que por sua vez estimula os receptores α -3 adrenergético, acelerando a lipólise e aumentando o metabolismo basal através da termogênese, estimulando a redução de peso sem afetar a taxa de batimentos cardíacos ou a pressão sanguínea (LUCAS, 2016). **Conclusão:** Com base nos estudos analisados concluímos que as plantas *Camellia sinensis* (chá verde) e *Citrus aurantium* (laranja amarga) apresentam forte relação com a perda de peso devido às suas capacidades termogênicas. Sendo assim, observa-se uma área promissora, entretanto, com necessidade de políticas públicas para valorização e desenvolvimento de pesquisas na fitoterapia.

Palavras-chave: Fitoterapia; Obesidade; Emagrecimento.

vinic.nutri@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

UM ESTUDO SOBRE AVALIAÇÕES DE RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA EM ESCOLARES DE 7 A 10 ANOS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA CIDADE DE ARACAJU/SE

Leandro Santos Andrade¹

Lucas Felipe Dos Santos Ramos¹

Joyce Santana Lima¹

Diego Dos Santos Oliveira¹

Introdução: Esta obra científica tende apresentar alguns dados de avaliação de Resistência Cardiorrespiratórias em estudantes de uma escola municipal da cidade de Aracaju/SE. A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade de o sistema cardiovascular distribuir oxigênio e os músculos o extraírem para efeitos da contração muscular. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa foi de compreender o nível de resistência desses estudantes após um logo período de atividades dentro do projeto. **Metodologia:** A pesquisa teve caráter normativo, tendo como finalidade analisar o nível de resistência aeróbica dos participantes no termino do projeto. Sua avaliação ocorreu por meio de uma corrida/caminhada de 6 minutos, em um local plano e demarcado onde cada estudante deveria cumprir um percurso de 10m de largura por 20 cm de comprimento no seu maior tempo possível. Amostra do estudo foi de 73 crianças com idade media $9,3 \pm 2,60$ sendo 37 do gênero feminino todos participantes de um projeto social, escolhidos aleatoriamente de uma população de 100. **Resultados:** Pode-se notar que apenas 3% dos estudantes conseguiram se enquadrar no padrão de (Excelência), 15% foi classificado como (Muito Bom), 8% classificados como (bom), 8% se encaixaram no padrão (Razoável) e a grande maioria dos estudantes com 66% se enquadraram no padrão (Fraco) obedecendo aos escores do programa. **Conclusão:** Perante o que foi analisado nesses escolares que por mais que as atividades fossem especificas e duradouras para melhoria do desempenho aeróbico, não seria suficiente para suprir suas necessidades cardiorrespiratórias, ou seja, para essa valência física além da atividade aeróbica, outros fatores como uma boa alimentação poderiam contribuir nesse processo e favorecer tais questões mencionada. **Palavras-chave:** Educação; Celular; Aprendizagem.

leo.henriquee01@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes – Aracaju/ Sergipe/Brasil, Grupo de Pesquisa Educação, Tecnologia e Contemporaneidade – GPETEC.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA ESTRATÉGIA NO DESENVOLVIMENTO GLOBAL DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Nilo Terra Arêas Neto¹

Estelina Mariana Fernandes Chamoschine¹

Introdução: Apesar de ser uma prática corporal fundamental, de base, diferentes motivos impedem ou dificultam a prática e a inserção da Ginástica Artística nas escolas brasileiras. Na verdade, as atividades gymnicas, como as ginásticas de competição e demonstração, são praticamente inexistentes no âmbito curricular. Contudo, evidências obtidas sobre essa associação entre a Ginástica Artística e o desenvolvimento infantil se apoiam no constante e intenso trabalho de variáveis psicomotrizes, como o equilíbrio, a resistência, a flexibilidade, a força e outras ainda. **Objetivo:** Este estudo objetivou verificar como se dá a inserção da Ginástica Artística em âmbito escolar no Brasil. Metodologia: Foi utilizada a técnica de Revisão de Literatura Narrativa. Nesta técnica de pesquisa não se aplicam estratégias de busca sofisticadas e exaustivas, a seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitos a subjetividade dos autores. **Resultados:** Constatou-se que a Ginástica Artística contribui positiva e decisivamente para a aquisição e aprimoramento de habilidades não só psicomotoras, como também cognitivas e afetivas de escolares do primeiro segmento do Ensino Fundamental. Os resultados obtidos nos estudos analisados demonstraram que aspectos psicoemocionais contidos no processo da superação do risco implícito na aprendizagem das acrobacias pode promover o resgate e/ou o incremento da autoconfiança e da autoestima dos praticantes. Contudo, fatores como a deficitária qualificação acadêmica profissional, falta de material pedagógico, o mito da baixa estatura e a desinformação por parte de gestores escolares, coordenadores, pais e educadores físicos, dificultam a inserção da modalidade no âmbito escolar. **Conclusão:** Seja pela multiplicidade de experiências motrizes, vivenciadas a partir da aprendizagem dos movimentos acrobáticos e pré acrobáticos, seja pelo constante estado de risco e transgressão dos limites corporais, a Ginástica Artística deveria estar sendo valorizada e implementada nas aulas de Educação Física Escolar, especialmente para as séries iniciais do Ensino Fundamental.

Palavras-chave: Ginástica Artística; Educação física escolar; Desenvolvimento infantil.

terra.nilo@gmail.com

¹ Institutos Superiores de Ensino do CENSA (ISECENSA) - Campos dos Goytacazes-RJ.

INDICADORES DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Daniele Santana Santos de Souza¹

Franciane dos Santos Santana¹

Luanna Mayara Rêgo dos Santos¹

Fabiana Medeiros De Almeida Silva¹

Ayrton Moraes Ramos¹

Introdução: Vários fatores têm influência para o risco de desenvolvimento das doenças cardiovasculares, sendo um dos principais o aumento de massa gorda, que inclui a obesidade. Dessa forma, os indicadores antropométricos vêm sendo utilizados de forma confiável como preditores de risco das doenças cardiovasculares, tais como Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura-Quadril (RCQ) (HAUN, 2009; BECK, 2011). **Objetivo:** Apresentar os possíveis riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares através dos indicadores antropométricos nos acadêmicos de Educação Física da Universidade Tiradentes - UNIT. **Metodologia:** Participaram do estudo 30 estudantes do curso de Educação Física da Universidade Tiradentes – UNIT em Aracaju/SE. Foram utilizados os seguintes instrumentos: balança e fita métrica. Para os critérios de inclusão adotou-se: Participar de todas as avaliações proporcionadas para a realização da pesquisa. Foram excluídas as pessoas que começaram a avaliação, porém não terminaram. **Resultados:** O IMC é reconhecido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como a principal referência para a classificação das faixas de peso. De acordo com os dados coletados, 43% (13) dos indivíduos encontram-se com peso ideal, 37% (11) com Excesso de peso, 10% (3) em Obesidade grau 1 e 10% (3) abaixo do peso. Considerando os valores do IMC foram analisados os riscos para saúde, onde 47% (14) dos indivíduos apresentam elevado risco para sua saúde em relação ao índice de massa corpórea, 43% (13) tem risco inexistente, e 10% (3) apresentam risco muito elevado. Classificando a variável do RCQ que é excelente para identificar doenças cardiovasculares e hipertensão arterial, os presentes indivíduos foram avaliados nas seguintes divisões, 53% (16) baixo risco para saúde, 30% (9) risco moderado a saúde e 17% (5) alto risco para a saúde. **Conclusão:** Com este resultado observa-se a necessidade da escolha de um melhor estilo de vida que inclui a prática de exercícios e alimentação saudável para que esse possível risco seja modificado.

Palavras-chave: IMC; RCQ; Doenças Cardiovasculares.

dani-santana02@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

A DANÇA CIRCULAR COMO TERAPIA PARA O EQUILÍBRIO POSTURAL, AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO COM DEMÊNCIA

Eliane Gomes da Silva Borges¹

Samaria Ali Ceder¹

Rodrigo Souza Vale²

Andréa Carmen Guimarães³

Paula Paraguassú Brandão⁴

Carlos Soares Pernambuco⁵

Francisco Miguel Pinto⁶

Estélio Henrique Martin Dantas⁷

Introdução: Durante o processo de envelhecimento as mudanças degenerativas das demências nos aspectos físico, cognitivo e funcional acontecem naturalmente implicando em uma maior propensão nas quedas. O desenvolvimento da Dança Circular, como hábito na vida do idoso com Demência, é uma estratégia de ensino. **Objetivo:** abordar os efeitos da dança circular no equilíbrio postural e na autonomia funcional de idosos com Demência.

Metodologia: Estudo clínico randomizado simples. Foi realizado na instituição de longa permanência (ILP) Aconchego (Niterói; RJ) por cinco meses. As avaliações foram realizadas antes e após as atividades com danças circular em 30 idosos, entre 60 a 85 anos, sendo 80% do sexo feminino. Foram avaliados a autonomia funcional (Grupo de Desenvolvimento Latino-americano para a Maturidade-GDLAM), o equilíbrio e postura (Pedana Estabilométrico e Posturométrico). **Resultados:** Na escala MEEM, houve resultado satisfatório à favor do GE ($p < 0,05$) (GE: 22,75 vs GC: 24,27); no GDLAM, houve diminuição da autonomia funcional favor da GE (GE: 54,47±7,24 vs GC: 61,77±8,47), tanto na análise intragrupo ($p < 0,0001$) quanto nos intergrupos ($p = 0,011$); no equilíbrio corporal, observou-se redução da diferença na distribuição da carga corporal à favor do GE (GE= 3,16±3,44 vs GC= 6,30±7,62), tanto na análise intragrupo ($p = 0,02$) quanto nos intergrupos ($p = 0,04$). **Conclusão:** A contribuição da Dança Circular foi eficaz para o resgate do idoso para a vida social.

Palavras-chave: Dança Circular; Equilíbrio Postural; Autonomia funcional; Idoso; Demência.

elianegsborges@hotmail.com

¹ UNIRIO, RJ.

² Estácio de Sá, Araruama – RJ.

³ UFSJ –MG.

⁴ UNIRIO – RJ.

⁵ Estácio Sá, Cabo Frio –RJ.

⁶ UNIRIO – RJ.

⁷ UNIT, Aracaju – SE.

CITOTOXICIDADE DA POLPA DE PITOMBA (TALISIA ESCULENTA) SOBRE CULTURA DE FIBROBLASTO

Dayane Franciely Conceição Santos¹
Layanne Nascimento Fraga¹
Edmilson William Propheta Dos Santos¹
Cristiane Bani Corrêa¹
Izabela Maria Montezano De Carvalho¹

Introdução: As doenças associadas à obesidade são consideradas um problema mundial, e a fitoterapia surge como uma alternativa para seu tratamento, sendo necessárias evidências científicas quanto à segurança toxicológica. **Objetivo:** Avaliar citotoxicidade da polpa de pitomba, visando futuro uso na produção de medicamento fitoterápico.

Metodologia: A linhagem celular L929 (fibroblasto) foi cultivada em meio DMEM (Sigma Aldrich) suplementado com 10% de soro fetal bovino (Gibco) e 1% de antibiótico (penicilina/estreptomicina), em estufa umidificada com 5% de CO₂, à 37°C. As células foram desprendidas da garrafa de cultivo celular com Tripsina a 0,25% (dissolvida em meio DMEM), contadas e colocadas em placas de 96 poços numa concentração de 2x10⁴ células/poço. Após 24h de incubação em estufa, as células foram tratadas com o EtOH da polpa da Pitomba nas concentrações de 200 µg/mL a 12,5 µg/mL por 24h. Foi realizado então o ensaio de citotoxicidade por Methyl-thiazolyl-tetrazolium (MTT). A placa foi lavada duas vezes com PBS e foram adicionados 200 µL do MTT em cada poço, a placa foi então incubada por 3h. O MTT foi retirado e dissolvido com DMSO por 10 minutos e lido em espectrofotômetro. O resultado foi expresso em % de viabilidade celular. Foram utilizados a ANOVA pós teste de Tukey (p<0,05). **Resultados:** O percentual de viabilidade não teve relação dose-dependente e não houve diferença significativa entre as concentrações. Verificou-se que o EtOH da polpa não apresentou efeitos citotóxicos, visto que, o percentual de viabilidade celular destes foi superior a 80% em todas as concentrações, não diferindo do controle (p<0,05). **Conclusão:** O extrato etanólico da polpa da pitomba não apresentou citotoxicidade em linhagem celular L929, o que o torna passível de utilização em futuras análises para o desenvolvimento de novos fármacos, incluindo fitoterápicos coadjuvantes no tratamento da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Medicamentos Fitoterápicos; Talisia esculenta; Toxicidade.

day_franciely@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição, Departamento de Nutrição, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

ESTADO NUTRICIONAL E ALTERAÇÃO PONDERAL EM MULHERES QUE FAZEM TRATAMENTO PARA CÂNCER DE MAMA EM UM HOSPITAL PÚBLICO DE SERGIPE

Thalia Silveira de Jesus¹
Vitória Catarina Santos Soares¹
Doriane da Conceição Lacerdas²
Tatiana Maria Palmeira dos Santos³

Introdução: A obesidade associada ao câncer (CA) de mama é um problema atual e requer cuidado, já que eleva as taxas de mortalidade dos sobreviventes e pacientes que estão em tratamento, pois, está relacionada ao aumento de citocinas pró-inflamatórias que atuam para a progressão da doença. Fatores como o uso de fármacos utilizados, tempo de tratamento, depressão e mudanças hormonais tornam o metabolismo lento, causando o excesso de peso. **Objetivo:** avaliar o estado nutricional (EN) e alteração ponderal (AP) em mulheres com câncer de mama atendidas no ambulatório de nutrição de um Hospital de Público de Sergipe. **Metodologia:** Estudo transversal, descritivo, onde foram avaliadas pacientes com CA de mama atendidos no ambulatório de Nutrição um Hospital de Público de Sergipe. Foram coletados dados de peso habitual, atual e altura para calcular o índice de massa corporal (IMC). **Resultados:** Amostra composta por 161 pacientes adultas e idosas com CA de mama. De acordo com a tabela 1, a maioria das mulheres tinha excesso de peso 120 (74,5%) e a tabela 2 demonstra que houve ap. **Conclusão:** As mulheres apresentaram, em sua maioria, excesso de peso, porém com relação ao peso habitual e atual, elas perderam, mas em uma margem pequena, que significa dizer que ainda possuem sobrepeso e pode ser devido a falta de exercício físico, depressão e medicações tomadas.

Palavras-chave: Câncer; Mama; Obesidade.

vivi.catarina19@hotmail.com

¹ Graduanda em Nutrição. Universidade Tiradentes (Universidade Tiradentes), Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Mestre em Ciências da Saúde. Nutricionista do hospital de urgências de Sergipe – HUSE.

³ Doutoranda no Programa de Pós-graduação de Saúde e Ambiente (Universidade Tiradentes), Departamento de Nutrição, Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.

AVALIAÇÃO DO VO₂MÁX APÓS A UTILIZAÇÃO DE DISTINTOS MÉTODOS DE TREINAMENTO EM HOMENS E MULHERES PARTICIPANTES DO CLUBE DE CORRIDA DA UFS

Mabliny Thuany Gonzaga Santos¹

Kelly Mônica Santos da Silva¹

Walfran Silva Santos¹

Raphael Fabricio de Souza¹

Eduardo Kalinine¹

Introdução: O Clube de Corrida da Universidade Federal de Sergipe (UFS) é um projeto de extensão que visa beneficiar a saúde e qualidade de vida de seus participantes. Para tanto seu programa de treinamento é sistematizado e atualizado para melhor orientar, desenvolver e aperfeiçoar a corrida de rua. Dentre os métodos de treinamento empregados, os Intervalados (treino com predomínio de elevada intensidade), Fartlek (treino contínuo com variação de intensidade) e Longo (predomínio de baixa intensidade e longa duração) foram organizados numa estratégia semanal para melhora da capacidade cardiorrespiratória. **Objetivo:** Avaliar se os métodos utilizados são eficazes para melhorar o consumo máximo de oxigênio (Vo₂máx) de corredores recreacionais após 12 semanas de treinamento. **Metodologia:** O estudo foi composto por 16 indivíduos participantes do projeto com experiência mínima de 6 meses divididos em 2 grupos: Feminino (GF: n=6; 30,16±9,32anos) e Masculino (GM: n=10; 35±10anos). A sessão de treinamento foi dividida em Mobilidade articular, aquecimento, treino principal e alongamento. A quilometragem média semanal foi de 17±3,3km, sendo: Treino "Intervalado" (7x400m; RecPas:3min; média: 2,8±1,58km/semana), "Fartlek" (30min; variação de intensidade; média: 7±2km/semana) e Longo (média: 7,3±1,55km/semana). A avaliação do Vo₂máx foi realizado pelo teste de Cooper de 12 minutos (COOPER, 1982). Para comparação dos dados utilizou-se o teste T-student para amostras pareadas, nos programas Excel e GraphPad Prism versão 7.0, adotou-se nível de significância de p<0,05. **Resultados:** Observou-se melhora do Vo₂max no GM (Pré; 38,57±8,94 vs Pós; 42,21±8,01ml.kg.min, p=0,009). O GF não apresentou diferença significativa entre os momentos pré e pós (Pré; 31,76±2,7 vs Pós; 31,69±5,03 ml.kg.min, p=0,9591). **Considerações finais:** Os métodos de treinamento evidenciaram melhora no Vo₂máx de homens após 12 semanas de treinamento, não eficaz para mulheres. Deste modo, sugere-se a realização de novos estudos levando em consideração um maior poder amostral, avaliação da velocidade, ritmo e resistência anaeróbia.

Palavras-chave: Treinamento. Vo₂máx. Corrida.

mabliny.run@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão - SE, Brasil.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ADOLESCENTES DA REDE PÚBLICA DO ESTADO DE SERGIPE

Layane Oliveira Santos¹

Jaine Tavares Costa¹

Maria Jaqueline Reis Almeida Rodrigues²

Fabiana Medeiros de Almeida Silva¹

Aldemir Smith Menezes²

Introdução: A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a utilização do Índice de Massa Corporal (IMC) para o diagnóstico do estado nutricional de grupos populacionais por ser um método não-invasivo, válido e de baixo custo (FILHO, 2010). Tanto a desnutrição como a obesidade são agravos relevantes para a saúde, e em destaque a desnutrição, leva a um crescimento e desenvolvimento deficiente, assim como maior vulnerabilidade a doenças infecciosas, alterações de peso corporal, comprometimento de funções reprodutivas e redução da capacidade de trabalho (MONDINI, 1998). **Objetivo:** Analisar o índice de massa corporal de adolescentes da Rede Pública do Estado de Sergipe. **Metodologia:** Este estudo é uma análise secundária de um levantamento epidemiológico de caráter transversal intitulado “Condutas de Risco à Saúde em Adolescentes”; (GPEFIS/IFS-SE). Utilizou-se o questionário proposto pela OMS (Global school- based Student Health Surver). A amostra foi composta por 4151 adolescentes, 57,6% (n=2392) do sexo feminino e 42,4% (n=1759) do sexo masculino. O critério de classificação do IMC foi determinado por Cole *et al.* (2000, 2007). Para a análise de dados foi utilizado estatística descritiva. **Resultados:** Verificou-se que 78,4% (n=3246) estão classificadas como abaixo do peso. Desta forma esse resultado pode estar relacionado à um déficit nutricional associado a um quadro de desnutrição. Por outro lado, 5,9% (n=246) dos adolescentes analisados estão com excesso de peso, este acúmulo de gordura corporal pode estar associado à elevada densidade calórica e ao baixo valor nutricional dos alimentos, além do baixo nível de atividade física. **Conclusão:** Portanto, o baixo peso é predominante nos adolescentes, sendo necessário formular estratégias que proporcionem aos adolescentes o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, através de intervenções em escolas, orientação aos familiares e a população em geral, levando a um conhecimento do assunto em questão.

Palavras-chave: Atividade física; Índice de Massa Corporal; Saúde do Adolescente.

layoliveira88@gmail.com

¹ ¹ Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.

² ² Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe.

DERMATOGLIFIA COMO FERRAMENTA NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS OBESOS

Angélica Cristina de Medeiros Vilarinho¹

Bruna Neves Lima¹

Ronaldo Lins Meira^{1,2}

Rudy José Nodari Junior^{3,4}

Estélio Henrique Martin Dantas^{1,2}

Introdução: A Dermatoglia é o estudo científico que analisa os símbolos da pele, além de referir-se ao estudo e análise das impressões digitais (BISPO, 2017). A obesidade é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e se dá pelo excesso de gordura corporal, resultado de vários fatores: genético, endócrino, nutricional, inatividade física e outros. Como meio de prevenção, o exercício físico é uma ferramenta extremamente importante para o gasto energético, visando treinamentos aeróbicos para o emagrecimento (DANTAS, 2007). **Objetivo:** Elucidar o tema: dermatoglia e obesidade, trazendo as importantes informações da relação entre exercício físico e a predisposição genética. **Metodologia:** Foram realizadas revisões bibliográficas utilizando as plataformas Google Acadêmico, Scielo, livros, e-books e no DeCS, utilizando três palavras chaves: dermatoglia, obesidade e exercício físico. A partir dos artigos selecionados, relacionamos os resultados da dermatoglia com a prescrição de exercícios físicos específicas para obesos. **Resultados:** Observou-se que a predominância de verticilos (W, W/S) e de Deltas (D10), junto com a Somatória do Quantitativo total de Linhas (SQTl) parece indicar uma predisposição do indivíduo voltado a exercícios aeróbicos. Já o indivíduo que apresenta uma predominância de presilhas (L) e arcos (A), com ausência de D10 e SQTl apresenta predisposição a exercícios anaeróbicos (RIZZI, 2013). **Conclusão:** A dermatoglia, dada a sua importância, tem se tornado uma ferramenta essencial para identificar características genéticas, logo, servindo de auxílio prescrição de exercício físico adequado para indivíduos com sobrepeso e obesidade, o que remete a prevenção da saúde, qualidade de vida e consequentemente a longevidade dos indivíduos.

Palavras-chave: Dermatoglia; Obesidade; Exercício Físico.

bebeleduca@hotmail.com

¹ Laboratório de Biociências da Motricidade Humana, UNIT, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

⁴ Laboratório de Fisiologia do Exercício, Unoesc, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E MEIOS ELETRÔNICOS EM ADOLESCENTES MULHERES

Martha Maria Viana de Bragança^{1,2,3}

Alfonso Salguero del Valle^{3,4}

Olga Molinero González^{3,4}

Afrânio de Andrade Bastos^{1,2,5}

Elizabeth Carpio-Rivera⁶

Sara Márquez Rosa^{3,4}

Introdução: A redução dos Níveis de Atividade Física (NAF) e o aumento do tempo aplicado em comportamentos sedentários, como o dedicado aos meios eletrônicos, podem causar distintas patologias, principalmente entre os jovens. Esse estudo pertence a um macro estudo envolvendo diversas variáveis. **Objetivo:** Verificar a influência do NAF sobre o tempo sentado durante o Fim de Semana (FS) dedicado a meios eletrônicos em adolescentes mulheres. **Metodologia:** Amostra com 572 adolescentes mulheres, alunas de diferentes escolas da cidade de León, Espanha, com média de idade de 14,60 ($\pm 2,09$) anos. As variáveis desse estudo foram mensuradas pelo Questionário de Valoração de Atividade Física, versão espanhola. Utilizou-se estatística descritiva e ANOVA One Way com post hoc de Bonferroni para comparar os diferentes NAF - muito inativo ($< 33,0$ kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); inativo (33,0 a 36,9 kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); moderadamente ativo (37,0 a 39,9 kcal.kg⁻¹.dia⁻¹); ativo ($\geq 40,0$ kcal.kg⁻¹.dia⁻¹), em relação ao tempo sentado durante o FS dedicado a meios eletrônicos. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Utilizou-se o software SPSS 22.0 para a análise dos dados. **Resultados:** Constatou-se que há diferença estatisticamente significativa no tempo dedicado a meios eletrônicos no FS entre os grupos observados $F(3, 568) = 8,20$; $p < 0,001$, $r = 0,20$. Adolescentes muito inativas utilizaram uma significativa maior quantidade de tempo sentado dedicado a meios eletrônicos em comparação com as adolescentes inativas ($p=0,04$) e ativas ($p<0,001$). **Conclusão:** Os resultados encontrados apontam uma relação inversa entre nível de atividade física e tempo sentado dedicado a meios eletrônicos no fim de semana, onde um menor grau de atividade física implica em um maior tempo sentado destinado a esses meios, o que pode desencadear obesidade futura.

Palavras-chave: Exercício; Estilo de vida sedentário; Obesidade.

marthabragancaufs@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, SE.

² Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE, UFS.

³ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León, España.

⁴ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, León, España.

⁵ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, UFS.

⁶ Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica (EDUFI/UCR).

UM ESTUDO SOBRE AVALIAÇÕES DE RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA EM ESCOLARES DE 7 A 10 ANOS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA CIDADE DE ARACAJU/SE

Leandro Santos Andrade¹

Leandro Santos Andrade¹

Lucas Felipe dos Santos Ramos¹

Joyce Santana Lima¹

Diego Dos Santos Oliveira²

Introdução: Esta obra científica tende a apresentar alguns dados de avaliação de Resistência Cardiorrespiratória em estudantes de uma escola municipal da cidade de Aracaju/SE. A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade de o sistema cardiovascular distribuir oxigênio e os músculos o extraírem para efeitos da contração muscular. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa foi de compreender o nível de resistência desses estudantes após um logo período de atividades dentro do projeto. **Metodologia:** A pesquisa teve caráter normativo, tendo como finalidade analisar o nível de resistência aeróbica dos participantes no termino do projeto. Sua avaliação ocorreu por meio de uma corrida/caminhada de 6 minutos, em um local plano e demarcado onde cada estudante deveria cumprir um percurso de 10m de largura por 20 cm de comprimento no seu maior tempo possível. Amostra do estudo foi de 73 crianças com idade media $9,3 \pm 2,60$ sendo 37 do gênero feminino todos participantes de um projeto social, escolhidos aleatoriamente de uma população de 100. **Resultado:** Pode-se notar que apenas 3% dos estudantes conseguiram se enquadrar no padrão de (Excelência), 15% foi classificado como (Muito Bom), 8% classificados como (bom), 8% se encaixaram no padrão (Razoável) e a grande maioria dos estudantes com 66% se enquadraram no padrão (Frac) obedecendo aos escores do programa. **Conclusão:** Perante o que foi analisado nesses escolares que por mais que as atividades fossem específicas e duradouras para melhoria do desempenho aeróbico, não seria suficiente para suprir suas necessidades cardiorrespiratórias, ou seja, para essa valência física além da atividade aeróbica, outros fatores como uma boa alimentação poderiam contribuir nesse processo e favorecer tais questões mencionadas.

Palavras-chave: Educação; Celular; Aprendizagem.

leo.henriquee01@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes – Aracaju/ Sergipe/Brasil.

² Grupo de Pesquisa Educação, Tecnologia e Contemporaneidade – GPETEC.

PERFIL DO ESTILO DE VIDA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Davi Soares Santos Ribeiro¹
Vinícius Santos de Jesus²
Josimar Camacho Rodrigues³
Jaine de Abreu Santos⁴

Introdução: No ambiente acadêmico o estudante passa por uma rotina que pode interferir no seu estilo de vida. **Objetivo:** Avaliar o perfil de estilo de vida em acadêmicos do bacharelado em Educação Física do UniAGES. **Metodologia:** A amostra foi composta por 30 acadêmicos, de ambos os sexos, com idades entre 18 a 37 anos, matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário UniAGES, em Paripiranga-BA. Para avaliar o perfil de estilo de vida dos acadêmicos foi utilizado como instrumento o “Perfil de Estilo de Vida” (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). O instrumento consiste de 15 perguntas com 4 alternativas (0 e 1 - perfil negativo, 2 e 3 – perfil positivo), divididas em cinco componentes do estilo de vida: alimentação, atividade física, comportamento preventivo. Relacionamentos e controle do estresse. Os dados foram analisados através de estatística descritiva. **Resultados:** Os resultados apresentaram que 50% (n=15) dos acadêmicos ingerem diariamente ao menos 5 porções de frutas e hortaliças; 63% (n=19) não ingerem alimentos gordurosos e doces; 74% (n=22) realizam de 4 a 5 refeições variadas ao dia; 83% (n=25) praticam atividade física no lazer; 70% (n=21) realizam exercícios ao menos duas vezes por semana; 74% (n=22) caminham ou pedalam como meio de deslocamento; 63% (n=19) conhecem e controlam os níveis de pressão arterial e de colesterol; 67% (n=20) abstém-se do cigarro e ingerem álcool com moderação; 80% (n=24) respeitam as normas de trânsito; 90% (n=27) realizam encontros com amigos; 77% (n=23) são ativos na comunidade; 67% (n=23) relaxam ao menos 5 min diários para relaxar; 63% (n=19) alteram-se quando contrariado em uma discussão e 63% (n=19) equilibram o tempo de trabalho com o de lazer. **Conclusão:** Verificou-se que a maioria dos acadêmicos apresentaram perfil de estilo de vida ativo na maioria dos componentes, havendo uma necessidade de melhoria na alimentação.

Palavras-chave: Estilo De Vida; Saúde; Educação Física.

profdavi@live.com

¹ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

² Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

³ Universidade Paulista – Aracaju, SE.

⁴ Centro Universitário UniAGES – Paripiranga, BA.

TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A ALTURA DO SALTO EM ADULTOS JOVENS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Diego Augusto Nascimento Santos¹

Marta Silva Santos¹

Victor Matheus Santos do Nascimento²

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Há relatos na literatura sobre parâmetros que possibilitam maximizar a altura do salto vertical, dentre eles está a ativação do músculo eretor da espinha durante a execução do salto. Inclusive, um modelo de simulação biomecânica mostrou redução de 15% na altura do salto quando o eretor da espinha não foi considerado. Desta maneira, treinamentos que viabilizem o treinamento dessa musculatura, poderiam propiciar um aumento de performance nessa ação. Por exemplo, os treinamentos do core e calistênico.

Objetivo: Comparar os efeitos do treinamento do core versus calistênico sobre a altura do salto de jovens adultos. **Metodologia:** Os indivíduos foram aleatoriamente agrupados em dois grupos: Treinamento do core (TCO: N=13; 20,0±3,0 anos; 22,7±4,3 kg/m²) e Treinamento Calistênico (TCA: N=16; 23,4±5,5 anos; 23,3±3,8 kg/m²). O TCO realizou exercícios para desenvolvimento da força, endurance e controle motor do tronco. Já o TCA utilizou exercícios com padrões funcionais (agachar, puxar e empurrar) sem a utilização de sobrecarga externa. Ambos os grupos executaram três sessões semanais de treinamento, cuja duração foi de 50 minutos. Antes do início do treinamento, a altura do salto foi estimada através da realização do teste Squat Jump numa plataforma de contato. Os sujeitos foram submetidos a duas semanas de familiarização com seus respectivos treinamentos e após 10 semanas a altura do salto foi reavaliada. Foi realizada uma ANOVA 2X2 com post hoc test de Bonferroni adotando uma significância de 5%. **Resultados:** Ambos os grupos melhoraram de maneira significativa após a intervenção (TCO: pré= 31,4± 6,9cm vs pós=33,4 ±5,8cm, p<0,01) e (TCA: pré= 32,0± 6,8cm vs pós=34,1 ±6,3cm, p<0,01). No entanto, não foi encontrada diferença estatística entre eles. **Conclusão:** O treinamento do core e calistênico são eficientes para promover melhora na altura do salto.

Palavras-chave: Tronco; Funcionalidade; Multicomponente.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil;

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DE 12 SEMANAS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE GLOBAL EM MULHERES MAIS VELHAS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Marta Silva Santos¹
Eloisa dos Santos Vitor¹
Marzo Edir Da Silva- Grigoletto¹

Introdução: O envelhecimento promove declínios na funcionalidade. Nesse contexto, o treinamento aplicado ao público mais velho deve ser voltado a capacidade funcional. Entretanto, não se sabe qual método de treinamento seria mais eficaz na melhora desta capacidade. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento calistênico e tradicional na funcionalidade global em mulheres mais velhas. **Metodologia:** Trinta e uma mulheres foram aleatoriamente distribuídas nos grupos: Treinamento Calistênico (TC: n=16; idade= 61,6 ± 3,6 anos, IMC= 28,1 ± 4,2kg/m²) e Treinamento Tradicional (TT: n=15; idade = 64,8 ± 3,2anos, IMC= 29,5 ± 4,3 kg/m²). Os grupos realizavam os treinamentos de maneira circuitada. O grupo TC utilizava o peso corporal como forma de sobrecarga e o TT realizava exercícios em máquinas. As sessões duravam 60 minutos, com uma frequência semanal de três vezes, em dias alternados. A funcionalidade global foi avaliada através da Caminhada 400m (C400), Gallon Jug Shelf Transfer (GJ), Vestir Camisa (VC) que avaliam a capacidade cardiorrespiratória e funcionalidade de membros superiores, respectivamente. Foi realizada estatística descritiva com média e desvio padrão. O percentual de melhora foi avaliado (Δ) e as comparações intra e intergrupos foram efetuadas através de uma ANOVA 2X2 seguido do post hoc test de Bonferroni ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Após o período de intervenção, o TC apresentou melhoras significativas nos testes VC e C400 (pré: 14,36 ± 2,63 vs. pós: 12,94 ± 4,48; $p = 0,01$; $\Delta = 9,9\%$ / pré: 3,99 ± 0,63 vs. pós: 3,54 ± 0,46 $p = 0,003$; $\Delta = 11,3\%$), respectivamente. Já o TT melhorou na C400 (pré: 3,98 ± 0,62 vs. pós: 3,60 ± 0,60 $p = 0,01$; $\Delta = 9,5\%$), não houve diferenças significativas entre os grupos. **Conclusão:** Ambos os treinamentos demonstraram melhoras na funcionalidade global em idosas, contudo essas melhoras foram observadas em diferentes parâmetros avaliados.

Palavras-chave: Treinamento Física; Envelhecimento; Atividades Cotidianas.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE VELOCIDADE DE CAMINHADA DE IDOSAS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: O envelhecimento acarreta diversas alterações nos sistemas do organismo, sendo o locomotor afetado em grande medida. Decréscimos na velocidade de caminhada aumentam o risco de queda e consequentemente a perda da funcionalidade em idosos. Os treinamentos calistênico e multicomponente atuam de maneira atenuante a isto. Porém, ainda não está claro qual tipo de treinamento é mais eficaz no aumento da velocidade de caminhada. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento multicomponente e calistênico sobre a velocidade de caminhada em idosas. **Metodologia:** Vinte e nove participantes foram randomizadas e alocadas nos grupos: Treinamento Calistênico (TC: n=15; idade = $63 \pm 5,0$ anos, IMC = $28 \pm 4,9$ kg/m²) e Treinamento Multicomponente (TM: n=14, idade = $63,4 \pm 5,9$ anos, IMC = $29,1 \pm 5,3$ kg/m²). O grupo TC realizava atividades com o peso corporal, já o TM realizava exercícios em máquinas. As sessões de treinamento duravam 60 minutos, com frequência semanal de três vezes, em dias alternados. A velocidade de caminhada foi avaliada a partir dos testes de caminhada de seis minutos (C6M), caminhada em 10 m (C10) e levantar e caminhar (LC). Os dados foram expressos em média e desvio padrão. O percentual de melhora foi avaliado (Δ). Para múltiplas comparações foi realizada ANOVA 2X2 seguido do post hoc test de Bonferroni ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Após 12 semanas, o TM apresentou diferença significativa em comparação com o momento inicial no teste LC (pré: $1,14 \pm 0,13$ vs. pós: $1,21 \pm 0,12$; $p = 0,006$; $\Delta = 5,87\%$). Já TC demonstrou diferença significativa em C10 (pré: $2,11 \pm 0,19$ vs. pós: $2,22 \pm 0,19$; $p = 0,004$; $\Delta = 5,35\%$). Não foi observada diferença estatisticamente significante entre os grupos em nenhum teste analisado. **Conclusão:** Ambos os treinamentos demonstraram eficiência na melhora da velocidade de marcha de idosas, entretanto essa melhora foi observada em diferentes parâmetros avaliados.

Palavras-chave: Calistenia; Exercício Físico; Velocidade de Caminhada.

iohanna.aju@hotmail.com

COMPARAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Albernon Costa Nogueira¹

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Bruna Caroline Oliveira Andrade¹

Marzo Edir da Silva-Grigoletto¹

Introdução: A funcionalidade é uma característica importante para o indivíduo. Contudo com o decorrer do envelhecimento há um declínio dessa capacidade. Os treinamentos físicos surgiram como uma maneira de atenuar essa redução, entre eles o treinamento funcional e tradicional. Entretanto não está claro na literatura científica qual dos métodos é mais eficaz na atenuação disto. **Objetivo:** Comparar 12 semanas de treinamento funcional e tradicional na funcionalidade de idosas. **Metodologia:** Vinte e nove idosas foram distribuídas aleatoriamente nos grupos: Treinamento Funcional (TF; n=15; 65,4 ± 5,8 anos; 30,3 ± 5,6 kg/m²) e Treinamento Tradicional (TT; n=14; 63,4 ± 5,9 anos; 28,4 ± 5,2 kg/m²). O grupo TF executou exercícios semelhantes as atividades cotidianas, enquanto o TT realizou exercícios em máquinas de musculação. A funcionalidade foi avaliada através da caminhada de 6 minutos (CM6), Levantar do solo (LS) e Gallon Jug Shelf Transfer (GJ) que avaliam a capacidade cardiorrespiratória, funcionalidade de membros inferiores e superiores, respectivamente. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados por ANOVA 2x2 com post hoc test de Sidak para verificar as diferenças entre os grupos, com nível de significância de $p \leq 0,05$. O percentual de melhora (Δ) foi avaliado. **Resultados:** Após 12 semanas, o TF apresentou diferenças intragrupos nos testes (CM6 pré: 550,18 ± 48 vs. pós: 597,90 ± 41; $p = 0,001$; $\Delta = 8,7\%$ / LS pré: 4,4 ± 1,7 vs. pós: 3,4 ± 0,9; $p = 0,001$; $\Delta = 22,7\%$ / GJ pré: 12,6 ± 1,61 vs. pós: 11,41 ± 1,51; $p = 0,001$; $\Delta = 9,4\%$). Já o TT demonstrou diferença intragrupo no teste (GJ) pré: 13,57 ± 11,54 vs. pós: 12,51 ± 11,51; $p = 0,001$; $\Delta = 7,8\%$). Não houve diferença entre os grupos. **Conclusão:** O treinamento funcional demonstrou-se ser um método mais abrangente na melhora da funcionalidade em mulheres idosas. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Idoso; Atividades cotidianas.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

A INFLUÊNCIA DA ENDURANCE E FORÇA DO TRONCO SOBRE A POTÊNCIA NO AGACHAMENTO

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Diego Augusto Nascimento Santos¹
Victor Matheus Santos do Nascimento²
Marta Silva Santos¹
Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: Os músculos do tronco são responsáveis por gerar e dissipar força do centro para as extremidades, além de assegurarem estabilidade do segmento axial possibilitando aumento da eficiência dos movimentos dos segmentos apendiculares, desta maneira, esses músculos poderiam otimizar a realização de um agachamento, dado um possível melhoramento na cadeia cinética funcional. **Objetivo:** Analisar a influência da endurance e força máxima do tronco sobre a potência no agachamento. **Metodologia:** A amostra foi composta por 83 indivíduos jovens ($25,1 \pm 5,5$ anos; $24,3,7 \text{ kg/m}^2$). Para avaliação da endurance do tronco os sujeitos foram encorajados a manter-se em isometria o máximo de tempo possível na condição de teste (flexão e extensão e prancha lateral). Para análise da força máxima, os avaliados foram posicionados em um assento de madeira (110°) e uma célula de carga foi disposta a nível de processo xifoide. Após isso, os participantes foram encorajados a realizar a máxima força de flexão e extensão do tronco e o maior valor de três tentativas foi considerado. A potência no agachamento foi estimada através de um encoder linear através do aparelho multipower. Foram avaliadas três cargas (leve: 36 e 30kg; moderada: 46 e 40kg; pesada: 56 e 50kg, a menor carga foi utilizada para as mulheres). Uma regressão linear múltipla foi aplicada para verificar a influência da endurance e força máxima do tronco sobre cada uma das cargas no agachamento, com significância estabelecida em 5%. **Resultados:** A endurance do tronco não influenciou no agachamento para nenhuma das cargas avaliadas, no entanto a força máxima do tronco influenciou apenas na carga mais pesada ($p=0,02$; $r^2=0,09$). **Conclusão:** A endurance do tronco não influencia na realização de um agachamento realizado em potência. Apesar disso, quando o agachamento é realizado com uma carga maior, a força do tronco exerce influência de 9%.

Palavras-chave: Dor lombar; Coluna; Músculos abdominais.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Marta Silva Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Diego Augusto Nascimento Santos¹

Victor Matheus Santos do Nascimento²

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: É sabido que a força da cadeia posterior do corpo é importante para realização de ações funcionais. De maneira transversal, exercícios que são comumente utilizados nos treinamentos Calistênico e do Core ativam a musculatura cadeia posterior. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento do core versus calistênico sobre a força máxima dos músculos da cadeia posterior. **Metodologia:** Os indivíduos foram randomicamente alocados em dois grupos: Treinamento do Core (TCO:N=13; 20,0±3,0 anos; 22,7±4,3 kg/m²) e Treinamento Calistênico (TCA:N=16; 23,4±5,5 anos; 23,3±3,8 kg/m²). O TCO realizava exercícios para desenvolvimento da força, endurance e controle motor do tronco. Já o TCA combinava a realização de exercícios em padrões funcionais (agachar, puxar e empurrar) sem a utilização de sobrecarga externa. Ambos os grupos executavam três sessões semanais de treinamento, cuja duração era de 50 minutos. A força da musculatura da cadeia posterior foi avaliada através do teste Deadlift. Os sujeitos foram posicionados em um dinamômetro lombar (Fibiola, Crow Dorsal) em que foram incentivados a realizar a máxima força de extensão de quadril e tronco em um período de 5 segundos, três tentativas com um minuto de descanso entre elas. O maior valor encontrado foi considerado. Os sujeitos passaram por duas semanas de familiarização com seus respectivos treinamentos e após 10 semanas foram reavaliados. Foi realizada uma ANOVA 2X2 com pos hoc test de Bonferroni e significância estabelecida em 5%. **Resultados:** Ambos os grupos melhoraram de maneira significativa após a intervenção. (TCO:pré= 73,4± 21,6 kgf vs pós=84,6±20,7 kgf, p<0,01) e (TCA:pré= 80,0± 28,6 kgf vs pós=92,0 ±27,1 kgf, p<0,01), no entanto não foram encontradas diferença estatística entre eles. **Conclusão:** O treinamento do core e calistênico são eficientes para aumentar a força dos músculos da cadeia posterior.

Palavras-chave: Tronco; Funcionalidade; Multicomponente.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ANÁLISE OBJETIVA DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA ESCOLA

Josefa Grazielle Santos Santana¹

Luciana Leite Silva Barboza¹

Larissa Gandarela Soares de Farias Rios Neves¹

Maria Jaqueline Almeida Rodrigues¹

Mauro Cesar Santos²

Edilson Serpeloni Cyrino³

Danilo Rodrigues Pereira da Silva¹

Introdução: O comportamento sedentário na infância tem sido considerado um preocupante fator de risco, sobretudo devido à tendência de estabilidade desse hábito ao longo da vida. Dentre os domínios do dia, o tempo em que as crianças estão na escola tem sido evidenciado como, proporcionalmente, o mais sedentário. Todavia, poucas evidências pautadas na avaliação objetiva do comportamento sedentário estão disponíveis. **Objetivo:** Descrever a proporção de tempo despendido em comportamento sedentário por crianças durante o período escolar. **Metodologia:** Foram avaliadas 61 crianças (34 meninos) do 2º ano do ensino fundamental, em uma escola municipal de Aracaju-SE. O comportamento sedentário foi avaliado através de inclinômetros ActivPAL, fixados no ponto médio-anterior da coxa direita, por meio de uma fita adesiva. Os aparelhos foram colocados no início do turno escolar e retirados ao término do mesmo (4h/dia) em uma semana típica. A análise estatística foi realizada através do SPSS 22.0, onde foram feitas análises descritivas e comparação das médias por sexo através do Teste T para amostras independentes, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo médio de uso dos inclinômetros foi de $205 \pm 7,3$ min/dia. As proporções médias de tempo sentado, tempo em pé e tempo andando foram de $57,8\% \pm 14,7$; $27,7\% \pm 11,6$; e $13,6\% \pm 4,2$, respectivamente. Além disso, a proporção de tempo relativo sentado foi maior em meninas ($62,1\% \pm 13,2$ versus $54,4\% \pm 15,0$) do que em meninos ($p=0,040$) e o tempo relativo andando ($12,2\% \pm 3,5$ versus $14,7\% \pm 4,3$) foi maior em meninos ($p=0,019$). O número de transições posturais médio foi de $33,8 \pm 13,5$. **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte do tempo na escola é ocupada atividades sedentárias e que as meninas representam um grupo de maior risco.

Palavras-chave: Serviços de Saúde Escolar; Estilo de Vida Sedentário; Desenvolvimento Infantil.

grazielesantossantana945@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Escola Municipal de Ensino Fundamental Oviêdo Teixeira, Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Universidade Estadual de Londrina, Departamento de Educação Física, Londrina, Paraná, Brasil.

AVALIAÇÃO OBJETIVA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO ESCOLAR

Josefa Grazielle Santos Santana¹

Larissa Gandarela Soares de Farias Rios Neves¹

Luciana Leite Silva Barboza¹

Maria Jaqueline Almeida Rodrigues¹

Mauro Cesar Santos²

Edilson Serpeloni Cyrino³

Danilo Rodrigues Pereira da Silva¹

Introdução: A prática de atividade física na infância é um fator importante e de grande influência para hábitos mais saudáveis na vida adulta. Sendo a escola o local onde as crianças passam grande parte do seu dia, é fundamental conhecer os níveis de atividades físicas praticadas durante esse tempo. **Objetivo:** Descrever o tempo gasto em atividades físicas estacionárias, leves, moderadas e vigorosas em escolares. **Metodologia:** Foram avaliadas 61 crianças, sendo 27 meninas e 34 meninos, do 2º ano do ensino fundamental de uma escola municipal de Aracaju-SE. A mensuração do nível de atividade física foi realizada por acelerometria (GT3X+, Actigraph, Pensacola, FL, USA). O aparelho foi fixado do lado direito da cintura, através de uma cinta elástica por 4h (7:00 às 11:00 h) durante uma semana escolar típica. Os dados foram coletados em epochs de 1s e reduzidos por meio do programa Actilife v.6.10.4. Para a análise das informações foram utilizados média e desvio-padrão, além do Teste U de Mann-Whitney, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** As proporções de tempo gasto em atividades estacionárias, leves, moderadas e vigorosas foram de $81,3\% \pm 5,5\%$, $13,9\% \pm 4,6\%$, $2,4\% \pm 0,8\%$ e $2,2\% \pm 1,1\%$ respectivamente. Meninos apresentaram proporcionalmente maior tempo em atividades moderadas ($2,76\%$ vs $2,16\%$; $p = 0,004$) e vigorosas ($2,64\%$ vs $1,66\%$; $p = 0,001$). Já as meninas despendiam maior tempo em atividades estacionárias ($82,9\%$ vs $80,1\%$ $p = 0,046$). Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes com relação ao tempo em atividades de intensidade leve ($p = 0,291$). **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte do tempo na escola é ocupada por atividades estacionárias e que os meninos são mais ativos que as meninas nesse domínio do dia.

Palavras-chave: Serviços de Saúde Escolar; Atividade Motora; Desenvolvimento Infantil.

grazielesantossantana945@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Escola Municipal de Ensino Fundamental Oviêdo Teixeira, Aracaju, Sergipe, Brasil.

³ Universidade Estadual de Londrina, Departamento de Educação Física, Londrina, Paraná, Brasil.

FATORES ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Antônio Evaldo dos Santos¹
Raphael Henrique de Oliveira Araujo¹
Josiene de Oliveira Couto¹
Roberto Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O aumento do nível de atividade física (NAF) da população tem sido apontado como uma importante estratégia para minimizar a obesidade, especialmente em crianças e adolescentes. **Objetivo:** Investigar a associação entre NAF, aulas de educação física, escolas de tempo integral e excesso de peso em escolares. **Metodologia:** foram analisados os dados da Amostra 2 da PeNSE – 2015, composta por 16556 alunos de ambos os sexos, com idade entre 11-19 anos, de escolas públicas e privadas do Brasil. A média de idade foi de 14,10 anos (2,13). O NAF foi estimado calculando o produto entre o número de dias, e o tempo médio que os escolares gastam em atividades físicas nos últimos sete dias, anteriores à pesquisa. Como referência, utilizou-se as recomendações de atividade física da OMS. Dessa forma, os alunos foram classificados em “Baixos Níveis de atividade física” (< 300 min/sem), e “Ativos” (≥ 300 min/sem). Foram calculados a média e desvio padrão. Uma regressão logística binária, em modelo único, foi utilizada para estimar a razão de chances (odds ratio) e o intervalo de confiança (IC95%). O nível de significância adotado foi de 5%. A análise foi feita no software SPSS 22.0. **Resultados:** em relação ao nível de atividade física, a análise de relação inversa mostrou que os escolares mais ativos têm 1,12 vezes mais chances de serem eutróficos (OR=1,12), independente do sexo. Um padrão similar foi observado para as aulas de educação física, onde os escolares com mais dias de aulas tiveram 1,13 mais chances de serem eutróficos (OR=1,13). Por fim, os resultados mostraram que os alunos que não estudam em escolas de tempo integral, tem 1,10 vezes mais chances de serem eutróficos (OR=1,10; IC95%=1,02-1,19). **Conclusão:** escolares que são ativos e não estudam em escolas de tempo integral, tem menos chances de ter excesso de peso.

Palavras-chaves: Atividade Motora; Sobrepeso; Criança; Adolescente.

antoniohand13@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/São Cristóvão-SE.

ASSOCIAÇÃO ENTRE DESLOCAMENTO ATIVO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ESTADO DE SERGIPE

Antônio Evaldo dos Santos¹
Raphael Henrique de Oliveira Araujo¹
Josiene de Oliveira Couto¹
Roberto Jerônimo dos Santos Silva¹

Introdução: O deslocamento ativo para a escola tem sido apontado como uma estratégia eficaz na melhoria do nível de atividade física (NAF) de crianças e adolescentes. **Objetivo:** Investigar a associação entre deslocamento ativo para a escola, com o nível de atividade física de escolares. **Metodologia:** foram analisados os dados da Amostra 1 da PeNSE – 2015, composta por 3982 alunos de ambos os sexos, com idade entre 11-19 anos, de escolas públicas e privadas do estado de Sergipe. A média de idade foi de 14,49 anos (1,29). O NAF foi estimado calculando o produto entre o número de dias, e o tempo médio que os escolares gastam em atividades físicas nos últimos sete dias, anteriores à pesquisa. Como referência, utilizou-se as recomendações de atividade física da OMS para a faixa etária. Dessa forma os alunos foram classificados em “Baixos Níveis de atividade física” (< 300 min/sem), e “Ativos” (≥ 300 min/sem). Foram calculados média e desvio padrão. Uma regressão logística binária, em modelo único, foi utilizada para estimar a odds ratio e o intervalo de confiança (IC95%). O nível de significância adotado foi de 5%. A análise foi feita no SPSS 22.0. **Resultados:** em relação ao sexo, a análise de relação inversa mostrou que os escolares do sexo masculino têm 2,17 vezes mais chances de serem ativos (OR=2,17). Identificou-se também, que os escolares que se deslocam para a escola de forma ativa, tem 2,61 vezes mais chances de serem ativos (OR=2,61; IC95%= 2,23 – 3,05). **Conclusão:** escolares que se deslocam para a escola de forma ativa, e são do sexo masculino tem maiores chances de serem ativos.

Palavras-chaves: Atividade Motora; Criança; Adolescente.

antoniohand13@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe/PPGEF/São Cristóvão-SE.

EXCESSO DE PESO EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA ATENDIDAS EM CASA DE ACOLHIMENTO EM ARACAJU-SE

Aldini de França Neves¹
Karina Moraes Dias¹
Talita Kizzy Barbosa Barreto¹
Rafaela Eugênia Arce Dantas¹

Introdução: Considerado um problema de saúde pública, o câncer de mama é a segunda neoplasia mais prevalente no mundo. O excesso de peso é considerado um fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e possui uma associação direta com o câncer de mama, piorando o seu prognóstico, podendo causar complicações na sobrevivência das pacientes. **Objetivo:** Analisar a prevalência de excesso de peso em mulheres com câncer de mama atendidas em casa de acolhimento em Aracaju-SE. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, tendo como público alvo 14 pacientes do sexo feminino, com idade a partir dos 19 anos, diagnosticadas com câncer de mama, que estavam em tratamento quimioterápico, atendidas em casa de acolhimento em Aracaju-SE. Na avaliação antropométrica, as medidas utilizadas foram: índice de massa corporal (IMC), dobra cutânea tricipital (DCT) e circunferência do braço (CB). **Resultados:** Foram avaliadas 14 pacientes, sendo 12 adultas e 2 idosas. Dentre as pacientes, 78,57% (n=11) apresentaram IMC de sobrepeso/obesidade, 14,28% (n=2) de eutrófia e 7,14% (n=1) de baixo peso. Com relação às pregas cutâneas e circunferências, 57,14% (n=8) apresentaram a CB com sobrepeso/obesidade, 14,28% (n=2) desnutrição e 28,57% (n=4) eutrófia. Já com relação a PCT, 50% (n=7) apresentaram sobrepeso/obesidade, 14,28% (n=2) desnutrição e 35,71% (n=5) eutrófia. **Conclusão:** A causa do ganho de peso em pacientes com câncer de mama ainda não é evidente, porém, pode ser associada com ingestão alimentar, decréscimo da atividade física, medicações normalmente utilizadas em conjunto com a quimioterapia e a terapia hormonal. Diante dos dados apresentados, ressalta-se a importância do acompanhamento e da interpretação da avaliação nutricional completa durante o período do tratamento, mantendo o estado nutricional e preservando a qualidade de vida nesses pacientes.

Palavras-chave: Neoplasias da Mama; Estado nutricional; Sobrepeso.

aldini_aju@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju-SE, Brasil.

COMPORTAMENTOS DE RISCO RELACIONADOS À SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES DE SERGIPE: UM ESTUDO PILOTO

Victor Matheus Santos do Nascimento¹

Luciana Leite Silva Barboza²

Luiz Henrique Passos Lima²

Marta Silva Santos²

Priscila De Andrade Neves Santos²

Nara Michelle Moura Soares¹

Introdução: As condições de saúde dos policiais militares são colocadas em risco devido ao seu padrão laboral, portanto, estudá-las se torna necessário para promover políticas públicas que possibilite suporte a essa classe de trabalhadores. **Objetivo:** Descrever os comportamentos de risco relacionados à saúde e às tarefas ocupacionais dos policiais militares de Sergipe. **Metodologia:** Participaram da amostra 38 policiais militares da Região Metropolitana de Aracaju, Sergipe. A variável comportamento de risco foi avaliada através do questionário Youth Risk Behavior Surveillance System adaptado. Todas as respostas, em conjunto com as variáveis antropométricas e ocupacionais, foram obtidas através do Google Formulários. Foi realizada estatística descritiva com média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa através do programa SPSS (20.0). **Resultados:** Os policiais apresentaram idade média de $34 \pm 8,1$ anos, IMC $25,7 \pm 4,6$ Kg/m², além disso, os avaliados tinham $11,2 \pm 8,7$ anos de tempo médio de serviço, 50% realizavam trabalhos administrativos e 50% serviços de cunho operacional, com uma carga horaria semanal de $36,5 \pm 9,8$ horas e realizavam $3,4 \pm 4,9$ horas extras de serviço. Em relação aos comportamentos de risco, 47,4% consumiam bebidas alcoólicas, (42,1% de uma a seis doses semanais), 31,6% dos militares avaliados relataram sentir tristeza, 10,5% idealizaram cometer suicídio e destes, 5,3% planejaram o suicídio, porém não houve nenhuma tentativa. **Conclusão:** Os policiais desta amostra apresentaram sobrepeso, os mesmos estão distribuídos por igual entre serviço administrativo e operacional. Os policiais militares obtiveram percentuais expressivos em relação aos comportamentos de risco, apresentando contato com a bebida e sentimento de tristeza, o que pode ter influenciado para idealização e planejamento do suicídio. A idealização do suicídio é um dos maiores preditores para a consumação do ato, e promover atenção básica de saúde para esse público se mostra necessário.

Palavras-chave: Epidemiologia; Segurança; Promoção da saúde.

vmsantossnascimento@gmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Laboratório de Biociências da Motricidade Humana/LABIMH, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

DAS LIMITAÇÕES SURGEM CAMPEÕES: VÔLEI ADAPTADO

Brenda Mayara de Souza¹

José Alves Nascimento Junior¹

Luan Icaro Oliveira Santos¹

Silya Coutinho Santos¹

Wendell Nascimento Santos¹

Carla Daniela Kohn²

Introdução: O projeto Voleibol Adaptado é um projeto que objetiva promover a inclusão social de portadores de necessidades especiais através do esporte adaptado. Por ser uma modalidade adaptada, onde todos jogam sentados, várias pessoas, com diversas limitações, podem praticá-lo. **Objetivo:** Proporcionar através do esporte, vôlei adaptado, uma interação entre “pessoas fisiologicamente normais” e portadores de deficiências.

Metodologia: Se tratado dos tipos de estudos desenvolvidos neste projeto, consideramos, para fins de alcançar os objetivos traçados trabalhar com uma pesquisa exploratória, visto que, com esta pesquisa, buscamos elucidar novas alternativas para se trabalhar com o público. Quanto ao seu desenvolvimento, apresenta-se com o cunho prático, pois, trata-se de uma pesquisa voltada a prática de conhecimentos científicos para fins de intervenção no campo real. Utilizamos a pesquisa ação, a qual pressupõe uma participação planejada e efetiva do pesquisador no objeto investigado, buscando desenvolver ações que o tiram do papel de observador e o coloca em uma posição mais participativa com o seu objeto, a fim de, com esta ação, colher dados que serão fundamentais na análise dos resultados.

Resultados: A atividade serviu de experiência tanto para os voluntários que se dispuseram a praticar de forma colaborativa e puderam ao final relatar a experiência vivenciada, como algo impactante e de muita aprendizagem onde puderam sentir toda dificuldade de pessoas deficientes através do voleibol adaptado, quanto para nós aplicadores que nos dedicamos para elaborar algo que se enquadrasse dentro do tema proposto “jogos adaptados”. **Conclusão:** Ao final do desenvolvimento e aplicação desse projeto, fica a certeza de que, desenvolver atividades correlatas às necessidades de cada aluno é possível, independentemente da diversidade e variabilidade de necessidades específicas existentes na turma, podendo o professor, portanto, se apropriar de algo diferenciado, criativo e que se enquadre dentro das capacidades motoras existentes.

Palavras-chave: Psicomotricidade; Vôlei-Adaptado; Inclusão Social.

luanicarolios@hotmail.com

¹ Universidade Tiradentes, Aracaju-SE.

² Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO E ALONGAMENTO NA MOBILIDADE ARTICULAR EM IDOSAS

Vivian conceição de Oliveira¹
Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Bruna Caroline Oliveira Andrade¹
Antônio Gomes de Resende Neto¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: As perdas decorrentes do envelhecimento acarretam na diminuição da funcionalidade, pois ocorre a diminuição da massa muscular e o enrijecimento articular. Existem treinamentos eficazes para a melhoria dessas variáveis influenciadoras da funcionalidade dessa população e entre elas está a calistenia e práticas de alongamento, assim surgiu a necessidade de saber qual dos métodos trais mais melhorias. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento calistênico e práticas de alongamento sobre a mobilidade articular em idosas. **Metodologia:** Participaram do estudo 25 idosas divididas randomicamente em dois grupos, treinamento calistênico (TC: n=15) e grupo alongamento (GA: n=10). O TC teve 12 semanas de duração e foi dividido em quatro blocos. 1º: mobilidade articular e ativação muscular; 2º: exercícios de agilidade, coordenação e potência muscular; 3º: exercícios funcionais com o peso corporal e 4º: atividades cardiometabólicas. O GA realizou atividades de flexibilidade estática e dinâmica com duas séries de 20 segundos por exercício, finalizando com três atividade de estímulo cognitivo sem esforço físico. Para avaliar a mobilidade articular foram utilizados os testes de alcançar atrás das costas (ACT) e ankle test (AKT). ANOVA two way com post hoc de Bonferroni para verificar as comparações foram utilizados para análise, considerando $p \leq 0,05$ como significância estatística. **Resultados:** Após 12 semanas de treinamento não teve diferenças significativa na comparação entre os grupos. Em relação ao momento inicial o TC apresentou melhoras significativas nos dois testes, ACT ($3,33 \pm 7,25$; $p=0,02$; $\Delta\%=0,43$) e AKT ($12,53 \pm 2,95$; $p=0,01$; $\Delta\%=7,38$) já o GA só apresentação melhora significativa no ACT ($3,64 \pm 5,07$; $p=0,03$; $\Delta\%=0,48$). **Conclusão:** O treinamento calistênico surge como uma melhor proposta na melhoria da mobilidade articular de idosos.

Palavras-chave: Amplitude de movimento; Envelhecimento; Aptidão física.

vv.ncoliveira@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

COMPARAÇÃO ENTRE O TREINAMENTO CALISTÊNICO E DO CORE SOBRE A FORÇA MÁXIMA DE FLEXORES E EXTENSORES DO TRONCO EM JOVENS ADULTOS

Vivian conceição de Oliveira¹

Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹

Dermival Ribeiro Marques Neto¹

Marta Silva Santos¹

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: O exercício é apontado como um dos maiores beneficiadores da saúde, pois acarreta melhorias na funcionalidade. Sendo assim, o core training e a calistenia surgem como possibilidades de treinamento interessantes para o fortalecimento do tronco, uma vez que músculos do tronco fortes acarretam no melhor desempenho e diminuem lesões em diversas atividades. Posto isto, é interessante saber qual dos métodos de treinamento é mais eficaz para melhora da força dos flexores e extensores de tronco. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento do core e da calistenia na força dos flexores e extensores de tronco em jovens adultos. **Metodologia:** 29 indivíduos foram alocados em dois grupos: Treinamento Calistênico (TCA; n=16; 23,40±5,50 anos) que realizavam exercícios com o peso corporal combinando padrões de movimentos funcionais e Treinamento do Core (TCO n=13; 20,50±3,00 anos) que realizaram exercícios de força e endurance, cuja proposta foi ativar mais de 50% da Máxima Contração Isométrica Voluntária (MVIC) da musculatura do tronco. A sessões dos treinamentos duravam 60 minutos e ocorria três vezes/semana, durante 12 semanas. A força muscular dos extensores e flexores do tronco foi mensurada pelo teste de força máxima do tronco. Os dados foram analisados a partir da ANOVA two way com post hoc test de Bonferroni ($P \leq 0,05$). **Resultados:** A variável força de flexores apresentou melhora quando comparado o momento inicial nos dois grupos (TCO: 339,9N±110,7 vs. 423,7N±139,9; 83,8N±46,2; $p=0,05$) e (TCA: 516,5N±252,7 vs. 585,5N±218,8; 68,9N±40,2; $p=0,08$) como também na força de extensores (TCO: 364,7N±170,7 vs. 492,6N±183,6; 127,9N±38,9; $p=0,02$) e (TCA 404,3N± 138,6 vs. 528,4N± 173,2; 124,1N± 36,3; $p=0,010$). Quando comparados entre si, os grupos não apresentaram diferença significativa em nenhuma análise. **Conclusão:** Os dois métodos de treinamento se mostraram eficazes na melhora da força dos flexores e extensores do tronco de jovens adultos.

Palavras-chave: Calistenia; Exercício físico; Core Training.

vv.ncoliveira@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Programa de Pós- Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ALUNOS DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Crislaine Linhares Veloso¹

Marly Baretta¹

Introdução: O sobrepeso e a obesidade acarretam problemas para a saúde, causando várias doenças e podem ser desencadeados pelo sedentarismo e maus hábitos alimentares. No mundo globalizado crianças e adolescentes abandonam hábitos saudáveis para viver no comodismo das diferentes tecnologias, reduzindo o nível de atividades físicas que trazem benefícios à saúde. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi investigar a composição corporal de alunos dos anos finais do ensino fundamental. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, aplicada e quantitativa. Foram investigados 85 alunos de uma escola pública da cidade de Água Doce, SC. Para a avaliação dos alunos foi aferida a massa e a estatura corporal para posterior cálculo do índice de massa corporal e realizada a medida antropométrica de dobras cutâneas (tríceps e panturrilha). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Os alunos foram selecionados aleatoriamente, as avaliações foram realizadas individualmente em uma sala do ginásio de esportes. **Resultados:** A prevalência de sobrepeso entre meninos e meninas foi de 11,8% e 12,9% respectivamente, enquanto a prevalência de obesidade foi de 1,2% nos meninos e 5,9% nas meninas. Nenhum aluno foi classificado com baixo peso e os outros 68,2% apresentaram peso normal. Apenas 3,5% das meninas foram classificadas com percentual de gordura corporal baixo ou muito baixo e nenhum menino se enquadrou nestas classificações. Na faixa considerada ótima, foram classificados 27,1% dos alunos. Se forem somados os classificados com percentual de gordura moderada alta, alta ou muito alta, encontra-se 69,4% dos alunos. **Conclusão:** Apesar da maioria dos alunos na classificação do índice de massa corporal terem sido considerados com peso normal, preocupa que este estudo aponta a ocorrência elevada de percentuais de gordura corporal alta. Entende-se que a obesidade e o sobrepeso merecem atenção e com ações da escola e da família este problema pode ter uma solução.

Palavras-chave: Alunos; Escola; Composição Corporal.

marly.baretta@unoesc.edu.br

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Santa Catarina.

ASSOCIAÇÃO DA ENDURANCE DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NO SUPINO RETO

Priscila de Andrade Neves Santos¹

Luciana Leite Silva Barboza¹

Luiz Henrique Passos Lima¹

Victor Matheus Santos do Nascimento²

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir da Silva Grigoletto¹

Introdução: A estabilidade dos músculos da região central do corpo interfere na proteção e sustentação da coluna vertebral. Esse complexo muscular é também responsável pela produção e transferência de força, gerada do centro gravitacional para as extremidades. Tem sido sugerido que a baixa endurance muscular do tronco pode resultar na perda precoce de controle muscular levando ao surgimento de lesões a estruturas passivas à dor lombar, afetando assim o desempenho físico. No entanto, esta hipótese ainda não foi comprovada. **Objetivo:** Analisar a associação da endurance do tronco e a potência muscular de membros superiores avaliada em diferentes cargas no supino reto. **Metodologia:** A amostra foi composta por 83 indivíduos jovens adultos insuficientemente ativos (25,1±5,7 anos; 26,51±12,9 kg/m²), que foram submetidos a avaliação da endurance do tronco, através de três testes do protocolo de McGill: flexão e extensão do tronco e prancha lateral. Os sujeitos foram encorajados a manter-se em isometria o máximo de tempo possível na condição de teste. A análise de potência dos membros superiores foi estimada através de um encoder linear utilizado no exercício de supino que foi realizado em um aparelho multipower. Foram avaliadas três cargas para homens e mulheres respectivamente (leve: 20 e 8; moderada: 34 e 14; pesada: 48 e 20 Kg), os sujeitos realizaram 5 repetições em média para cada carga e assumiu-se o maior valor como medida. Os dados foram tratados no programa SPSS (22.0) com significância estatística estabelecida em 5%. Uma regressão linear múltipla foi aplicada para verificar a associação da endurance do tronco e a potência muscular no supino reto. **Resultados:** A endurance do tronco mostrou ter associação nos valores de potência de membros superiores, durante a realização do exercício supino, nas três diferentes cargas: leve ($p=0,1$; $r_2=0,06$), moderada ($p=0,07$; $r_2=0,09$) e pesada ($p=0,06$; $r_2=0,09$). **Conclusão:** Verifica-se que a endurance do tronco está associada a potência de membros superiores em jovens adultos em cargas que variam entre 14 a 48 kg.

Palavras-chave: Músculos abdominais; Atividade física; Performance.

andrade_22@yahoo.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ASSOCIAÇÃO DA FORÇA DO TRONCO E A POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA AÇÃO DE EMPURRAR

Priscila de Andrade Neves Santos¹

Luciana Leite Silva Barboza¹

Luiz Henrique Passos Lima¹

Victor Matheus Santos Do Nascimento²

Marta Silva Santos¹

Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: A região central do corpo, o core, é responsável pela estabilização e sustentação da coluna vertebral, manutenção do equilíbrio e pela produção e transferência de força do centro para as extremidades. Devido a tais características, esta zona de potência pode promover melhoras de coordenação e execução de movimento durante o exercício supino reto. Contudo, esta hipótese ainda não foi comprovada. **Objetivo:** Analisar a associação da força do tronco e a potência muscular de membros superiores no supino reto, em diferentes cargas. **Metodologia:** Compuseram a amostra 83 indivíduos jovens adultos insuficientemente ativos (25,1±5,7anos; 26,51±12,9 kg/m²). Para a análise da força máxima de tronco os indivíduos foram posicionados em um assento de madeira (1100) e uma célula de carga foi posicionada a nível de processo xifoide e fixada na parede. Após este procedimento, os participantes foram encorajados a realizar a máxima força de flexão e extensão do tronco. Foram realizadas três 3 tentativas e o maior valor foi considerado. A análise de potência dos membros superiores foi estimada através de um encoder linear no exercício de supino reto, realizado em um aparelho multipower. Foram avaliadas três cargas para homens e mulheres respectivamente (leve: 20 e 8; moderada: 34 e 14; pesada: 48 e 20 Kg). Os dados foram tratados no programa SPSS (22.0), com significância estatística estabelecida em 5%. Uma regressão linear múltipla foi aplicada para verificar a associação da força do tronco e potência no supino. **Resultados:** A força do tronco exerceu influência significativa nos valores de potência durante a realização do exercício supino, nas três diferentes cargas avaliadas, leve (p=0,00; r²= 0,34), moderada (p=0,00; r²=0,37) e pesada (p=0,00; r²=0,30). **Conclusão:** Verifica-se que a força máxima do tronco está associada à potência muscular de membros superiores em jovens adultos nas três diferentes cargas. **Palavras-chave:** Músculos abdominais; Atividade física; Performance.

andrade_22@yahoo.com.br

¹ Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTO E BAIXO VOLUME SOBRE INDICADORES DE RISCO DE MORTE E RISCO CARDIOVASCULAR EM MULHERES MAIS VELHAS

Ycles Rodrigues Mendonça Marques¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Diego Augusto Nascimento Santos¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Albernon Costa Nogueira¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Para a predição do risco cardiovascular (RC) e do risco de mortalidade (RM), índices antropométricos e força de prensão manual (FPM) são considerados indicadores relativamente acurados. O treinamento funcional (TF) é uma importante ferramenta para a diminuição desses fatores de risco. Contudo, o volume de treinamento ideal ainda não foi investigado. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 12 semanas de alto e baixo volume de treinamento funcional sobre preditores de risco cardiovascular e de mortalidade em mulheres mais velhas. **Metodologia:** Trinta e sete voluntárias foram randomizadas e alocadas nos grupos: TF de Alto Volume (TFAV: n=17; idade = 65±6,49 anos, IMC = 27,6±5,0 kg/m²) e TF de Baixo Volume (TFBV: n=20; idade = 62,80±5,72 anos, IMC = 26,9±3,6kg/m²). Os protocolos de treinamento de ambos os grupos possuíram os mesmos exercícios de mobilidade articular na preparação para o movimento, de velocidade, agilidade, coordenação, potência e força muscular na parte principal, e corrida intervalada no bloco final. O TFBV durou metade do tempo do TFAV. As sessões de treinamento possuíram uma frequência semanal de três vezes, em dias alternados. O RC foi analisado pela relação cintura-quadril (RCQ) e pelo índice de massa corporal (IMC), obtidos por medidas antropométricas. O RM foi avaliado através da FPM, medida por um dinamômetro de prensão manual. Após coleta dos dados, a variação percentual (Δ) foi calculada. As comparações intra e intergrupos foram efetuadas através de uma ANOVA 2X2 com post hoc test de Bonferroni ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Não foram encontradas diferenças estatísticas na comparação intra e intergrupos (TFAV: Δ FPM = -7,2%, Δ RCQ = 8,1%, Δ IMC = 1,5%; TFBV: Δ FPM = -9,2%, Δ RCQ = 0,0%, Δ IMC = 0,4%; $p > 0,05$). **Conclusão:** Portanto, doze semanas de TFAV e TFBV não foram suficientes para promover reduções sobre os indicadores de risco cardiovascular e de morte em mulheres mais velhas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Fatores de Risco; Força da Mão.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE BAIXO VOLUME MELHORA O DESEMPENHO NEUROMUSCULAR EM MULHERES MAIS VELHAS?

Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Albernon Costa Nogueira¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: A sarcopenia e a dinapenia são alguns dos principais responsáveis pela redução da capacidade funcional do idoso. O treinamento funcional (TF) é considerado um efetivo tratamento não-medicamentoso. Contudo, a dose mínima necessária para gerar adaptações positivas ainda não foi investigada. **Objetivo:** Comparar os efeitos de 12 semanas de alto e baixo volume no TF sobre o desempenho neuromuscular (DN) em mulheres mais velhas. **Metodologia:** Trinta e sete voluntárias foram randomizadas e alocadas nos grupos: TF de Alto Volume (TFAV: n=17; idade=65±6,49 anos, IMC=27,6±5,0 kg/m²), TF de Baixo Volume (TFBV: n=20; idade=62,80±5,72 anos, IMC=26,9±3,6kg/m²). Os protocolos de treinamento foram estruturados em 4 blocos, com três sessões semanais. No TFAV, o bloco I- preparação para o movimento, o II com exercícios de velocidade, agilidade, coordenação e potência muscular, o III com exercícios de força muscular e o IV com corrida intervalada duraram 60 minutos no total. No TFBV, os mesmos exercícios foram realizados, porém a duração de cada bloco foi metade do TFAV. O DN foi avaliado através da altura do salto vertical, após realização do countermovement jump test (CMJ) em uma plataforma de contato (Bosco Jump) e da estimativa da potência muscular de membros inferiores (PMI) através do teste Sentar e Levantar. Após coleta dos dados, a variação percentual (Δ) foi calculada. Uma ANOVA 2X2 com post hoc test de Bonferroni foi executada para realizar comparações ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Foi observado um aumento significativo na PMI ao longo do tempo para ambos os grupos (TFAV: $\Delta=19,9\%$; TFBV: $\Delta=20,5\%$, $p < 0,001$). No entanto, esta condição não foi encontrada no CMJ (TFAV: $\Delta=7,5\%$; TFBV: $\Delta=9,5\%$, $p > 0,05$). Não houve diferença na comparação entre os grupos em nenhuma das variáveis. **Conclusão:** Logo, o TFBV foi igualmente eficaz ao TFAV na melhora do DN em mulheres mais velhas ao longo das 12 semanas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Força Muscular; Exercício.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

ASSOCIAÇÃO ENTRE A ENDURANCE DO TRONCO E UM SPRINT DE 20 METROS

Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Victor Matheus Santos do Nascimento²
Marta Silva Santos¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: Os músculos do tronco desempenham um papel importante na mecânica dos membros inferiores. Eles atuam na estabilização de toda extremidade inferior durante tarefas motoras que exigem um tempo de reação, como por exemplo, correr e aterrissar. Desta forma, a musculatura estabilizadora do tronco pode influenciar no desempenho de um sprint máximo. No entanto, esta hipótese não foi investigada. **Objetivo:** Analisar a associação entre a endurance do tronco e o desempenho no sprint de 20 metros em adultos jovens. **Metodologia:** A amostra foi composta por 83 voluntários ($25,5 \pm 5,7$ anos; $24,3 \pm 3,7$ kg/m²), 54 mulheres e 29 homens. Os dados de endurance do tronco foram obtidos a partir da aplicação da bateria de testes isométricos de McGill (teste de endurance de flexores e extensores do tronco, e o teste de prancha lateral). Os voluntários mantiveram as posições das condições de cada teste durante o maior tempo possível. Foi realizado um teste de velocidade de 20 metros, para registrar o tempo de execução dos sprints. O teste possuía áreas de aceleração e desaceleração de 5 metros, cada. Fotocélulas foram utilizadas para o registro do tempo em segundos. Os participantes realizaram três tentativas, e o menor tempo registrado no percurso de 20 metros foi considerado para análise. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla, tendo como variável dependente o sprint de 20 metros, que foi representada por um modelo composto pelos testes de flexores, extensores e prancha lateral. **Resultados:** Foi observada uma associação significativa entre as variáveis, com uma influência da endurance do tronco sobre a variável dependente ($p < 0,01$; $r^2 = ,25$). **Conclusão:** Foi concluído que a endurance da musculatura do tronco influenciou 25% no sprint de 20 metros.

Palavras-chave: Músculos Abdominais; Coluna Vertebral; Desempenho Atlético.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO LEVANTAMENTO DE PESO BÁSICO PARAOLÍMPICO

Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Diego Augusto Nascimento Santos¹
Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Vivian Conceição de Oliveira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Ycles Rodrigues Mendonça Marques¹

Introdução: A motivação pode ser definida como a força que energiza e direciona um determinado comportamento. Ela é a variável mais estudada na psicologia do esporte nos últimos anos. Apesar da crescente importância atribuída aos fatores motivacionais (FMs) na prática esportiva (PE), estudos com paratletas são escassos. No nosso conhecimento não há estudos relacionados ao halterofilismo paralímpico. **Objetivo:** Identificar o grau de importância dos FMs à prática do levantamento de peso paralímpico (LPP) em atletas.

Metodologia: A pesquisa realizada foi do tipo transversal, de abordagem quantitativa e descritiva. A amostra foi composta por 10 paratletas de LPP, portadores de deficiência motora, do sexo masculino, com idade média de $31,1 \pm 11,49$ anos e tempo médio de prática de $1,08 \pm 0,85$ anos. O instrumento utilizado para determinar os motivos para a PE foi a Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE). Esta escala possui 33 itens, nos quais cada um apresenta uma escala Likert de 0 a 10, para determinar o grau de importância que o respondente atribui ao item. Cada item compõe um dos sete FMs, a saber: Status, Condicionamento físico, Liberação de energia, Contexto, Técnica, Afiliação e Saúde. Foi realizada uma estatística descritiva através do software Microsoft Excel 13.0 para estabelecer os valores de tendência central e derivados, média e desvio padrão (\pm).

Resultados: Seis fatores foram classificados como fator motivacional muito importante: Status ($8,10 \pm 2,37$), Condicionamento Físico ($9,03 \pm 0,87$), Liberação de energia ($8,58 \pm 1,33$), Técnica ($9,18 \pm 1,21$), Afiliação ($8,64 \pm 1,60$) e Saúde ($9,43 \pm 0,79$). Apenas o Contexto ($6,68 \pm 1,65$) foi considerado como importante. **Conclusão:** Assim, os fatores Saúde, Técnica e Condicionamento físico são os mais relevantes e motivadores para a prática da modalidade, uma vez que foram os únicos que atingiram médias acima de 9.

Palavras-chave: Motivação; Psicologia do Esporte; Atletas.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

TREINAMENTO RESISTIDO TRADICIONAL VS. CALISTÊNICO: INFLUÊNCIAS SOBRE A AUTONOMIA FUNCIONAL DAS EXTREMIDADES CORPORAIS EM MULHERES MAIS VELHAS

Levy Anthony Souza De Oliveira¹

Albernon Costa Nogueira Diego Augusto Nascimento Santos

Iohanna Gilnara Santos Fernandes

Leury Max Da Silva Chaves

Marzo Edir Da Silva-Grigolett

Introdução: Os indivíduos expostos à senescência podem sofrer com o declínio da autonomia funcional, prejudicando a movimentação dos membros superiores e inferiores. Estudos científicos mostraram que o treinamento resistido tradicional e o calistênico agem contra esse declínio. Contudo, não está claro na literatura científica qual método de treinamento é mais efetivo na melhora da autonomia funcional em mulheres mais velhas.

Objetivo: Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento tradicional *versus* calistênico na autonomia funcional das extremidades corporais em mulheres mais velhas.

Metodologia: Trinta e uma voluntárias foram randomizadas nos grupos: Treinamento tradicional (TT: n=15; idade = 65±6,49 anos, IMC = 27,6±5,0 kg/m²) e Treinamento Calistênico (TC: n=16; idade = 62,80±5,72 anos, IMC = 26,9±3,6kg/m²). Os grupos realizaram um treinamento estruturado em blocos. O primeiro e último bloco de treinamento foi semelhante em ambos os grupos, com exercícios de mobilidade articular e corrida intervalada, respectivamente. Na parte principal, o TT realizou exercícios em máquinas e o TC utilizou exercícios apenas do peso corporal como sobrecarga. As sessões de treinamento duraram 60 minutos, com três sessões semanais. Os testes de vestir e tirar uma camiseta (VTC), e levantar da posição sentada (LPS) foram utilizados para avaliar a autonomia funcional de membros superiores e inferiores, respectivamente. Após coleta dos dados, a variação percentual (Δ) foi calculada. As comparações intra e intergrupos foram efetuadas através de uma ANOVA 2X2 com significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Para ambos os grupos foram encontradas diferenças significativas nos testes de LPS (TT: $\Delta = -17,7\%$, $p < 0,001$; TC: $\Delta = -8,5\%$, $p = 0,036$), no entanto apenas o TC demonstrou melhoras no VTC (TT: $\Delta = -7,7\%$, $p = 0,07$; TC: $\Delta = -9,9\%$, $p = 0,017$). Não foram observadas diferenças na comparação intergrupos. **Conclusão:** Portanto, ambos os treinamentos foram eficazes após as 12 semanas, contudo o TC foi mais efetivo no incremento da autonomia funcional global de mulheres mais velhas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Autonomia Pessoal; Exercício; Aptidão Física.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, São Cristóvão, Sergipe.

EFEITOS DO TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE VELOCIDADE DE CAMINHADA DE IDOSAS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Leandro Henrique Albuquerque Brandão¹
Diêgo Augusto Nascimento Santos¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Gabriel Vinícius dos Santos¹
Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: O envelhecimento acarreta diversas alterações nos sistemas do organismo, sendo o locomotor afetado em grande medida. Decréscimos na velocidade de caminhada aumentam o risco de queda e consequentemente a perda da funcionalidade em idosos. Os treinamentos calistênico e multicomponente atuam de maneira atenuante a isto. Porém, ainda não está claro qual tipo de treinamento é mais eficaz no aumento da velocidade de caminhada. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento multicomponente e calistênico sobre a velocidade de caminhada em idosas. **Metodologia:** Vinte e nove participantes foram randomizadas e alocadas nos grupos: Treinamento Calistênico (TC: n=15; idade = $63 \pm 5,0$ anos, IMC = $28 \pm 4,9$ kg/m²) e Treinamento Multicomponente (TM: n=14, idade = $63,4 \pm 5,9$ anos, IMC = $29,1 \pm 5,3$ kg/m²). O grupo TC realizava atividades com o peso corporal, já o TM realizava exercícios em máquinas. As sessões de treinamento duravam 60 minutos, com frequência semanal de três vezes, em dias alternados. A velocidade de caminhada foi avaliada a partir dos testes de caminhada de seis minutos (C6M), caminhada em 10 m (C10) e levantar e caminhar (LC). Os dados foram expressos em média e desvio padrão. O percentual de melhora foi avaliado (Δ). Para múltiplas comparações foi realizada ANOVA 2X2 seguido do post hoc test de Bonferroni ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Após 12 semanas, o TM apresentou diferença significativa em comparação com o momento inicial no teste LC (pré: $1,14 \pm 0,13$ vs. pós: $1,21 \pm 0,12$; $p=0,006$; $\Delta=5,87\%$). Já TC demonstrou diferença significativa em C10 (pré: $2,11 \pm 0,19$ vs. pós: $2,22 \pm 0,19$; $p=0,004$; $\Delta=5,35\%$). Não foi observada diferença estatisticamente significante entre os grupos em nenhum teste analisado. **Conclusão:** Ambos os treinamentos demonstraram eficiência na melhora da velocidade de marcha de idosas, entretanto essa melhora foi observada em diferentes parâmetros avaliados.

Palavras-chave: Calistenia; Exercício Físico; Velocidade de Caminhada.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

COMPARAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE EM IDOSAS

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Albernon Costa Nogueira¹

Diêgo Augusto Nascimento Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Bruna Caroline Oliveira Andrade¹

Marzo Edir da Silva-Grigoletto¹

Introdução: A funcionalidade é uma característica importante para o indivíduo. Contudo com o decorrer do envelhecimento há um declínio dessa capacidade. Os treinamentos físicos surgiram como uma maneira de atenuar essa redução, entre eles o treinamento funcional e tradicional. Entretanto não está claro na literatura científica qual dos métodos é mais eficaz na atenuação disto. **Objetivo:** Comparar 12 semanas de treinamento funcional e tradicional na funcionalidade de idosas. **Metodologia:** Vinte e nove idosas foram distribuídas aleatoriamente nos grupos: Treinamento Funcional (TF; n=15; 65,4 ± 5,8 anos; 30,3 ± 5,6 kg/m²) e Treinamento Tradicional (TT; n=14; 63,4 ± 5,9 anos; 28,4 ± 5,2 kg/m²). O grupo TF executou exercícios semelhantes as atividades cotidianas, enquanto o TT realizou exercícios em máquinas de musculação. A funcionalidade foi avaliada através da caminhada de 6 minutos (CM6), Levantar do solo (LS) e Gallon Jug Shelf Transfer (GJ) que avaliam a capacidade cardiorrespiratória, funcionalidade de membros inferiores e superiores, respectivamente. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão e analisados por ANOVA 2x2 com post hoc test de Sidak para verificar as diferenças entre os grupos, com nível de significância de $p \leq 0,05$. O percentual de melhora (Δ) foi avaliado. **Resultados:** Após 12 semanas, o TF apresentou diferenças intragrupos nos testes (CM6 pré: 550,18 ± 48 vs. pós: 597,90 ± 41; $p = 0,001$; $\Delta = 8,7\%$ / LS pré: 4,4 ± 1,7 vs. pós: 3,4 ± 0,9; $p = 0,001$; $\Delta = 22,7\%$ / GJ pré: 12,6 ± 1,61 vs. pós: 11,41 ± 1,51; $p = 0,001$; $\Delta = 9,4\%$). Já o TT demonstrou diferença intragrupo no teste (GJ) pré: 13,57 ± 11,54 vs. pós: 12,51 ± 11,51; $p = 0,001$; $\Delta = 7,8\%$). Não houve diferença entre os grupos. **Conclusão:** O treinamento funcional demonstrou-se ser um método mais abrangente na melhora da funcionalidade em mulheres idosas. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Idoso; Atividades cotidianas.

levyanthonysouza@gmail.com

¹ Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

A INFLUÊNCIA DA ENDURANCE E FORÇA DO TRONCO SOBRE A POTÊNCIA NO AGACHAMENTO

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹
Levy Anthony Souza de Oliveira¹
Diego Augusto Nascimento Santos¹
Victor Matheus Santos do Nascimento²
Marta Silva Santos¹
Marzo Edir Da Silva Grigoletto¹

Introdução: Os músculos do tronco são responsáveis por gerar e dissipar força do centro para as extremidades, além de assegurarem estabilidade do segmento axial possibilitando aumento da eficiência dos movimentos dos segmentos apendiculares, desta maneira, esses músculos poderiam otimizar a realização de um agachamento, dado um possível melhoramento na cadeia cinética funcional. **Objetivo:** Analisar a influência da endurance e força máxima do tronco sobre a potência no agachamento. **Metodologia:** A amostra foi composta por 83 indivíduos jovens ($25,1 \pm 5,5$ anos; $24,3,7 \text{ kg/m}^2$). Para avaliação da endurance do tronco os sujeitos foram encorajados a manter-se em isometria o máximo de tempo possível na condição de teste (flexão e extensão e prancha lateral). Para análise da força máxima, os avaliados foram posicionados em um assento de madeira (110°) e uma célula de carga foi disposta a nível de processo xifoide. Após isso, os participantes foram encorajados a realizar a máxima força de flexão e extensão do tronco e o maior valor de três tentativas foi considerado. A potência no agachamento foi estimada através de um encoder linear através do aparelho multipower. Foram avaliadas três cargas (leve: 36 e 30kg; moderada: 46 e 40kg; pesada: 56 e 50kg, a menor carga foi utilizada para as mulheres). Uma regressão linear multipla foi aplicada para verificar a influência da endurance e força máxima do tronco sobre cada uma das cargas no agachamento, com significância estabelecida em 5%. **Resultados:** A endurance do tronco não influenciou no agachamento para nenhuma das cargas avaliadas, no entanto a força máxima do tronco influenciou apenas na carga mais pesada ($p=0,02$; $r^2=0,09$). **Conclusão:** A endurance do tronco não influencia na realização de um agachamento realizado em potência. Apesar disso, quando o agachamento é realizado com uma carga maior, a força do tronco exerce influência de 9%.

Palavras-chave: Dor lombar; Coluna; Músculos abdominais.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

TREINAMENTO DO CORE VS. TREINAMENTO CALISTÊNICO: EFEITOS SOBRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR

Iohanna Gilnara Santos Fernandes¹

Marta Silva Santos¹

Levy Anthony Souza de Oliveira¹

Diego Augusto Nascimento Santos¹

Victor Matheus Santos do Nascimento²

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto¹

Introdução: É sabido que a força da cadeia posterior do corpo é importante para realização de ações funcionais. De maneira transversal, exercícios que são comumente utilizados nos treinamentos Calistênico e do Core ativam a musculatura cadeia posterior. **Objetivo:** Comparar os efeitos do treinamento do core versus calistênico sobre a força máxima dos músculos da cadeia posterior. **Metodologia:** Os indivíduos foram randomicamente alocados em dois grupos: Treinamento do Core (TCO: N=13; 20,0±3,0 anos; 22,7±4,3 kg/m²) e Treinamento Calistênico (TCA: N=16; 23,4±5,5 anos; 23,3±3,8 kg/m²). O TCO realizava exercícios para desenvolvimento da força, endurance e controle motor do tronco. Já o TCA combinava a realização de exercícios em padrões funcionais (agachar, puxar e empurrar) sem a utilização de sobrecarga externa. Ambos os grupos executavam três sessões semanais de treinamento, cuja duração era de 50 minutos. A força da musculatura da cadeia posterior foi avaliada através do teste Deadlift. Os sujeitos foram posicionados em um dinamômetro lombar (Fibiola, Crow Dorsal) em que foram incentivados a realizar a máxima força de extensão de quadril e tronco em um período de 5 segundos, três tentativas com um minuto de descanso entre elas. O maior valor encontrado foi considerado. Os sujeitos passaram por duas semanas de familiarização com seus respectivos treinamentos e após 10 semanas foram reavaliados. Foi realizada uma ANOVA 2X2 com pos hoc test de Bonferroni e significância estabelecida em 5%. **Resultados:** Ambos os grupos melhoraram de maneira significativa após a intervenção. (TCO: pré= 73,4± 21,6 kgf vs pós=84,6±20,7 kgf, p<0,01) e (TCA: pré= 80,0± 28,6 kgf vs pós=92,0 ±27,1 kgf, p<0,01), no entanto não foram encontradas diferença estatística entre eles. **Conclusão:** O treinamento do core e calistênico são eficientes para aumentar a força dos músculos da cadeia posterior.

Palavras-chave: Tronco; Funcionalidade; Multicomponente.

iohanna.aju@hotmail.com

¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

EFEITO AGUDO DO DEEP WATER RUNNING NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES HIPERTENSAS

Pedro Danilo Paiva Costa¹
Mailson Meneses Mendonça²
Erik de Cerqueira Wanderley¹
Lucas Santos Novais¹
Alexandra de França Pacheco¹
Emerson Pardon^{1,2}
Martha Bragança^{2,3,4,5}
Rogério Brandão Wichi^{1,2,3}

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é uma condição clínica determinada por multifatores, caracterizada por uma elevação sustentada dos níveis pressóricos acima de 139 mmHg sistólica e/ou 89 mmHg diastólica, estando associada a eventos como infarto agudo do miocárdio, morte súbita e acidente vascular encefálico. O exercício físico aeróbico com intensidade de moderada a alta promove alterações cardiovasculares importantes no tratamento hipertensivo. Faz-se necessário, portanto, ampliar as possibilidades de exercícios, permitindo uma maior aderência, segurança e respeitando as especificidades de cada indivíduo. Dentre os exercícios destacamos o *Deep Water Running* (DWR) que pode acrescentar na prática de exercício regular de hipertensos. **Objetivo:** Analisar o efeito de uma sessão de *Deep Water Running* (DWR) nas respostas cardiovasculares em mulheres hipertensas.

Metodologia: A amostra foi composta por nove mulheres (51,4±6,5anos) hipertensas e destreinadas. Foi realizada duas sessões de adaptação ao meio líquido duas familiarizações e uma coleta, sendo utilizado um colete flutuante em todos os procedimentos na piscina sendo possível a correção de erros da técnica, e padronização da intensidade de execução. Foram submetidas a uma sessão de DWR com intensidade de 80% a 90% da FC máxima e duração de 40 minutos, durante toda a intervenção foi utilizada a escala de Borg a cada cinco minutos para mensurar a intensidade das atividades. Para análise, das variáveis (PAS, PAD, FC) foram comparadas fazendo uso da análise de variância para medidas repetidas ANOVA com $p < 0,05$. **Resultados:** Após 14 horas da sessão de exercício foi observada uma redução significativa da pressão arterial sistólica e diastólica de 17% (23 mmHg) e 26% (18 mmHg) respectivamente. **Conclusão:** Uma sessão de DWR mostrou-se eficaz na redução da pressão arterial durante o sono (efeito dipper) de mulheres hipertensas.

Palavras-chave: *Deep water running*; Hipotensão; Efeito dipper.

pedro-dpaivacosta@hotmail.com

¹ Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE.

² Departamento de Educação Física-DEF/UFS.

³ Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

⁴ Pró-Reitoria de Extensão-PROEX/UFS.

⁵ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León, España.

EFEITO AGUDO DO DEEP WATER RUNNING NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES HIPERTENSAS

Pedro Danilo Paiva Costa¹¹
Mailson Meneses Mendonça²²
Erik de Cerqueira Wanderley¹
Lucas Santos Novais¹
Alexandra de França Pacheco¹
Emerson Pardono^{1,2}
Martha Bragança^{2,3,4,35}
Rogério Brandão Wichi^{1,2,43}

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é uma condição clínica determinada por multifatores, caracterizada por uma elevação sustentada dos níveis pressóricos acima de 139 mmHg sistólica e/ou 89 mmHg diastólica, estando associada a eventos como infarto agudo do miocárdio, morte súbita e acidente vascular encefálico. O exercício físico aeróbico com intensidade de moderada a alta promove alterações cardiovasculares importantes no tratamento hipertensivo. Faz-se necessário, portanto, ampliar as possibilidades de exercícios, permitindo uma maior aderência, segurança e respeitando as especificidades de cada indivíduo. Dentre os exercícios destacamos o *Deep Water Running* (DWR) que pode acrescentar na prática de exercício regular de hipertensos. **Objetivo:** Analisar o efeito de uma sessão de *Deep Water Running* (DWR) nas respostas cardiovasculares em mulheres hipertensas. **Metodologia:** A amostra foi composta por nove mulheres (51,4±6,5anos) hipertensas e destreinadas. Foi realizada duas sessões de adaptação ao meio líquido duas familiarizações e uma coleta, sendo utilizado um colete flutuante em todos os procedimentos na piscina sendo possível a correção de erros da técnica, e padronização da intensidade de execução. Foram submetidas a uma sessão de DWR com intensidade de 80% a 90% da FC máxima e duração de 40 minutos, durante toda a intervenção foi utilizada a escala de Borg a cada cinco minutos para mensurar a intensidade das atividades. Para análise, das variáveis (PAS, PAD, FC) foram comparadas fazendo uso da análise de variância para medidas repetidas ANOVA com $p < 0,05$. **Resultados:** Após 14 horas da sessão de exercício foi observada uma redução significativa da pressão arterial sistólica e diastólica de 17% (23 mmHg) e 26% (18 mmHg) respectivamente. **Conclusão:** Uma sessão de DWR mostrou-se eficaz na redução da pressão arterial durante o sono (efeito dipper) de mulheres hipertensas.

Palavras-chave: *Deep water running*; Hipotensão; Efeito dipper.

pedro-dpaivacosta@hotmail.com

¹ 1 Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE.

² 2 Departamento de Educação Física-DEF/UFS.

³ 3 Núcleo de Pesquisa em Aptidão Física, Saúde e Desempenho de Sergipe-NUPAFISE/UFS.

⁴ 4 Pró-Reitoria de Extensão-PROEX/UFS.

⁵ Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad de León, León, España.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES

Elisabeth Baretta¹

Oséias D'Avila¹

Gracielle Fin¹

Leoberto Ricardo Grigollo¹

Ben Hur Soares²

Marly Baretta¹

Rudy José Nodari Junior¹

Introdução: A obesidade e o estilo de vida fisicamente inativo são dois dos fatores de risco mais prevalentes nas doenças crônicas comuns do mundo ocidental. Ambos acarretam custos enormes para a saúde e para a economia, sendo reconhecidos como principais fatores de risco para doenças cardiovascular, a diabetes mellitus não insulino dependente, a hipertensão e outras condições debilitantes. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi descrever o Índice de Massa Corporal (IMC) e níveis da prática de atividades físicas de crianças e adolescentes escolares do município de Capinzal, SC. **Metodologia:** Foram investigados 196 alunos selecionados por conveniência, com faixa etária de 12 a 16 anos, de ambos os sexos, de duas escolas municipais de Capinzal, SC. Foi avaliado o IMC e o Nível de Atividade Física (PAQ-C). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e a associação entre o IMC e o nível de atividade física foi analisado com o teste qui-quadrado.

Resultados: Chamou atenção neste estudo a alta prevalência de escolares sedentários e o fato de que todos os escolares classificados como obesos também foram classificados como sedentários, o que evidencia a ligação de sedentarismo com a obesidade. Não houve associação entre o resultado do IMC e do nível de atividade física. **Conclusão:** Ressalta-se a necessidade de reforçar informações sobre a importância do hábito da prática de atividades físicas e manutenção de uma alimentação saudável para a saúde e qualidade de vida da população, principalmente dos escolares.

Palavras-chave: Obesidade; Exercício; Adolescente.

elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unoesc, Joaçaba, SC.

² Universidade de Passo Fundo, UPF, Passo Fundo, RS.

