ANAIS

II ENCONTRO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE – ENAFES

Tema central

Ciência, Saúde e Esporte

Data

06 a 09 de novembro de 2013

Promoção

Faculdades Integradas de Patos – FIP

Curso de Bacharelado em Educação Física

Tema Central

Ciência, Saúde e Esporte

Promoção

Faculdades Integradas de Patos – FIP

Curso de Bacharelado em Educação Física

Organização

Presidente das FIP

João Leuson Palmeira

Coordenação de Pesquisa e Extensão das FIP

Prof. Msc. Flávio Franklin Ferreira de Almeida

Coordenador do Curso de Bacharelado em Educação Física

Prof. Msc. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

Coordenadora de Extensão do Curso de Bacharelado em Educação Física

Profa. Esp. Idamélia Oliota Ribeiro de Macêdo

Coordenador de Pesquisa do Curso de Bacharelado em Educação Física

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto

Patos-PB

2013

Presidente da Comissão Organizadora

Prof. Msc. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto

Profa. Esp. Idamélia Oliota Ribeiro de Macêdo

Comissão Científica

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto – Presidente

Prof. Msc. Leonardo dos Santos Oliveira

Prof. Msc. José Maurício de Figueiredo Júnior

Prof. Msc. Fábio Alexandre dos Santos Lira

Prof. Msc. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

Prof. Msc. Elvis Costa Crispiniano

Profa. Msc. Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega

Profa. Dra. Maria do Socorro Cirilo de Sousa

Comissão de Apoio

Prof. Msc. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Prof. Msc. Marcos Antônio do Nascimento

Prof. Esp. Odvan Pereira Gois

Comissão de Tesouraria

Prof. Esp. Francisca Márcia Paulo Marques

Secretaria

Prof. Esp. Francisca Márcia Paulo Marques – Presidente

Jocimara Germano Monteiro

Nágila Fernanda Leite Neves

Deborah Mais Fragoso Barbosa

Palestrantes

Prof. Ms. Humberto J. Gomes da Silva – Faculdade Salesiana do Nordeste/PE

Prof. Esp. José Márcio de Almeida – Clube Cabo Branco/PB

Prof. Dr. Heleodório Honorato dos Santos – Universidade Federal da Paraíba/PB

Prof. Dra. Suenny Fonseca de Oliveira – Faculdades Integradas de Patos/PB

Prof. Ms. Mayara Leal Almeida Costa – Faculdades Integradas de Patos/PB

Prof. Esp. Everson Vagner de Lucena Santos – Faculdades Integradas de Patos/PB

Prof. Dr. Tiago Bezerra de Sá de Sousa Nogueira – Faculdades Integradas de Patos/PB

Prof. Ms. Adenilson Targino de Araújo Júnior – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia/PB

Prof. Ms. Gerfeson Mendonça – Faculdade Maurício de Nassau/PB

Prof. Esp. Thiago Alves Munguba – Faculdades Integradas de Patos/PB

Prof. Esp. Sebastião José da Silva Filho – Federação Paraibana de Musculação (FPCM)

Professores Convidados

1. Prof. Ms. Humberto J. Gomes da Silva

* Professor da Faculdade Salesiana do Nordeste e do instituto Brasileiro de Gestão e Marketing;

* Mestre em Educação Física pela UPE/UFPB;

* Especialista em Avaliação da Performance Humana pela UPE/ESEF;

* Graduado em Educação Física pela UFPE.

Curso: Prescrição para Grupos Clínicos

Conteúdo:

- Atualização e bases fisiológicas aplicadas à prescrição do exercício físico;
- Exercício físico aplicado à prevenção e reabilitação cardiovascular;
- Exercício físico aplicado à prevenção e tratamento da Diabetes Mellitus e Obesidade;
- Exercício físico aplicado ao tratamento da osteoporose.

2. Prof. Dr. Heleodório Honorato dos Santos

* Professor do Curso de Fisioterapia da UFPB;

* Doutor em Fisioterapia pela UFSCar (2008);

* Mestre em Engenharia de Produção (Ergonomia) pela UFPB (2001);

* Licenciado em Educação Física pela UFPB (1998);

* Bacharel em Fisioterapia pela URNe (1982);

Curso: Lesões no Esporte

Conteúdo:

- Lesões de Tecidos Moles e Processo de Regeneração;
- Principais Lesões de Membros Superiores (MMSS);
- Principais Lesões de Membros Inferiores (MMII).

3. Prof. Esp. José Márcio de Almeida

* Ex-Técnico de Polo Aquático do Flamengo e Atualmente Professor do Complexo Kaio Márcio

4. Atleta Kaio Márcio Almeida

* Recordista Mundial 200m Nado Borboleta e Atleta Fip.

Curso: Natação

Conteúdo:

- Fundamentos Técnicos da Natação;
- Ensino da Iniciação ao Alto Nível.

5. Prof. Dra. Suenny Fonsêca de Oliveira

* Doutora em Psicologia (Psicologia Social) - UFPB / UFRN, 2010.

6. Prof. Ms. Mayara Leal Palmeira Costa

* Mestre em Ciências da Educação

7. Prof. Esp. Everson Vagner de Lucena Santos

* Especialista em Saúde Coletiva, Saúde do Idoso e em Ativação de Processos de Mudança na Formação Superior de Profissionais de Saúde

Curso: Psicomotricidade Aplicada a 3ª Idade

Conteúdo:

- Bem estar subjetivo;
- Qualidade de Vida;
- Psicomotricidade (7 elementos);
- Aula prática

8. Prof. Dr. Tiago Bezerra de Sá de Sousa Nogueira

* Mestrado e Doutorado em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos - UFPB;
* Especialização em Análises Clínicas – UFPB;
* Graduação em Farmácia – UFPB.

Curso: Fármacos Fitoterápicos e os Efeitos Anabólicos no Organismo

Conteúdo:

- Extração e Isolamento de Drogas Vegetais;
- Métodos de Preparos Fitoterápicos;
- Métodos de Análises de Drogas.

9. Prof. Ms. Adenilson Targino de Araújo Júnior

* Professor do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB;
* Doutorando do Programa em Ciência do Desporto da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro
(UTAD-Portugal);
* Mestre em Educação Física pela UPE/UFPB;

Curso: Treinamento CROSSFIT: Aspectos Fisiológicos e Metodológicos

Conteúdo:

- Bioenergética do treinamento Cross;
- Adaptações fisiológicas ao treinamento de alta intensidade: exercício de força e resistência muscular;
- Fatores relacionados à fadiga muscular: síndrome do overtraining;
- Montagem de uma sessão de treinamento Cross.

10. Prof. Ms. Gerfeson Mendonça

* Especialista em Epidemiologia no Serviço da Saúde – CESMAC/AL;
* Mestre e Doutorando em Educação Física pela UPE/UFPB;
* Professor do Centro Universitário Maurício de Nassau - João Pessoa;
* Revisor parecerista da Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde;

Curso: Projetos e Programas para a Atividade Física e Saúde

Conteúdo:

- Papeis e influências das políticas públicas na Educação Física;
- Promoção da saúde e da atividade física no Sistema Único de Saúde;
- Inserção do Profissional de saúde nas Políticas Públicas de Saúde;
- Elaboração e Planejamento de Projetos e Programas de Promoção da Atividade Física.

11. Prof. Esp. Thiago Alves Mumguba

* Graduação em Fisioterapia pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (2007);

* Especialista em Fisioterapia Aquática;

* Instrutor do método Pilates, tem experiência na área de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, com ênfase em Fisioterapia em Terapia Intensiva, traumatologia-ortopédica, lesão desportiva, reabilitação aquática e Watsu.

Curso: Bandagem Funcional Elástica Aplicada no Esporte

Conteúdo:

- Conceito;
- Efeitos Fisiológicos e Terapêuticos;
- Indicação e Contra indicação;
- Biomecânica Muscular;
- Aplicação em Membros superiores, inferiores e Coluna Vertebral.

12. Prof. Esp. Sebastião José da Silva Filho

* Graduado em nutrição pela UFPB;

* Esp. em ciências da alimentação e nutrição;

* Esp. em medicina preventiva;

* Membro da Associação Brasileira para estudo da obesidade.

Curso: Alimentação, Nutrição e Exercício Físico

Conteúdo:

- Conceitos Básicos em Nutrição (alimentos, nutrientes, metabolismo, etc,)
- Bioenergética: Utilização dos nutrientes para a produção de energia
- Estudo dos Nutrientes (macro e micronutrientes): Metabolismo e utilização no exercício físico
- Suplementos Nutricionais Esportivos: Liberação para ser utilizado pela ANVISA, categorias, tipos, utilização, funções (carboidratos, proteínas, aminoácidos especiais, creatina, etc.)

PROGRAMAÇÃO OFICIAL

Palestra de Abertura: 07 de novembro às 8h no Auditório do Shopping Guedes

Professores convidados: Prof. Dr. Thiago Beserra, Prof. Dr. Heleodório dos Santos e atleta Kaio Márcio. Tema: Ciência, Saúde e Esporte

HORÁRIOS/DIAS	CURSOS	PROFESSORES
MANHÃ 08h às 12h *Dia 07: 10h às 12h	PRESCRIÇÃO PARA GRUPOS CLÍNICOS LESÕES NO ESPORTE NATAÇÃO	Prof. Ms. Humberto J. Gomes da Silva Prof. Dr. Heleodório Honorato dos Santos Prof. Esp. José Márcio de Almeida e Atleta Kaio Márcio Almeida – Complexo Kaio Márcio
TARDE: 07 e 08 13h às 18h	PSICOMOTRICIDADE APLICADA A 3ª IDADE FÁRMACOS FITOTERÁPICOS E OS EFEITOS ANABÓLICOS NO ORGANISMO TREINAMENTO CROSSFIT: ASPECTOS FISIOLÓGICOS E METODOLÓGICOS	Prof. Dra. Suenny Fonsêca de Oliveira, Prof. Ms. Mayara Leal Palmeira Costa e Prof. Esp. Everson Vagner de Lucena Santos Prof. Dr. Tiago Bezerra de Sá de Sousa Nogueira Prof. Ms. Adenilson Targino de Araújo Júnior
NOITE: 06, 07 e 08 19h às 22h *Dia 06: 18h às 22h	PROJETOS E PROGRAMAS PARA O ESPORTE E SAÚDE BANDAGEM FUNCIONAL ELÁSTICA APLICADA NO ESPORTE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO	Prof. Ms. Gerfeson Mendonça Prof. Esp. Thiago Alves Mumguba Prof. Esp. Sebastião José da Silva Filho

Dias / Horários	PROGRAMAÇÃO CIENTÍFICA E SOCIOCULTURAL
07.11.13 18h00 às 19h00	**Sessão Científica: Apresentação de Pôster**

SESSÃO CIENTÍFICA - NOITE (18h às 19h)

EIXO TEMÁTICO: Atividade Física, Saúde e Desempenho Humano

01 **APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS E IRREGULARMENTE ATIVAS DA CIDADE DE PATOS-PB**
Arthur Douglas Araújo Marques, Diglielmo Antônio N. Souza, José Fernandes Mendes, Polion da Costa Sobrinho, Aline Feitosa de Lima, Leonardo dos Santos Oliveira

02 **PERFIL DA ARBITRAGEM DO JUDÔ NO BRASIL: LEVANTAMENTO NOS ARQUIVOS DA CONFEDERAÇÃO BRALEIRA DE JUDÔ**
Janderly da Silva Dantas, Thiago Batista Campos de Sousa, Diglielmo Antonio Nogueira de Souza, Édipo Alves Firmino, José Linduarte

03 **EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E LACTATO SANGUÍNEO**
Leandro Cândido de Araújo, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto

04 **RESPOSTA PRESSÓRICA DE DIFERENTES INTENSIDADES DE CARGAS DURANTE EXERCÍCIOS COM PESOS EM INDIVÍDUOS NORMOTENSOS**
Franciberg Alves de Medeiros, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Leandro Cândido de Araújo, Rodrigo Ramalho Aniceto

05 **EFEITOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE RECUPERAÇÃO E FREQUÊNCIA CARDÍACA**
Cleytson Dutra Barbosa, Diego Mesquita Silva, Leandro Cândido de Araújo, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto

06 **EFEITO DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE O EPOC EM HOMENS TREINADOS**
Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Leandro Cândido de Araújo, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto

07 **PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE IDOSOS PRATICANTES HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS – PARAÍBA**

Andréa C. S. R. R. Costa, Rosilene M. de L. Guedes, Fabian Queiroz, Vinícius F. Araújo, Ana Beatriz L. de Lima

08 **RESPOSTA DA ATIVAÇÃO MUSCULAR DURANTE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS EM HOMENS TREINADOS**

Diego Mesquita Silva, Leandro Cândido de Araújo, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto

09 **QUEDAS EM IDOSOS: BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Lindenôra Missias Vieira; Milena Nunes Alves de Sousa

10 **TRABALHO E SOFRIMENTO PSÍQUICO ENTRE POLICIAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Anna Kaligia Abreu de Lucena, Mércia Tatiana Rodrigues de Sá, Loana Patricia Lopes Souto, Milena Nunes Alves de Sousa

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS E IRREGULARMENTE ATIVAS DA CIDADE DE PATOS-PB

Arthur Douglas Araújo Marques, Diglielmo Antônio N. Souza, José Fernandes Mendes, Polion da Costa Sobrinho, Aline Feitosa de Lima, Leonardo dos Santos Oliveira
Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano/ FIP, Patos – PB
arthur_douglas261291@hotmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: O desenvolvimento da resistência muscular localizada (RML) e da potência aeróbia (VO_2), especialmente em idosos, tem o objetivo de melhorar o nível de aptidão física, reduzindo possíveis efeitos negativos do envelhecimento. **Objetivo**: Verificar e classificar o nível de aptidão física de idosas fisicamente ativas e irregularmente ativas, a partir dos níveis de RML e de VO_2. **Metodologia**: Em um estudo descritivo, idosas praticantes de ginástica e/ou musculação (n=11; 65±3 anos; 29,6±5,1 kg/m^2) e idosas irregularmente ativas (n=9; 65±4 anos; 28,8±2,4 kg/m^2) da cidade de Patos-PB foram submetidas a testes de resistência muscular localizada (Teste de sentar e levantar da cadeira) e de potência aeróbia (Teste de caminhada de 6 minutos), realizados dentro das dependências das Faculdades Integradas de Patos-PB. A classificação da aptidão física seguiu critérios normativos internacionais. Os dados foram apresentados por meio de média±desvio padrão e frequência relativa (%f). **Resultados**: No teste de RML, as idosas irregularmente ativas realizaram 12±3 repetições, enquanto que as ativas realizaram 14±3 repetições, sendo 56% e 46% das idosas irregularmente ativas e ativas, respectivamente, classificadas na faixa normal. Quanto ao VO_2, as idosas irregularmente ativas percorreram 388,5±107,9 metros, enquanto que as ativas percorreram 477,1±97,5 metros, sendo que a maior parte das idosas irregularmente ativas (89%) e ativas (73%) estava abaixo da média. **Conclusão**: O nível de aptidão física das idosas é preocupante, sobretudo, em relação à aptidão aeróbia. Especula-se que o programa de exercício físico das idosas fisicamente ativas não está promovendo os efeitos esperados sobre as principais variáveis da aptidão física.

Palavras-Chave: Atividade física; Saúde do Idoso; Aptidão Física.

PERFIL DA ARBITRAGEM DO JUDÔ NO BRASIL: LEVANTAMENTO NOS ARQUIVOS DA CONFEDERAÇÃO BRALEIRA DE JUDÔ

Janderly da Silva Dantas, Thiago Batista Campos de Sousa, Diglielmo Antonio Nogueira de Souza, Édipo Alves Firmino, José Linduarte

Faculdades Integradas de Patos (FIP) – Bacharelado em Educação Física, Patos/PB – janderlydantas@gmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: Estudos anteriores demonstram uma carência de pesquisas no campo das lutas, especialmente, relacionados à arbitragem. **Objetivo**: Caracterizar quantitativamente a arbitragem do judô no Brasil, por categorias e regiões. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, a partir de dados secundários obtidos dos arquivos da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), disponível em: www.cbj.com.br/arbitragem. Os dados foram apresentados por meio da análise de distribuição de frequências. **Resultados:** Foram identificados 618 árbitros, sendo os mesmos classificados em sete categorias, Nacional (N): **A** (n=249; 40,3%%), **B** (n=93; 15%), e **C** (n=163; 26,3%) e Internacional (FIJ): **A** (n=17; 2,7%), **B** (n=31; 5%) e **C** (n= 65; 10,5%). Em relação à região, foi evidenciado no Sul (n=92; 14,8%) (RS=11 N, 7 FIJ), (SC=15 N e 4 FIJ) e (PR=49 N, 6 FIJ); Sudeste (n=246; 39,8%) (ES=17 N, 3 FIJ), (MG=20 N, 3 FIJ), (RJ=63 N, 25 FIJ) e (SP=94 N e 21 FIJ); Centro Oeste (n=91; 14,7%), (DF=24 N, 3 FIJ), (GO=17 N, 3 FIJ), (MT =6 N), (MS=27 N, 3 FIJ) e (TO=8 N); Nordeste (n=159; 25,7%) (AL=11 N), (BA= 33 N, 5 FIJ), (CE=9N, 2 FIJ), (PB=7 N, 2 FIJ), (PE=33 N, 7 FIJ), (PI=3 N, 2 FIJ), (MA=6 N, 2 FIJ) (RN=24 N, 3 FIJ) e (SE=10 N); e Norte (n=30; 4,8%) (AP=6 N, 3 FIJ), (AM=12 N, 2 FIJ) (PA=2 N, 1 FIJ), (RO=1 N, 2 FIJ) e (RR=1 FIJ). **Conclusão:** Apesar do maior número de árbitros das categorias Nacional e Internacional estarem concentrados na região Sudeste, pode ser percebido que existem árbitros destas duas categorias em todas as regiões do país, o que certamente facilita a realização de competições nestas duas categorias. O fato de um reduzido número de árbitros no Norte sinaliza a necessidade de um maior apoio e incentivo para a capacitação e formação de novos árbitros nesta região.

Palavras Chave: Lutas; Judô; Arbitragem.

EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E LACTATO SANGUÍNEO

Leandro Cândido de Araújo, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto.
Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB.
leandrocafitness@gmail.com

Eixo Temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano.

Introdução: A percepção subjetiva de esforço (PSE) e a concentração sanguínea de lactato [La] estão diretamente correlacionadas, e tornam-se importantes para mensuração do esforço, dessa forma, a literatura não apresenta fortes achados da PSE e [La] durante uma sessão de exercícios no método tradicional (MT) e oclusão vascular adaptada (OVA). **Objetivo:** Analisar os efeitos agudos de diferentes métodos de treinamento com pesos sobre a PSE e a [La]. **Métodos:** Trata-se de um projeto de pesquisa com delineamente crossover randomizado. A amostra será formada por homens treinados com idade entre 18 a 35 anos e índice de massa corporal entre 18,5 a 29,9 kg/m^2. Serão realizadas três visitas para coleta dos dados, na 1ª visita serão realizadas as medidas antropométricas, teste de 1 RM e instruções de ancoragem para a utilização da escala de OMNI-RES, em seguida, serão realizadas randomicamente duas sessões experimentais (MT e OVA) com intervalo de 72-96 horas entre o teste e as sessões. No MT, os sujeitos realizarão 3 séries de 8 repetições a 80% de 1-RM, e no OVA, realizarão 3 séries com 16 repetições a 40% de 1-RM, a primeira repetição consiste em realizar uma contração máxima isométrica de 20 segundos, seguida por levantamentos isotônicos. Ambos os métodos realizarão a ordem de exercícios: cadeira extensora, rosca direta, mesa flexora, tríceps na polia, *leg press*, supino horizontal, *hack machine* e remada sentada, com intervalo de recuperação entre séries e exercícios de 1 minuto. A PSE será medida no final de cada série e a [La] após a terceira série de cada exercício. **Possíveis Resultados:** Espera-se que a OVA resulte em maior PSE e [La], por utilizar ações isométricas e promover hipóxia, tornando o exercício mais anaeróbio. **Considerações Finais:** O método OVA pode ser utilizado em exercícios com objetivo de hipertrofia e ganhos de força.

Palavras-Chave: metabolismo energético; esforço físico; lactato.

RESPOSTA PRESSÓRICA DE DIFERENTES INTENSIDADES DE CARGAS DURANTE EXERCÍCIOS COM PESOS EM INDIVÍDUOS NORMOTENSOS

Franciberg Alves de Medeiros, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Leandro Cândido de Araújo, Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB.

berg-edfisica@hotmail.com

Eixo Temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano.

Introdução: Evidências têm demonstrado que o exercício físico pode atuar de forma benéfica no controle da pressão arterial (PA), provocando um fenômeno definido como: hipotensão pós-exercício (HPE). Apenas uma sessão de exercícios pode-se observar uma redução dos níveis pressóricos comparados ao repouso, isso vem sendo observado tanto em indivíduos hipertensos como normotensos, contudo, ainda não está clara essa resposta nos exercícios com pesos. **Objetivo:** Analisar a resposta pressórica de diferentes intensidades de cargas durante exercícios com pesos em indivíduos normotensos. **Métodos:** Trata-se de um projeto de pesquisa com delineamento crossover randomizado, a amostra será composta por homens e mulheres adultas com experiência de três meses na prática de exercícios com pesos, não obesos, nos quais serão realizadas as medidas antropométricas de massa corporal, estatura, dobras cutâneas e teste de 1-RM. Os sujeitos serão designados aleatoriamente a duas sessões experimentais: 40% e 80% de 1-RM, nos exercícios de supino horizontal e *leg press* 45º com *wash out* de 72-96 hs entre as sessões e o teste de 1-RM. O protocolo de exercícios será de 3 séries até a falha concêntrica com 3 minutos de intervalo de recuperação entre séries e 10 minutos entre exercícios. Os indivíduos terão sua PA aferida no repouso, imediatamente após a sessão e em intervalos de 10min, 20min, 30min, 40min, 50min, 60min de recuperação. **Possíveis Resultados:** Os exercícios com pesos a uma intensidade de 80% de 1-RM produz um maior efeito hipotensor se comparado a intensidade de 40% 1RM, sendo influenciada pela massa muscular envolvida na execução do exercício. **Considerações Finais:** Os exercícios com pesos apresentam-se como uma forma alternativa não farmacológica no controle da hipertensão arterial, contudo exercícios com intensidades mais elevadas 80% de 1-RM podem ter uma melhor aplicação para efeitos hipotensores – HPE.

Palavras-Chave: treinamento de resistência; hipertensão; hipotensão pós-exercício.

EFEITOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE RECUPERAÇÃO E FREQUÊNCIA CARDÍACA

Cleytson Dutra Barbosa, Diego Mesquita Silva, Leandro Cândido de Araújo, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto.
Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos(FIP), Patos-PB.
cleytsondutra@hotmail.com

Eixo Temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano.

Introdução: Os métodos de treinamento com pesos (MTP) foram desenvolvidos com o propósito de promover respostas fisiológicas, entretanto, não existe achados na literatura demonstrando o efeito do método tradicional (MT) e oclusão vascular adaptada (OVA) durante uma sessão de exercícios em relação à percepção subjetiva de recuperação (PSR). **Objetivo:** Analisar os efeitos de diferentes MTP sobre a PSR e frequência cardíaca (FC) em homens treinados. **Métodos:** Trata-se de um projeto de pesquisa com delineamente crossover randomizado. A amostra será formada por homens treinados com idade entre 18 a 35 anos e índice de massa corporal entre 18,5 a 29,9 kg/m^2. Serão realizadas três visitas para coleta dos dados, na 1ª visita serão realizadas as medidas antropométricas, teste de 1-RM e instruções de ancoragem para a utilização da escala de OMNI-RES, em seguida, serão realizadas randomicamente duas sessões experimentais (MT e OVA) com intervalo de 72-96 horas entre o teste e as sessões. No MT, os sujeitos realizarão 3 séries de 8 repetições a 80% de 1-RM, e no OVA,realizarão 3 séries com 16 repetições a 40% de 1-RM, a primeira repetição consiste em realizar uma contração máxima isométrica de 20 segundos, seguida por levantamentos isotônicos. Ambos os métodos realizarão a ordem de exercícios: cadeira extensora, rosca direta, mesa flexora, tríceps na polia, *leg press*, supino horizontal, *hack machine* e remada sentada, com intervalo de recuperação entre séries e exercícios de 1 minuto. A PSR e a FC serão mensuradas no início e no final do intervalo de recuperação. **Possíveis Resultados:** A OVA poderá ser o método com uma PSR superior devido às ações isométricas e isotônicas. **Considerações Finais:** A OVA poderá ser uma opção para treinamentos intensos com cargas reduzidas. Assim, a PSR poderá ser uma ferramenta precisa para controle do intervalo de recuperação entre séries e exercícios.

Palavras Chave: treinamento de resistência; metabolismo energético; frequência cardíaca.

EFEITO DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE O EPOC EM HOMENS TREINADOS

Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Diego Mesquita Silva, Cleytson Dutra Barbosa, Leandro Cândido de Araújo, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB.

diglielmoantonio22@hotmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: Ao término do exercício, o consumo de oxigênio (VO_2) não retorna aos valores de repouso imediatamente, essa demanda energética pós-exercício é chamada de consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (EPOC). Os achados são discrepantes no que diz respeito à magnitude e duração do EPOC, principalmente em relação aos métodos de treinamento com pesos. **Objetivo:** Analisar o efeito de diferentes métodos de treinamento com pesos sobre o EPOC em homens treinados. **Métodos:** Trata-se de um projeto de pesquisa com delineamente crossover randomizado. A amostra será formada por homens treinados com idade entre 18 a 35 anos e índice de massa corporal entre 18,5 a 29,9 kg/m^2. Serão realizadas três visitas para coleta dos dados, na 1ª visita serão realizadas as medidas antropométricas e o teste de 1 RM, em seguida, serão realizadas randomicamente duas sessões experimentais (MT e OVA) com intervalo de 72-96 horas entre o teste e as sessões. No MT, os sujeitos realizarão 3 séries de 8 repetições a 80% de 1-RM, e no OVA, realizarão 3 séries com 16 repetições a 40% de 1-RM, a primeira repetição consiste em realizar uma contração máxima isométrica de 20 segundos, seguida por levantamentos isotônicos. Ambos os métodos realizarão a ordem de exercícios: cadeira extensora, rosca direta, mesa flexora, tríceps na polia, *leg press*, supino horizontal, *hack machine* e remada sentada, com intervalo de recuperação entre séries e exercícios de 1 minuto. Ao término de cada sessão será mensurado o VO_2 até 60 minutos de recuperação. **Possíveis Resultados:** O método OVA supera o MT por ser mais anaeróbio, recrutando mais as fibras tipo II e provocando hipóxia, dessa forma, resultará no maior EPOC. **Considerações Finais:** Sugere-se a utilização do método OVA para maximizar o gasto energético pós-exercício, especificamente para indivíduos com excesso de peso.

Palavras Chave: metabolismo energético; treinamento de resistência; consumo de oxigênio.

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE IDOSOS PRATICANTES HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS – PARAÍBA

Andréa C. S. R. R. Costa, Rosilene M. de L. Guedes, Fabian Queiroz, Vinícius F. Araújo, Ana Beatriz L. de Lima

Faculdades Integradas de Patos – Paraíba – Brasil.

andreaprof.fip@hotmail.com.

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: O processo de envelhecimento é acompanhado de uma série de alterações fisiológicas e funcionais no organismo do idoso, mas também, pelo surgimento de doenças crônico-degenerativas, isso acontece devido ao aumento da suscetibilidade a doenças. A epidemiologia é o eixo da Saúde Pública que proporciona as bases para avaliação das medidas profiláticas e assim estudar os fenômenos da saúde-doença na população. **Objetivo:** Estudar o perfil epidemiológico dos idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa das Faculdades Integradas de Patos – FIP, no período 2013.2. **Métodos:** Será realizado um estudo epidemiológico observacional, em corte transversal, sobre os assuntos relacionados com a saúde e / ou doença dos idosos praticantes de hidroginástica. A amostra foi constituída de 82 indivíduos, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos. Os instrumentos para coleta de dados foi uma entrevista estruturada, por meio de questionário. Após entrevista foi realizado uma avaliação cineantropométrica. **Resultados:** Os resultados de análise dos dados permitirá avaliar o perfil epidemiológico dos idosos praticantes de hidroginástica. A análise dos dados será realizada através do software Acces – 2000 utilizado na construção de um banco de dados. As informações contidas no banco de dados serão transferidas para o pacote estatístico SPSS (Statistical Packge for Social Sciences). Os dados serão apresentados através da construção de tabelas de frequência simples, descritivas e gráficos estatísticos pertinentes. **Conclusão:** As considerações finais será a consolidação dos achados no levantamento do perfil epidemiológico dos idosos praticantes de hidroginástica.

Palavras Chave: Epidemiologia; Idosos; Hidroginástica.

RESPOSTA DA ATIVAÇÃO MUSCULAR DURANTE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO COM PESOS EM HOMENS TREINADOS

Diego Mesquita Silva,Leandro Cândido de Araújo, Cleytson Dutra Barbosa, Diglielmo Antônio Nogueira Souza, Franciberg Alves de Medeiros, Rodrigo Ramalho Aniceto.
Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB.
diegoms_pb@hotmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: Os métodos de treinamento com pesos (MTP) manipulam as variáveis fornecendo estímulos tanto mecânicos como metabólicos em diferentes magnitudes, dessa forma, se torna necessário entender a ativação muscular durante o método tradicional (MT) e oclusão vascular adaptada (OVA). **Objetivo:** Analisar a resposta da ativação muscular durante diferentes métodos de treinamento com pesos em homens treinados. **Métodos:** Trata-se de um projeto de pesquisa com delineamento crossover randomizado. Os critérios de inclusão da amostra serão: sujeitos do gênero masculino com idade entre 18 e 30 anos, com um padrão de IMC entre 18,5 a 29,9 kg/cm^2, normorreativos, sem histórico de lesão musculoesquelética, e que estivessem submetidos a treinamento muscular há no mínimo seis meses e no máximo dois anos, com assiduidade mínima de três vezes por semana. Serão realizadas três visitas para a coleta dos dados, a 1ª visita será realizada as medidas antropométricas e o teste de 1-RM, em seguida, serão realizadas randomicamente duas sessões experimentais (MT e OVA) com intervalo de 72-96 horas entre o teste e as sessões. Os indivíduos irão realizar o exercício de cadeira extensora, no MT, os sujeitos realizarão 3 séries de 8 repetições a 80% de 1-RM, e no OVA,realizarão 3 séries com 16 repetições a 40% de 1-RM, a primeira repetição consiste em realizar uma contração máxima isométrica de 20 segundos, seguida por levantamentos isotônicos. Os eletrodos serão colocados nos músculos reto femoral, vasto medial e lateral. **Possíveis Resultados:** Provavelmente o método OVA tenha uma maior ativação muscular pelo fato de o mesmo constar com uma fase de isometria seguida de várias repetições isotônicas. **Considerações Finais:** O método OVA, por utilizar exercícios com baixas cargas tem uma melhor aplicabilidade que o MT, que utiliza altas cargas, favorecendo a aplicação deste método em grupos de pessoas jovens e idosas.

Palavras-Chave: Treinamento de resistência; Sistema musculoesquelético; Eletromiografia.

QUEDAS EM IDOSOS: BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Lindenôra Missias Vieira; Milena Nunes Alves de Sousa.
Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba.
lindenoramissias@hotmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: as quedas em idosos tem se tornado um problema de saúde pública devido às consequências. Causadas por inúmeros fatores, tais como ambientais, biológicos (patologias), inatividade física ou uso de determinados medicamentos. **Objetivo:** realizar um ensaio teórico sobre a importância das atividades físicas para redução das quedas em idosos. **Metodologia:** foi utilizada a revisão bibliográfica, sendo a pesquisa feita nas bases de dados eletrônicas do *Scientific Eletronic Libray Online* (SCIELO), no Ministério da Saúde, livros, cadernos de saúde, entre outros. De posse das publicações selecionadas, foi feito compilamento dos dados conexos com a proposta do estudo e os quais receberam análise qualitativa. **Resultados:** evidenciaram que os autores pesquisados concordam em relação aos motivos condutores do aumento das quedas em idosos na atualidade. Ainda são unânimes em considerar a prática de atividade física regular como redutora da incidência de quedas nesta etapa da vida, pois melhora o funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência, além de manter a densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis, melhorar a postura e o equilíbrio, minimizando as possibilidades de quedas e de fraturas. **Conclusão:** o objetivo do trabalho foi alcançado, contudo, destaca-se a necessidade de maior atenção aos idosos, estimulando-os para adoção de práticas saudáveis como o exercício físico regular supervisionado, melhorando sua qualidade de vida.

Palavras-Chave: Idosos; Quedas; Atividade Física.

TRABALHO E SOFRIMENTO PSÍQUICO ENTRE POLICIAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Anna Kaligia Abreu de Lucena; Mércia Tatiana Rodrigues de Sá; Loana Patricia Lopes Souto; Milena Nunes Alves de Sousa.

Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba.

kaligia_lucena@hotmail.com

Eixo temático: Atividade física, Saúde e Desempenho Humano

Introdução: Atualmente, a realidade nacional aponta para a intranquilidade dos brasileiros quanto à segurança pública, pensando a segurança pública sob o ponto de vista técnico, sem considerar a pessoa do policial, suas condições de trabalho e as repercussões destas sobre sua saúde. **Objetivo:** Verificar, a partir de estudo de revisão, o processo de trabalho dos policiais e o sofrimento psíquico enfrentados por eles. **Metodologia:** Foi realizada Revisão Integrativa da Literatura, com busca no banco de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, a partir da associação entre os Descritores Controlados em Ciências da Saúde: sofrimento psíquico *and* polícia. Identificaram-se 199 produções científicas, as quais foram analisadas e após consideração dos critérios de inclusão: publicação em no idioma português, na modalidade artigo científico, estar disponível gratuitamente e na íntegra, datados de 2007-2013. **Resultados:** A partir dos critérios citados, foram selecionados 11 artigos, disponíveis em bases de dados internacionais (n=10) e nacionais (n=1). Contudo, destacou-se a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (n=9), tendo sido publicados especialmente em 2007 (n=3) e 2008 (n=3). Considerando o processo de trabalho foi verificado que o mesmo exerce um papel fundamental no sofrimento psíquico dos policiais, sendo o trabalho desgastante e estressante. **Conclusão:** Os resultados evidenciaram a necessidade de adoção de medidas preventivas do estresse, em prol da saúde e qualidade de vida no trabalho destes policiais. Além disso, dada ao número pequeno de publicações, faz-se cabal o desenvolvimento de novos estudos sobre a temática.

Palavras-Chave: Trabalho; Sofrimento Psíquico; Polícia.

AGRADECIMENTOS

Academia FIP Fitness

Laboratório de Cineantropometria

Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica

Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano

APOIO

Fundação Francisco Mascarenhas

Faculdades Integradas de Patos

Curso de Bacharelado em Educação Física