

ANAIS



I CINCINDEH
I CONGRESSO INTERNACIONAL DE
CINEANTROPOMETRIA
E DESEMPENHO HUMANO
TEORIA E PRÁTICA DAS DIMENSÕES MORFOLÓGICAS,
METABÓLICAS E NEUROMUSCULARES

Altura

24 e 25 de NOVEMBRO de 2016

Patos-PB, 2016



Organizadora:

Prof^a. Dr^a. Maria do Socorro Cirilo-Sousa (UFPB)

Presidente Editorial:

Prof. Mstd. Leandro Sávio Oliota-Ribeiro (FIP/UFPB) – BR

Comitê Editorial:

Prof^o. Dr. Nuno Garrido (UTAD/PT) – Editor Revista Motricidade

Prof^o. Dr. Gilberto Laurentino (USP)

Prof^o. Dr. André Gurjão (UNIVASF)

Prof^o. Dr. Idico Pellegrinotti (UNIMEP)

Prof^o. Dr. Adenilson Targino de Araújo Júnior (IFPB)

Prof^o. Dr. Rodrigo Ramalho Aniceto (FIP)

Prof^o. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ)

Prof^a. Dr^a Ialuska Guerra (IFCE)

Prof^a. Dr^a Piettra Moura Galvão Pereira (UFPB)

Prof. Drd. Gabriel Rodrigues Neto (UFPB)

Prof^a. Drd. Simoni Teixeira Bittar (UFPB)

Prof. Ms. Thiago Siqueira Paiva de Souza (UFPB)

Prof^a. Ms. Joamira Araújo (IFCE)

Prof^a. Mstd. Hidayane Gonçalves da Silva (UFPB)

Prof. Mstd. Bruno Vitor Torres (UFPB)

Prof. Mstd. Julio César Gomes da Silva (UFPB)

Prof. Mstd. Elísio Alves Pereira Neto (UFPB)

Prof. Mstd. Patrick Pfeifer (UFPB)

Prof. Mstd. Leopoldo Sindice (UFPB)

Apoio:

Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB

Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB

Anais do I CINCINDEH

Originalmente publicado na Revista COOPEX

ISSN 21775052, 7 ed. v. 07, 2016.

ALTERAÇÕES DO NÍVEL PRESSÓRICO EM GRADUANDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONFORME PERÍODO LETIVO, SEXO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

André Gonçalves dos Santos Filho¹; Breno Feitosa da Silva¹; Luciano Meireles de Pontes¹

¹ Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC, João Pessoa, Paraíba – Brasil; ² Departamento de Educação Física – DEF/UFPB/CCS. andre.santos12341@gmail.com. Temática 1 – Cineantropometria Morfológica

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de acidente vascular encefálico, doença arterial coronariana e outras enfermidades, sendo prevalente cada vez mais precocemente. **Objetivo:** identificar alterações do nível de pressão arterial em graduandos de Educação Física conforme sexo e período letivo. **Metodologia:** Delineamento transversal e descritivo com abordagem quantitativa. Participaram 70 graduandos de Bacharelado em Educação Física, sendo 49 do sexo masculino (23,4±3,8anos) e 21 do feminino (27,6±10,2anos), dos oito períodos letivos, de uma instituição de ensino superior de João Pessoa. As variáveis investigadas foram a pressão arterial medida por estetoscópio e esfigmomanômetro aneróide; massa corporal e estatura para cálculo do índice de massa corporal (IMC) através de instrumentos antropométricos. A classificação do nível pressórico seguiu a VII Diretriz Brasileira de Hipertensão. As análises estatísticas utilizaram medidas de tendência central, distribuição de frequência, teste “t” independente e coeficiente de correlação linear “r” *Pearson*. O Nível de significância foi de $p < 0,05$. Foi utilizado o software SPSS 20.0 for Windows®. **Resultados:** As médias de pressão arterial conforme o sexo: masculino 117,5±11,2 e feminino 110,4±9,2mmHg ($p=0,009$). A prevalência de hipertensão entre os graduandos foi 10,9%, sendo 6,1% no sexo masculino e 4,8% no feminino; 14,3% apresentou nível pressórico limítrofe; quando analisado por período letivo: os graduandos do quinto período apresentaram maior prevalência de hipertensão (27,5%); já os do primeiro e oitavo períodos demonstraram a maior ocorrência de pressão arterial limítrofe. Entre as correlações mais evidentes se obteve entre IMC X Pressão sistólica ($r=0,48$) e IMC X pressão diastólica ($r=0,35$). **Conclusão:** Foram identificadas prevalências de alterações pressóricas limítrofes e elevadas entre graduandos dos distintos períodos letivos. O sexo masculino apresentou frequência de pressão alta e valores limítrofe superiores ao sexo feminino, tendo sido observado uma correlação direta e mediana entre o estado nutricional e a pressão sistólica.

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal. Educação Física. Pressão arterial.

TREINAMENTO PERSONALIZADO DE UM INDIVÍDUO SEDENTÁRIO: ESTUDO DE CASO

Wylleberg Araujo Dantas; Jackson Ferreira Guimarães; Fábio Alexandre dos Santos Lira;
Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; wylleberg@gmail.com; Temática 1

Introdução: Na educação física uma das áreas mais crescentes é o treinamento individualizado ou personal trainer. O acompanhamento passa por etapas que vão desde de a avaliação física, montagem do treino e acompanhamento dos resultados. **Objetivo:** O presente trabalho visa apresentar o resultado obtido por 9 semanas de acompanhamento de treinamento individualizado. **Metodologia:** Estudo de caso realizado na academia escola Fip-Fitness, no período de 9 semanas, a seleção do indivíduo se deu de forma aleatória não intencional. O início se deu pela avaliação antropométrica, e elaboração do treino, os mesociclos semanais e as cargas previstas pela escala de esforço de omni-res. Para identificar os resultados obtidos foi feita uma nova avaliação antropométrica ao final das 9 semanas e o comparativo com a avaliação inicial. As avaliações antropométricas foram realizadas na própria academia utilizando equipamento da própria academia, sendo a densidade corporal posteriormente convertida em valor percentual de gordura pela equação de Guedes 98. **Resultados:** Após a realização da reavaliação, apresentou os seguintes resultados, redução na massa corporal de 11kg, redução no IMC de 30,2m² para 26,9m²; em relação a dobra cutânea foi apresentado uma redução no somatório total das dobras de 52,7 mm, e no protocolo de GUEDES (1998) uma redução de 4% de gordura corporal, com uma redução nas principais circunferências, cintura de 97cm para 88cm, quadril de 114cm para 108cm (redução do risco metabólico), e indicações de ganho de massa muscular comparado com a redução da gordura corporal. **Conclusão:** Houve uma expressiva melhora em seu perfil lipídico e aumento da massa corporal magra, após a apresentação do resultado, após houve orientações quanto a treinos posteriores, no intuito de que tenha continuidade na pratica de exercícios físicos regulares.

Palavras-chave: Personal trainer. Morfologia. Treinamento de força.

CONHECIMENTO DOS ALUNOS DO CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP PATOS-PB SOBRE DIABETES MELLITUS

Wyllelberg Araujo Dantas; Jackson Ferreira Guimarães; Fábio Alexandre dos Santos Lira;
Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; wyllelberg@gmail.com; Temática 3

Introdução: A Diabetes Mellitus (DM), é uma patologia comum do sistema pancreático endócrino, conhecida desde os tempos antigos, e considerada uma epidemia crescente desde a década de 80. Trata-se de uma síndrome do metabolismo defeituoso de carboidratos, afetando também o metabolismo de lipídios e proteínas, causado tanto pela ausência ou diminuição da sensibilidade dos tecidos à insulina, considerada uma doença crônico-degenerativa de etiologia múltipla, caracterizada pela alta concentração de glicose no sangue (hiperglicemia). **Objetivo:** O presente estudo avaliou o conhecimento dos alunos sobre a diabetes em relação aos seus sinais, sintomas e a prática de exercícios físicos, pelo portador. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo transversal. A amostra do estudo foi de 105 alunos do curso de bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos (FIP), o questionário relacionado ao conhecimento sobre Diabetes Mellitus, formado por 23 questões que abrangem a atual classificação do diabetes, conceito, características e exercício físico. **Resultado:** Como principal resultado temos a média de respostas corretas de 7,5 acertos, \pm 3,5, o máximo de acertos foi de 15 questões e 3 alunos que erraram todas as questões. **Conclusão:** Levando o pensamento do proposto e encontrado na pesquisa mostrando a necessidade de agregar às disciplinas já existentes na grade curricular conteúdos sobre conceitos, sinais e sintomas e exercício físico relacionado ao DM de forma mais aprofundada, para que o educador físico possa trabalhar em equipe multidisciplinar na atenção a indivíduos com a doença para a construção da integralidade da atenção à saúde.

Palavras-chave: Diabetes. Saúde. Acadêmicos.

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DE UM CLUBE NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE/CE

Dyego Jordã Alves de Lima¹, Glêbia Alexa Cardoso²; Geisa Silva da Costa¹; Nilmara Serafim Chagas²; Mateus Duarte Ribeiro²; Dioneide Pereira da Silva¹

¹ Faculdade Leão Sampaio-(FALS)- Juazeiro do Norte-CE-BRASIL ²; Universidade Federal da Paraíba –UFPB, João Pessoa, PB – BRASIL. dyego_jorda@hotmail.com

Área: Cineantropometria morfológica

Introdução: A hidroginástica tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos nas práticas corporais e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Entretanto, são necessárias maiores investigações sobre seu real efeito sobre a saúde e a qualidade de vida (QV) dessa população e principalmente, metodologias de trabalho para esse fim. **Objetivo:** Investigar a influência da prática da hidroginástica com a qualidade de vida de idosos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 63 idosos, sendo 55 do sexo feminino, com a faixa etária igual ou acima de 60 anos. Para a análise da pesquisa foi aplicado o instrumento de investigação, versão brasileira abreviada do questionário de qualidade de vida (WHOQOL-Bref) que é composto por 26 perguntas baseada em quatro vertentes, são elas: Física, Social, Psicológica e Meio ambiente. Os idosos assinaram um termo de consentimento participar da pesquisa e responder ao questionário (WHOQOL-Bref). Foi realizada uma estatística descritiva com valores de média, desvio padrão e valores absolutos. **Resultados:** Os resultados apontam que a influência maior na qualidade de vida é evidenciada no domínio psicológico (74,3%) do que nos outros domínios, e em seguida foi citado o domínio social (67,3%), em terceiro, o domínio físico (65,9%) e por último, foi referido o domínio ambiental (60,5%). **Conclusão:** é possível evidenciar que a prática de exercícios físicos, especialmente a hidroginástica, pode impactar positivamente na QV dos idosos. Assim, torna-se relevante a participação desses indivíduos em programas de atividades físicas estruturadas e com o acompanhamento de um profissional.

Palavras-chave: Exercício Físico. Qualidade de vida. Idoso.

NÍVEIS DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM UM INDÍVIDUO COM PARALISIA CEREBRAL APÓS TREINAMENTO DE GINÁSTICA LOCALIZADA: ESTUDO DE CASO

Geisa Silva da Costa¹; Glêbia Alexa Cardoso²; Dyego Jordã Alves de Lima¹; Mateus Duarte Ribeiro²; Eline Paloma Oliveira de Freitas¹; Dioneide Pereira da Silva¹

¹ Faculdade Leão Sampaio-(FALS)- Juazeiro do Norte-CE-BRASIL; ² Universidade Federal da Paraíba –UFPB, João Pessoa, PB – BRASIL. geisa.costa@hotmail.com

Área: Cineantropometria neuromuscular

Introdução: A Paralisia Cerebral caracteriza-se por um conjunto de alterações compostas de disfunção motora, podendo estar associada a déficits sensoriais e cognitivos. A ginástica localizada visa o desenvolvimento do sistema cardiopulmonar, a performance muscular localizada dos principais grupos musculares e qualidades físicas. No entanto, poucos estudos são realizados com a ginástica localizada em indivíduos com paralisia cerebral. **Objetivo:** Verificar os níveis de força e flexibilidade dos membros inferiores de um indivíduo com paralisia cerebral após um treinamento de ginástica localizada. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa experimental caracterizada como um estudo de caso. A amostra foi composta por um indivíduo de 28 anos, do sexo masculino, portador de paralisia cerebral e frequentador das atividades desenvolvidas na APAE (Associação dos Pais e Amigos dos Excepcionais) em Juazeiro do Norte/CE, que participou de uma intervenção de doze semanas de treinamento com ginástica localizada. Por se tratar de um estudo de caso, informações adicionais do participante foram coletadas, tais como: qualidade de vida WHOQOL-BREF; nível de atividade física IPAQ - versão curta; nível de sonolência excessiva diurna; avaliação da espasticidade e de automatismos; e recordatório alimentar. Para avaliação da eficácia do programa de treinamento proposto sobre as variáveis dependentes, foram aplicados os seguintes testes: Teste de uma repetição máxima (1RM); Comportamento neuromuscular (eletromiografia) e Flexiteste adaptado. **Resultados:** No resultado do teste de 1RM, a porcentagem (%Δ) demonstrou um ganho de força do indivíduo de 21,4%; na comparação do pico de Contração Isométrica Voluntária Máxima (CIVM), a maioria dos músculos analisados tiveram resultados positivos; O Comportamento neuromuscular no Leg Press com 60% 1RM, observou-se aumento da média de contração em todos os músculos estudados; já os níveis de flexibilidade não foram significativos. **Conclusão:** Houve uma melhora nos níveis de força e no comportamento neuromuscular, mas sem ganhos significativos na flexibilidade.

Palavras-chave: Paralisia Cerebral. Aptidão Física. Ginástica.

PERCEPÇÃO DO BEM-ESTAR SUBJETIVO DE MULHERES DE MEIA IDADE E IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Glêbia Alexa Cardoso²; Nilmara Serafim Chagas²; Geisa Silva da Costa¹; Mateus Duarte Ribeiro²; Dyego Jordã Alves de Lima¹; Dioneide Pereira da Silva¹

¹ Faculdade Leão Sampaio-(FALS)- Juazeiro do Norte-CE-BRASIL; ² Universidade Federal da Paraíba–UFPB, João Pessoa, PB – BRASIL. gacbrasil@hotmail.com
Área: Cineantropometria morfológica

Introdução: A prática da hidroginástica como exercício físico ajuda na melhoria do bem-estar subjetivo e vem aumentando entre população idosa, que, aos poucos, está reconhecendo a hidroginástica como uma forma de vida mais ativa e saudável. A busca por um estilo de vida saudável se torna cada vez mais um hábito social em todas as classes, envolvendo os aspectos físico, psicológico, afetivo, espiritual e social, englobando todas as faixas etárias. **Objetivo:** verificar a percepção do bem-estar subjetivo de mulheres de meia idade e idosas praticantes de hidroginástica. **Metodologia:** A pesquisa foi por conveniência, constituída por 97 mulheres ($56,9 \pm 8,8$ anos), praticantes da modalidade de hidroginástica. Todos assinaram o termo de consentimento para participarem da pesquisa. Foi utilizada uma escala de satisfação pessoal utilizada para avaliar os vários componentes (físicos, psicológicos, social, afetivo e espiritual) do bem-estar, foram considerados os seguintes escores de classificação: entre 0 e 2= Crítico, 3 e 4 = Fraco, 5 e 6 = Regular, 7 e 8 = Bom, 9 e 10 = Excelente. A escala foi adaptada pelos pesquisadores. Foi realizada uma estatística descritiva e os dados são apresentados com valores de média, desvio padrão e valores relativos. **Resultados:** Após a realização da pesquisa de campo, foi possível observar que os participantes da modalidade de hidroginástica procuram essa modalidade por vários fatores, como autoestima, autoimagem, motivação social, espiritual e ciclo de amizades, além de melhorar a sua saúde física e conseqüentemente o seu bem-estar físico e psicológico. **Conclusão:** A hidroginástica é um ótimo exercício físico, que promove o bem-estar em mulheres de meia idade e idosas.

Palavras-chave: Mulheres. Atividade física. Exercício Físico.

AVALIAÇÃO COGNITIVA EM MULHERES DE MEIA IDADE E IDOSOS PRATICANTES DA DANÇA EM UM PROJETO SOCIAL DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

Eline Paloma Oliveira de Freitas¹; Glêbia Alexa Cardoso²; Dyego Jordã Alves de Lima¹; Geisa Silva da Costa¹; Nilmara Serafim Chagas²; Dioneide Pereira da Silva¹

¹ Faculdade Leão Sampaio-(FALS)- Juazeiro do Norte-CE-BRASIL; 2 Universidade Federal da Paraíba –UFPB, João Pessoa, PB – BRASIL. paloma-ewan@hotmail.com

Área: Cineantropometria morfológica

Introdução: O Brasil está em fase de alteração populacional, o nível de envelhecimento vem crescendo. Ao longo dos tempos o nível do detrimento cognitivo em mulheres idosas vem aumentando, sendo uma etapa natural do envelhecimento. A prática de exercícios físicos como da dança de forma regular, quanto aos aspectos cognitivos pode proporcionar benefícios à saúde do indivíduo. Dessa forma a dança é uma das ferramentas que pode influenciar no progresso de vida saudável, independentemente das perdas do processo do envelhecimento. **Objetivo:** Verificar o efeito das aulas de dança na estimulação cognitiva em mulheres de um projeto social da Cidade de Juazeiro do Norte-CE. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa de intervenção com abordagem quantitativa. Participaram 30 mulheres (55 a 78 anos) que participaram de dez sessões de aulas de danças (três ritmos diferentes com bpm fraco, moderado, forte, coreografias diversificadas com passos simples e fáceis de aprender, porém, com a utilização de figuras geométricas). Para a obtenção de dados, utilizou-se o Mini Exame de Estado Mental (MEEM), que é um mini exame criado para avaliar a cognição, o mesmo foi aplicado antes e após à intervenção e o resultado dos escores foram comparados. **Resultados:** Na classificação feita pelo escore cognitivo, o primeiro, nenhum comprometimento cognitivo teve 90%, mostra que teve evolução de 17% referente ao resultado da primeira avaliação 73%, segundo escore teve percentual de 10% ou seja, houve pequena queda de 20% para 10%, na terceira categoria do escore, comprometimento cognitivo moderado, teve uma queda máxima de 7% para 0%, o quarto estágio do escore cognitivo 0-9 manteve a mesma resposta remanescente da primeira avaliação sem nenhum indivíduo. **Conclusão:** Dança possivelmente pode estimular a cognição da população de meia idade e idosas.

Palavras-chave: Avaliação Cognitiva, Envelhecimento, Dança.

IMC ENTRE ALUNOS DA PÓS-GRADUAÇÃO EM UMA UNIVERSIDADE DO INTERIOR PERNAMBUCANO.

Thiago Batista Campos de Sousa; José Patrício Gonçalves de Sousa; Jovelynna Farias Formiga Queiroga; Osório Queiroga de Assis Neto; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro.

Faculdades Integradas de Patos FIP, Patos/PB. E-mail: prof.oliota@yahoo.com.br

Introdução: O IMC (Índice de Massa Corporal) foi criado em 1871 pelo matemático belga Lambert Adolphe Jacques Quételet, intitulado na literatura como o pai da antropometria científica, e seu cálculo têm sido no decorrer das décadas até os dias atuais, um dos métodos mais utilizados, considerado uma importante ferramenta para identificar o índice de adiposidade que pode, de acordo com a sua classificação, desencadear inúmeros males a saúde, nessa perspectiva iniciou-se uma investigação com discentes do curso de pós-graduação no interior do Pernambuco com intento de identificar possíveis classificações de riscos. **Objetivo:** Investigar o Índice de Massa Corporal de alunos do curso de pós-graduação na Educação Física numa universidade na cidade de Guaranhões, no Estado do Pernambuco. **Métodos e Materiais:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, não probabilística, quanti-qualitativa, o instrumento utilizado para mensurar a massa corporal e a altura foi por intermédio da balança mecânica da marca Filizola, precisão de 100 g, máximo de 150 kg, com estadiômetro acoplado, precisão de 0,5 cm. **Resultados:** A pesquisa ocorreu no mês de agosto de 2016, envolveu cinco pesquisadores que realizaram a coleta com 17 alunos que se voluntariaram a pesquisa, sobre o extrato da altura média de 1,72 m, desvio padrão (dp) 0,03; massa corporal 80,33 dp 6,41; e IMC média 26,9 dp 2,00, classificado em Sobrepeso. **Conclusões:** A classificação do IMC em Sobrepeso gera a necessidade de novas investigações ao cotidiano dos alunos que se voluntariaram a pesquisa, para que identifique as variáveis contribuintes e posteriormente pelas alterações empregadas possa modificar o quadro, frisando que todos os participantes são graduados em Educação Física, profissão que além de impor o impacto estético na sociedade, tem por objetivo primário a promoção da qualidade de vida por intermédio do desporto.

Palavras-chave: IMC. Educação Física. Índice de Risco.

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP-PE

José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Alana Simões Bezerra²; Marcos Antônio Medeiros do Nascimento²; Marcos Medeiros do Nascimento²; Laerte Saulo Oliota Ribeiro³; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}.

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ²Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABCINE), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. patricio_pley@hotmail.com

Introdução: A flexibilidade, amplitude máxima fisiológica de um dado movimento articular, é um dos principais itens da aptidão física. Em várias áreas do conhecimento, é demonstrado um interesse na medida e avaliação da mobilidade articular, visto que a mesma é um componente da aptidão física relacionada à saúde. **Objetivo:** Avaliar o nível de flexibilidade em acadêmicos de pós-graduação em educação física. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa e transversal. A amostra foi composta por sete universitários do sexo masculino, do curso de pós-graduação em educação física das Fip-PE. O método utilizado para avaliar o nível de capacidade física dos graduandos foi o teste de sentar e alcançar, sendo realizado com banco de Weels; as coletas foram realizadas durante a aula, em sala e no período da manhã, participando todos os que aceitaram de forma voluntária. **Resultados:** Os dados foram concentrados em três grupos (regular, muito bom, excelente) não havendo uma predominância, assim, foram classificados 14,1% como ruim, 28,6% como regular, 28,6% como muito bom, 28,6% como excelente, sendo que 42,9% foram classificados como regular ou ruim, e 57,1% foram classificados como muito bom ou excelente. **Considerações finais:** As principais técnicas atualmente em uso são as métricas e as goniométricas. Diante os resultados analisados não foi possível identificar em nosso estudo diferença significativa no TSA, concluindo que o marcador da composição corporal investigado no presente estudo parece não influenciar no desempenho.

Palavras-chave: Flexibilidade. Educação Física. Universitários.

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ALUNOS DA PÓS-GRADUAÇÃO PELA BIOIMPEDÂNCIA

Jovelynna Farias Formiga Queiroga¹; José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Keven Gomes Maia¹; Héverton Jaelson da Silva Neves¹; Wallison Gonçalves da Silva¹; Thiago Batista Campos de Sousa³; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ²Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABCINE), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. prof.oliota@yahoo.com.br

Introdução: A composição corporal consiste em mensurar os principais componentes corporais (ossos, tecidos, gordura, músculos), podendo ser determinado através de vários métodos, dentre eles a bioimpedância elétrica. Nesse contexto, o método vem sendo estudado desde os meados dos anos 60, onde foi observado as diferentes densidades de resistência dos componentes corporais de acordo com a variação da voltagem imposta pela corrente elétrica. No entanto, a bioimpedância apresenta validade, fidedignidade e grandes vantagens na mensuração pela sua facilidade de manuseio, leitura, rapidez, segurança e baixo custo. **Objetivo:** Analisar a composição corporal de estudantes de pós-graduação. **Metodologia:** O tipo da pesquisa é descritiva com abordagem quantitativa, a amostra foi composta de acadêmicos pós-graduandos em Educação Física do interior do estado de Pernambuco. Para a medida da composição corporal foi utilizado o aparelho de Bioimpedância Tetrapolar- Maltron (BF906). Os avaliados foram instruídos a não ingerir muita água antes da avaliação e não ingerirem cafeína 24 horas antes do teste. Os dados foram tabulados e analisados no programa *Statistical Package of the Social Science*, versão 20.0. Todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** A média do percentual de gordura dos pós-graduandos foi de $27,3 \pm 5,3\%$ tendo como mínimo o valor de 16,6% e máximo o valor de 30,7%. Estes resultados mostram que Pós-graduandos que apresentaram um percentual acima de 16 a 24% estão acima da média, outros com percentual >25% considerado muito alto, ambos com um desvio padrão de 54%. **Conclusão:** conclui-se assim que os mesmos não estão com um percentual de gordura considerados alto/acima do valor ideal, conseqüentemente desencadeando fatores de risco para diversas doenças, principalmente aquelas que afetam o coração, como hipertensão e infarto.

Palavras-chave: Composição corporal. Cineantropometria. Acadêmicos.

AVALIAÇÃO CARDIOPULMONAR DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATRAVÉS DO YO-YO ENDURANCE TEST

Daví Pereira Dantas¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}; Laerte Saulo Oliota Ribeiro; Rodrigo Ramalho Aniceto^{2,3}; Nerdilho Gomes de Araújo¹; José Onaldo Ribeiro de Macêdo^{2,3}.

¹Graduandos em Bacharelado em Educação Física, Faculdade Integradas de Patos, Patos-PB; ² Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Coordenador de Laboratório nas Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; davi.p.d@hotmail.com.br

Introdução: O VO₂ máximo é entendido como o máximo de oxigênio que o corpo tem de absorver, transportar e utilizar durante a prática de exercícios físicos, gerando assim a capacidade aeróbia de um indivíduo. A avaliação do VO₂ de maneira direta é dispendiosa e de difícil acesso, por isto os testes indiretos, a exemplo do Yo-Yo test que é um teste simples e reflete de maneira segura a capacidade máxima respiratória de um indivíduo. **Objetivo:** Avaliar a capacidade máxima respiratória de acadêmicos de educação física das FIP. **Metodologia:** A amostra foi composta por 24 acadêmicos do sexo masculino, do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos que participaram voluntariamente da pesquisa. Para a coleta dos dados foi utilizados o teste indireto Yo-Yo endurance test com um protocolo de carga crescente e guiado por um aparelho de som e um CD Player para orientar os indivíduos com um bip a cada 20 metros, de modo a diminuir o tempo no percurso, sendo o teste interrompido quando o avaliado não conseguisse mais atingir as distâncias no intervalo de tempo de cada bip. O teste foi realizado no ginásio poliesportivo José Gomes Alves das Faculdades Integradas de Patos. **Resultados:** Os dados médios da pesquisa mostraram um VO²Max de 48,66 ± 7,8 ml.kg.min, que é considerado um bom VO²Max pela classificação do ACSM, quando aplicado a pessoas ativas em exercícios físicos e com idades entre 18 a 30 anos. **Conclusão:** Conclui-se que Yo-Yo endurance test é um instrumento que de forma indireta estima o VO²Max, além de ser prático e requerer pouco recurso financeiro.

Palavras Chave: Acadêmicos. Avaliação cardiopulmonar. Yo-Yo test.

ÍNDICE DE RELAÇÃO ABDOME QUADRIL DE PÓS-GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Fiama Araujo Soares¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Giovana Carolina Cesário da Silva Araújo¹; Daví Pereira Dantas¹; Franciscisca Márcia Marques Perônico^{1,3}, Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,3}

¹ Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABCINE), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB.

fiamaas@hotmail.com

Introdução: A gordura localizada no abdômen é considerada fator de risco para algumas doenças cardiovasculares, pois quanto maior a sua concentração em torno dos órgãos viscerais, maior será a probabilidade de patologias como colesterol, diabetes, hipertensão, aterosclerose. Portanto, utiliza-se o índice de relação abdome quadril para se chegar a um prognóstico de eventuais problemas cardiovasculares e metabólicos. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo verificar e comparar o índice de relação abdômen-quadril em indivíduos do sexo masculino e feminino. **Metodologia:** O estudo é caracterizado como análise descritiva, composta por 60 indivíduos, com faixa etária entre 40-60 anos, sendo 30 indivíduos do sexo masculino e 30 do sexo feminino. Os dados foram coletados na cidade de Patos em um único dia, visando analisar o índice de relação abdome quadril do grupo avaliado. Mensurou-se o peso corporal e a altura dos avaliados através do uso de uma balança Filizola (capacidade máxima de 110 kg e estadiômetro de 200 cm). Por último, mediram-se a circunferência da cintura (na altura da cicatriz umbilical) e a circunferência do quadril (porção de maior perímetro da região glútea), utilizando-se uma fita métrica. Tais valores foram utilizados para o cálculo da relação cintura/quadril (RCQ). Os resultados foram analisados e expressos através do programa SPSS v.12.0 o qual avaliou a correlação entre as demais medidas antropométricas. **Resultados:** A média do IRAQ dos pós-graduandos foi de 0,91, tendo como mínimo o valor de 0,87 e máximo o valor de 1,04. Apenas dois alunos ficaram acima do índice considerado de risco (IRAQ > 0,90). **Conclusão:** Quanto maior a concentração de tecido adiposo na região Abdominal, maior as chances de adquirir doenças degenerativas, conclui-se que o índice de relação abdome quadril de estudantes de educação física da pós-graduação ainda apresentam valores na faixa de risco.

Palavras-chave: Índice abdômen-quadril. Saúde. Acadêmicos.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM EM UNIVERSITÁRIOS DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

Wallison Gonçalves da Silva¹; Daví Pereira Dantas¹; Jorge Henrique Araujo de Souto¹; Flavianne Jaine de Sousa Assis¹; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho²; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ²Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABCINE), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. wallisonsilva23@hotmail.com

Introdução: A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal. Esta é denominada como “a figura mental que temos das medidas, dos contornos e da forma de nosso corpo; e dos sentimentos concernentes a essas características e às partes do nosso corpo”. O componente subjetivo da imagem corporal se refere à satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal ou partes específicas de seu corpo. **Objetivo:** Analisar as relações entre o índice de massa corporal e a autopercepção da imagem corporal **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa e transversal. A pesquisa será realizada nas Faculdades Integradas de Patos-PB (FIP), onde serão avaliados estudantes universitários, de ambos os sexos, maiores de 18 anos. Para avaliar a composição corporal (IMC), será medida a estatura e a massa corporal. A percepção da imagem corporal será obtida por auto-avaliação, com uso da escala de silhuetas proposta por Tiggemann e Wilson-Barret (1998), essa escala contém nove silhuetas numeradas, com extremos de magreza e gordura com altura estável, sendo apresentada separadamente, segundo o sexo. Será solicitado que o indivíduo identificasse qual silhueta considera semelhante a sua aparência corporal atual e também o número da silhueta que acredita ser mais condizente a sua aparência corporal desejável. A análise dos dados será executada no programa estatístico *Statistical Package of the Social Science* (SPSS), versão 20.0, participando os que aceitaram de forma voluntária assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados:** Houve diferença significativa entre a percepção do a sua imagem atual e da imagem que gostaria de ser ($p=0,39$), contudo houve relação entre o IMC e a imagem corporal. **Conclusão:** Os estudantes apresentaram distorção na autopercepção da imagem corporal, desejando pertencer a imagem menores do que as que se classificaram.

Palavras-chave: Índice de massa corporal. Autoimagem. Adultos.

ANÁLISE COMPARTIVA DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE ADOLESCENTES ESCOLARES TREINADOS E NÃO TREINADOS

Flávio Medeiros de Azevedo Filho; Diogo Peixoto de Medeiros; Marcos Antônio do Nascimento; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Maria do Socorro Cirilo-Sousa, José Onaldo Ribeiro de Macêdo.

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB;

²Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. flaviofilho123@hotmail.com

Introdução: A flexibilidade é uma capacidade física considerada elemento essencial que capacita o indivíduo para uma vida ativa e saudável. **Objetivo:** comparar os níveis de flexibilidade de adolescentes escolares treinados e não treinados da Escola Estadual do Ensino Fundamental e Médio Olavo Bilac, do município de São José do Sabugi - PB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo com abordagem comparativa, através de dois testes, analisando os níveis de flexibilidade de adolescentes treinados e não treinados. A amostra foi composta por 40 indivíduos jovens de ambos os sexos, estudantes do ensino médio. Foram utilizados dois testes. 1) Um teste adimensional (Flexiteste adaptado) com 8 exercícios, que permite a mensuração da flexibilidade de movimentos articulares, abrangendo as articulações do tornozelo, joelho, quadris, tronco, punho, cotovelo e ombro. Foram realizados de forma passiva máxima e fisiológica, abrangendo as articulações da escápulo-umeral, cotovelo, punho, coxo-femural, joelho, tornozelo e tronco, todos realizados do lado direito. Os dados foram coletados e analisados através de análises descritivas e considerando uma distribuição em percentual, média e desvio padrão. A estatística inferencial para a comparação dos grupos foi feita pelos testes T de Student e Anova One Way, utilizando o programa SPSS versão 20. **Resultados:** No flexiteste, os resultados quando agrupados independente da prática de atividade física, apresentaram uma média de $20,35 \pm 4,25$ indicando uma flexibilidade média. No teste de Banco de Wells os resultados médios foram de $30,46 \pm 7,81$, indicando também uma flexibilidade média. Quando separados por sexo e com um nível de significância de 95% podemos afirmar que os resultados do feminino foram maiores do que no masculino em ambos os testes e quando, separados por grupos de praticantes de atividades físicas ou não, encontramos no grupo que pratica musculação e faz aulas de educação física um melhor nível de flexibilidade do que os demais. **Conclusão:** Os achados deste estudo apontam que o nível de flexibilidade é maior em indivíduos treinados do que em indivíduos não treinados.

Palavras-chaves: Flexibilidade. Adolescência. Musculação. Educação Física.

CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE CICLISTAS DE ESTRADA DA CIDADE DE PATOS

Luiz Philipe de Medeiros Souza; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro; Marcos Antônio do Nascimento; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Maria do Socorro Cirilo-Sousa; José Onaldo Ribeiro de Macêdo.

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB;

²Professor das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ³Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB. philipe.souza31@gmail.com

Introdução: O ciclismo é um esporte praticado mundialmente, seja para fins competitivos, utilitários ou de lazer. O Consumo máximo de Oxigênio ($VO_{2MÁX}$) é a maior quantidade de oxigênio que o sistema cardiovascular é capaz de entregar aos tecidos do organismo, durante trabalho físico máximo.

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo avaliar a capacidade respiratória de atletas treinados praticantes de ciclismo de estrada da cidade de Patos - PB. **Metodologia:** Caracteriza-se por ser do tipo transversal e descritivo, de caráter exploratório e com uma abordagem quantitativa. A amostra é composta por 10 atletas masculinos treinados de ciclismo de estrada com idade de $26 \pm 9,16$ anos, massa corporal de $80,75 \pm 17,59$ kg, índice de massa corporal de $26 \pm 4,68$ kg/m² e percentual de gordura $14,78 \pm 1,63$ %. A composição corporal foi obtida através da bioimpedância. Para avaliação do $VO_{2MÁX}$ foi aplicado um teste num cicloergômetro, com incremento de carga e velocidade fixa. Utilizamos um protocolo com carga inicial de 105W com incremento de 35W a cada três minutos, onde, os critérios para interrupção seriam: exaustão voluntária; coeficiente respiratório acima de 1.15; Escore 9 na Escala de percepção do esforço de OMNI-Cycle; e frequência cardíaca máxima alcançada prevista para idade ($FC_{máx} = 220 - idade$). O maior valor de consumo de oxigênio encontrado no estágio final antes da interrupção do teste é adotado como sendo $VO_{2MÁX}$ do voluntário. Os dados são analisados através de uma estatística descritiva, considerando os valores de média e desvio padrão com o nível de significância adotado de $p < 0,05$. Para análise dos dados utilizamos o programa SPSS versão 22.0. **Resultados:** os dados dos ciclistas mostra o $VO_{2MÁX}$ médio de $(55,33 \pm 10,57$ mL/kg/min). **Conclusão:** o $VO_{2MÁX}$ dos ciclistas encontram-se atualmente em um nível baixo, quando comparado com os dados da literatura no momento.

Palavras-chave: Ciclismo. Consumo máximo de oxigênio. Avaliação física.

ESTUDO CORRELACIONAL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E FORÇA POR MEIO DO INBODY 720

Emily Karoline Ribeiro¹; Ramon Cunha Montenegro^{1,2}.

¹Physical Evaluation Laboratory – LAF-UNIPÊ/SANNY;

²Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba – IFPB.

*E-mail: emilyribeiroef@gmail.com

Introdução: Bioimpedância elétrica (BIA) vem sendo utilizada, para avaliação da composição corporal por ser um método não-invasivo, indolor, livre de radiação, rápido, seguro e simples, muito mais acessível que outros métodos como DXA. A ausência de erro depende da equação para cada população específica, idade, gênero e peso. **Objetivo:** Correlacionar a força de preensão palmar utilizando o equipamento Dinamômetro Jamar e a composição corporal através do In Body 720, em idosas praticantes de ginástica aeróbica. **Metodos:** Constituído por 30 idosas, com idades entre 60 e 70 anos de idade. A bateria de testes foi composta por avaliação da força isométrica de membros superiores e da composição corporal. A análise da curva de dispersão identificou que os dados foram não paramétricos por meio do teste de Shapiro Wilk, com um $p < 0,05$. Desta forma foi utilizado o teste de correlação Spearman para identificar as relações entre as variáveis da força com a composição corporal. Os procedimentos foram executados com nível de significância de $p < 0,05$ com utilização do pacote Statistical Package for the Social Science - SPSS®, Versão. **Resultados:** O teste de Preensão Palmar, por meio do dinamômetro Jamar, revelou correlação significativa moderada entre as composições corporais massa magra esquelética, conteúdo mineral ósseo, massa livre de gordura e água intracelular e extracelular. Não havendo correlação e massa de gordura corporal aferidos através do InBody 720. **Conclusão:** Com base nos resultados o presente estudo demonstra que a composição corporal, apresentou satisfatória sensibilidade e especificidade em correlacionar diretamente a estatura, conteúdo mineral ósseo, massa magra esquelética, massa de água intracelular e extracelular e massa livre de gordura com a força muscular dos membros superiores. Enquanto afirmou não haver correlação direta entre a força e a massa de gordura corporal.

Palavras-chave: Composição Corporal. Força Muscular. Inbody 720.