

ANAIS

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

Tema central

Intervenção e conhecimento científico na Educação Física

Data

15 a 17 de novembro de 2012

Promoção

Faculdades Integradas de Patos – FIP

Curso de Educação Física



Tema Central

Intervenção e conhecimento científico na Educação Física

Promoção

Faculdades Integradas de Patos – FIP

Curso de 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 Educação Física

Prof. Msc. José Onaldo de Macêdo

Coordenador de Extensão do Curso de Educação Física

Profa. Msc. Mônica Vieira de Souza

Coordenador de Pesquisa do Curso de Educação Física

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto

Patos-PB

2012

Presidente da Comissão Organizadora

Profa. Msc. Mônica Vieira de Souza

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto

Prof. Msc. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

Francisca Márcia Paulo Marques

Comissão Científica

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto

Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

Prof. Msc. José Maurício de Figueiredo Júnior

Prof. Msc. Leonardo dos Santos Oliveira

Profa. Msc. Thereza Karolina Sarmiento da Nóbrega

Comissão de Apoio

Prof. Msc. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

Profa. Esp. Idamélia Oliota

Prof. Msc. Fábio Alexandre dos Santos Lira

Prof. Msc. Marcos Antônio do Nascimento

Prof. Esp. Odvan Pereira Gois

Comissão de Tesouraria

Profa. Esp. Eliane do Espírito Santo dos Reis

Secretaria

Ana Cristina Felipe da Silva Pereira

Arthur de Lucena Lima Alves

Carlos Alberto da Silva

Cassandra Grazielle dos Santos Bezerra

Clécio da Silva Brito

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

Fabrcia Alves de Medeiros

Ftima Caldas

Francisca Mrcia Paulo Marques

Franciberg Alves de Medeiros

George Washington Oliveira de Araujo

Hellen Cristina Ferreira da Silva

Leandro Svio Oliota Ribeiro

Mrcio Felipe de Sousa Mangueira

Michelly Pollyanne Felix de Medeiros

Sauanne Epaminondas Teotnio

Savanna Moreira de Farias

Svio Vinicius Bento Filgueiras

Thais da Silva Sousa

Thiago Formiga de Oliveira

Palestrantes

Prof. Dr. Alexandre Srgio da Silva – Universidade Federal da Paraiba / UFPB

Prof. Dr. Manoel da Costa – Universidade de Pernambuco / UPE

Profa. Dra. Maria do Socorro Cirilo de Sousa – Universidade Federal da Paraiba / UFPB

Prof. Dr. Wagner Prado – Universidade de Pernambuco – UPE

Profa. Msc. Marcelle de Oliveira Martins – Universidade Federal da Paraiba / UFPB

Prof. Msc. Rodrigo Ramalho Aniceto – Faculdades Integradas de Patos / FIP

Prof. Msc. Ytalo Mota Soares – Universidade Federal da Paraiba / UFPB

Profa. Esp. Andrea Cristina de Souza Rocha - Faculdades Integradas de Patos / FIP

Prof. Esp. Helder Licario dos Santos – SENAC / PB

Palestra de Abertura: 15 de novembro às 8h no Ginásio de Esportes das FIP

Professora Convidada: Dra. Maria do Socorro Cirilo de Sousa - Tema: Atividade física, esporte e saúde: anseios da sociedade e responsabilidade do ensino superior.

Professores Convidados

1. Prof. Dr. Alexandre Sérgio da Silva – Universidade Federal da Paraíba / UFPB

Doutorado em Ciências da Motricidade – UNESP/SP

Especialista em Fisiologia do Exercício – UNESP/SP

Professor de Fisiologia do Exercício – UFPB

Coord. Laboratório de Estudos do Treinamento Físico aplicado ao Desempenho e Saúde

Curso: Suplementação Esportiva: aspectos fisiológicos e mercadológicos - Mitos e Verdades.

Conteúdo Programático:

- Aspectos fisiológico, hormonais e farmacológicos do emagrecimento e da hipertrofia;
- Aspectos mercadológicos e legislação reguladora dos suplementos esportivos;
- Alimentos ou suplementos? Qual é a verdade para esta pergunta?
- Necessidade, segurança e eficácia dos suplementos com promessa de hipertrofia, emagrecimento e melhora do desempenho.

2. Prof. Msc. Rodrigo Aniceto Ramalho – FIP/Patos e Maurício de Nassau/JP

Professor das Faculdades Integradas de Patos e Faculdade Maurício de Nassau

Mestrado em Educação Física pela UPE/UFPB

Graduado em Educação Física pela UFPB

Autor do livro – Musculação: Aspectos Fisiológicos, Metodológicos e Nutricionais

Coordenador de Pesquisa e do Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica/FIP

Curso: Novas Metodologias da Musculação

Conteúdo Programático:

- Variáveis e métodos de treinamento com pesos
- Instrumentos aplicados ao treinamento com pesos
- Tendências científicas do treinamento com pesos
- Inovações na prescrição de exercícios – Como controlar o volume e a intensidade?

3. Profa. Msc. Marcelle de Oliveira Martins – Universidade Federal da Paraíba / UFPB

Professora do curso de Educação Física da UFPB;

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina;

Licenciada em CORE 360 Treinamento Funcional, fases 1 a 4;

Certificação em TRX Suspension Training (Group Suspension Training Course) pela Fitness Anywhere Inc.;

Pesquisadora do LEPAFS - Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde - UFPB

Curso: Iniciação ao Treinamento Funcional

Conteúdo Programático:

- Histórico do Treinamento Funcional
- Princípios e Diretrizes do Treinamento Funcional
- Bases Científicas e Empíricas
- Tendências, Sistemas e Metodologias Funcionais
- Mitos e Verdades no Treinamento Funcional
- Planejamento Básico para Treinamento Funcional
- Oficinas Práticas de Treinamento do Core e Treinamento Integrado

4. Prof. Esp. Helder Licarião dos Santos – SENAC/PB

Professor na disciplina recreação e lazer pelo SENAC no curso de formação de guias regionais-PB;

Proprietário da empresa tio Helder recreações e eventos;

Professor de natação e hidrorecreativa no clube campestre;

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

Professor ministrante de cursos nos estados de PE,SE,CE,RN e PB.

Curso: Atividades Lúdicas para Clubes/Hotéis/Acampamentos e Colônia de Férias

Conteúdo Programático:

- Conceitos fundamentais - animador/recreador;
- Perfil do animador;
- Mercado de trabalho para recreacionista;
- Atividades de integração e sociabilização de grupos;
- Colônia de férias;
- Acampamento e acantonamento;
- Atividades lúdicas no meio líquido;
- Hidrorecreativa.

5. Prof. Dr. Manoel da Costa – Universidade de Pernambuco / UPE

Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto – Portugal;

Professor Adjunto da Universidade de Pernambuco;

Coordenador do Laboratório de Avaliação da Performance Humana – LAPH/ESEF/UPE;

Coordenador de Pós-Graduação e Pesquisa da ESEF/UPE;

Coaching em Gestão de Academias.

Curso: Gestão do Personal Trainer: Alavancando a sua carreira

Conteúdo Programático:

- Novos modelos de negócios
- Prospectando e fidelizando clientes
- Administração a sua carreira (Finanças e gestão do tempo)
- Marketing pessoal
- Atendimento em pequenos grupos

6. Prof. Dr. Wagner Prado – Universidade de Pernambuco / UPE

Professor Associado da Universidade de Pernambuco

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

Professor Permanente do Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física
UPE/UFPB

Doutor em Nutrição - UNIFESP

Mestre em Ciências Fisiológicas - UFSCAR

Curso: Obesidade e Exercício Físico: para além do emagrecimento

Conteúdo Programático:

- Obesidade: definição, diagnóstico e tratamentos
- Efeitos agudos do exercício físico em obesos
- Efeitos crônicos do treinamento físico em obesos
- Teoria e Prática: implicações práticas para a prescrição de exercícios para obesos

7. Prof. Msc. Ytalo Mota Soares – Universidade Federal da Paraíba / UFPB

Professor da Universidade Federal da Paraíba – UFPB;

Mestre em Treinamento Esportivo - FADE-UP;

Membro do Grupo de Pesquisa em Trein. e Avaliação do Desempenho Humano/UFPB;

Organizador do livro Iniciação esportiva – Medbook (2012);

Atuou na preparação física no voleibol, basquetebol e na avaliação de diversas modalidades coletivas;

Curso: Preparação Física nos Esportes Coletivos. Novas Tendências.

Conteúdo Programático:

- Caracterização fisiológica das modalidades;
- Importância e utilização das capacidades físicas;
- Critérios para aplicação de testes, controle e avaliação;
- Métodos de treinamento.

8. Profa. Dra. Maria do Socorro Cirilo de Sousa – Universidade Federal da Paraíba / UFPB

Pós-doutorado em Ciências do Desporto, Exercício e Saúde - UTAD/PT;

Mestrado e Doutorado em Ciências do Esporte – UNICAMP - SP;

Aperfeiçoamento em Fitness - Universidade de Maryland - USA;

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

Avaliadora Oficial da CBF, Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, dos atletas Kaio Márcio (natação) e Seleção Paraibana de Ginástica Rítmica, Vôlei de Praia (duplas olímpicas), Seleção Brasileira de Handebol de praia.

Curso: Avaliação Física Funcional – testes e medidas para a saúde e desempenho humano

Conteúdo Programático:

- Avaliação Física, Avaliação Funcional e Avaliação Física Funcional: relações conceituais;
- A anamnese e o exame clínico: diagnóstico geral de anamnese e estado clínico (DIGACLIN) (pressão arterial, frequência cardíaca, índice tornozelo braço e ausculta cardíaca);
- Cineantropometria morfológica;
- Cineantropometria metabólica;
- Cineantropometria neuromuscular;
- Cálculo de Exigência Calórica.

9. Profa. Esp. Andrea Cristina de Souza Rocha – Faculdades Integradas de Patos - FIP

Especialista em Saúde Coletiva;

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (2002);

Bacharela em Enfermagem pelas Faculdades Integradas de Patos (2007);

Professora de Natação das FIP/PB;

Gestora da Clínica Espaço Mix-saúde & Beleza.

Curso: Massagem Relaxante – Teoria e Prática

PROGRAMAÇÃO OFICIAL

HORÁRIOS/DIAS 15, 16 e 17	CURSOS	PROFESSORES
MANHÃ 10h às 13h (apenas no 1º dia) 08h às 11h	NOVAS METODOLOGIAS DA MUSCULAÇÃO PREPARAÇÃO FÍSICA NOS ESPORTES COLETIVOS: novas tendências MASSAGEM RELAXANTE	Prof. Msc. Rodrigo Aniceto/FIP** Prof. Msc. Ytalo Mota/UFPB* Profa. Esp. Andrea Rocha/FIP
TARDE 14h às 17h	ATIVIDADES LÚDICAS – SPAS/HOTÉIS/COLÔNIAS DE FÉRIAS AVALIAÇÃO FÍSICA FUNCIONAL: testes e medidas para a saúde e desempenho humano OBESIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO: para além do emagrecimento	Prof. Esp. Helder Licarião/CG* Profa. Dra. M ^a Socorro Cirilo/UFPB** Prof. Dr. Wagner Prado/UPE
NOITE 18h às 21h	INICIAÇÃO AO TREINAMENTO FUNCIONAL GESTÃO DO PERSONAL TRAINER: alavancando a sua carreira SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA: aspectos fisiológicos e mercadológicos – mitos e verdades	Profa. Ms. Marcelle Oliveira/UFPB* Prof. Dr. Manoel Costa/UPE** Prof. Dr. Alexandre Sérgio/UFPB

* Professores que utilizarão o Ginásio para aulas práticas. ** Professores que podem utilizar a academia para complementar suas aulas teóricas.

Dias / Horários	PROGRAMAÇÃO CIENTÍFICA E SOCIOCULTURAL
16.11.12 11h30 às 13h00	Sessão de temas livres
17.11.12 11h30 às 13h00	Lançamento de livros Título: Musculação: aspectos fisiológicos, metodológicos e nutricionais Autor/organizador: Silva et al. Editora: UFPB Título: Treinamento físico individualizado Autor/organizador: Maria do Socorro Cirilo Editora: UFPB Título: Produção científica em Cineantropometria: aplicabilidade no contexto morfológico, metabólico e neuromuscular Autor/organizador: Maria do Socorro Cirilo de Sousa e Victor Machado Reis Editora: UTAD

SESSÃO DE TEMAS LIVRES - MANHÃ (11:30 – 13:00)

EIXO TEMÁTICO: Atividade Física, Saúde e Desempenho Humano

- 01** **CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E A MASSA CORPORAL EM MULHERES SEDENTÁRIAS**
Luiz Costa; Anna Cavalcanti; Gustavo Caminha-Filho; Jonas Coriolano; Pedro Neves.
- 02** **CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E A PRESSÃO ARTERIAL EM MULHERES RECIFENSES**
Gustavo Caminha-Filho; Anna Cavalcante; Luís Costa; Jonas Coriolano; Pedro Neves.
- 03** **AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**
Sarah Souza Viana; Hildiana Batista Viana Santiago; Loana Patrícia Lopes Souto; Francisca Márcia Paulo Marques; James Silva Moura Buchmeier; Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega.
- 04** **O CONSUMO DE CAFÉINA COMO RECURSO ERGOGÊNICO NO MEIO ESPORTIVO**
Mikaelson de Macêdo Roque; Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega.
- 05** **PERFIL DE RISCO CARDIOVASCULAR DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA**
Matheus Patriota Félix; Janaína da Silva; Virgílandia Joany Dias Ferreira; José Marcelo da Silva Bezerra; James Silva Moura Buchmeier; Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega.
- 06** **NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO AO DESEMPENHO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL**
Harley Araken M. Diniz; Adriano Filgueira Wanderley; Leonardo dos S. Oliveira.
- 07** **APTIDÃO MUSCULOESQUELÉTICA E CARDIORRESPIRATÓRIA EM POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE PATOS-PB: UM ESTUDO COMPARATIVO**
Josivan de Sousa Silva; Charlles Dantas de Araújo; Jeferson Maurício do Nascimento; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.
- 08** **ESTILO DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB**
Francisco Charlles Dantas de Araújo; Josivan de Sousa Silva; Jeferson Maurício do Nascimento; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.
- 09** **COMPOSIÇÃO CORPORAL DE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB**
Amauri Coutinho de Melo; Josivan de Sousa Silva; Jeferson Maurício do Nascimento; Francisco Charlles Dantas de Araújo; Rodrigo Ramalho Aniceto.

I ENCONTRO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE - ENAFES

- 10 **COMPARAÇÃO DO ESTRESSE ENTRE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB**
Jeferson Maurício do Nascimento; Josivan de Sousa Silva; Francisco Charles Dantas de Araújo; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.
- 11 **QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO ASSOCIADA AO ENVELHECIMENTO**
Laurécia Sabino Lino Picanço; Naderson Cleibe de Araújo Picanço; Ayala Sabino Lino Picanço; Tassiana dos Santos Dantas; Devra Kleiman Araújo Leite Souto.
- 12 **MARCADORES BIOQUÍMICOS EM QUATRO DIAS CONSECUTIVOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIOS DE FORÇA**
Gabriel Chaves de Oliveira; Maria do Socorro Cirilo de Sousa; Gilberto Santos Cerqueira.
- 13 **EFEITO DO EXERCÍCIO AUTOSSELECIONADO NO AMBIENTE ESCOLAR SOBRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E DESEMPENHO FÍSICO**
Cláudio de Franceschi Neto; Maria do Socorro Cirilo de Sousa; Adenilson Targino de Araújo Júnior; Ravi Cirilo Targino de Araújo; Anna Carolina Carmo Correia.



CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E A MASSA CORPORAL EM MULHERES SEDENTÁRIAS

Luiz Costa; Anna Cavalcanti; Gustavo Caminha-Filho; Jonas Coriolano; Pedro Neves.

Faculdade Boa Viagem - FBV – Recife/PE. E-mail: pneves@fbv.edu.br

Introdução: O excesso de massa corporal é reconhecido como um dos fatores associados a diversas doenças crônico-degenerativas, incluindo a diabetes, aterosclerose e problemas do sistema cardiovascular. Aspectos do estilo de vida como a atividade física e o envelhecimento estão relacionados ao controle da massa corporal e o balanço energético. No entanto, ainda não está totalmente elucidada esta relação em mulheres de meia idade. **Objetivo:** Identificar uma possível correlação entre a massa corporal e a idade em mulheres sedentárias da cidade do Recife. **Metodologia:** A seleção da amostra foi realizada através da distribuição de cartazes, espalhados pelas comunidades circunvizinhas do campus universitário. Foram adotados como critérios de exclusão, presença de problemas ósteomioarticulares, idade inferior a 20 anos, praticantes de atividade física. A coleta foi realizada no laboratório de cineantropometria da Faculdade Boa Viagem (FBV), onde foram observados os critérios de exclusão e mensurados a massa corporal através de uma balança mecânica com precisão de 100g (Filizzola[®]), estatura utilizando o estadiômetro da balança anteriormente referida, com precisão de 0,5 m. Para a análise dos dados, foi utilizado o software *STATISTICA 8.0*, através da aplicação do teste de normalidade de *Shapiro Wilk*, a fim de observar a distribuição dos dados, estatística descritiva para a caracterização da amostra e o teste de correlação de *Pearson*, para a estatística inferencial. **Resultados:** A amostra foi composta por 20 mulheres com média de idade de 36 ± 1 anos, Massa corporal: 67 ± 15 kg, Estatura: $1,57 \pm 0,05$ m. As variáveis apresentaram correlação de $r=0,75$ para o valor de $p < 0,05$. **Conclusão:** Concluímos que houve uma correlação significativa entre a idade e a massa corporal evidenciando a existência de uma relação direta entre ambas o que sugere um aumento da massa corporal com a idade para a amostra em questão.

Palavras-chave: Sobrepeso; Sedentarismo; Envelhecimento.

CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E A PRESSÃO ARTERIAL EM MULHERES RECIFENSES

Gustavo Caminha – Filho; Anna Cavalcante; Luís Costa; Jonas Coriolano; Pedro Neves.

Faculdade Boa Viagem, Recife – PE. E-mail: pneves@fbv.edu.br

Introdução: As doenças cardiovasculares constituem uma das principais causas de morte em todo o mundo. O processo relacionado à patogênese de diversas doenças do aparelho circulatório possui influencia de fatores ligados ao estilo de vida e ao processo de envelhecimento. **Objetivo:** Averiguar uma possível correlação entre a idade e a pressão arterial em mulheres sedentárias. **Metodologia:** este estudo caracteriza-se como sendo um estudo transversal. A coleta de dados foi realizada no laboratório de cineantropometria da Faculdade Boa Viagem. A amostra foi composta por 20 mulheres sedentárias com idade 36 ± 11 anos, selecionadas através de cartazes e panfletos distribuídos nas comunidades vizinhas. Os critérios de exclusão foram: idade inferior a 20 anos, ser do gênero masculino, uso de medicações com influencia na pressão arterial, problemas articulares e a prática de atividades físicas. Para a realização da medida da massa corporal e estatura, usou-se uma balança mecânica com precisão 100 g e estadiômetro com precisão de 0,5 m (Filizola®). Para a aferição dos níveis pressóricos utilizou-se um esfigmomanômetro com precisão 1 mmHg (Bic®) e estetoscópio (Premium®). O software *STASTICA 8.0* foi utilizado para a realização da análise de dados, através do teste de normalidade Shapiro Wilk, para a observação da distribuição dos dados e o teste de correlação Pearson, para a estatística inferencial. **Resultados:** Os resultados para a caracterização da amostra, foram expressos em valores de média e desvio padrão, massa corporal 67 ± 15 kg, estatura $1,57 \pm 0,05$ m, pressão arterial sistólica 123 ± 18 mmHg e diastólica 78 ± 14 mmHg. A correlação apresentou valor $r=0,66$ para um $p < 0,05$. **Conclusão:** Concluiu-se que a idade possui uma correlação significativa com a pressão arterial de mulheres sedentárias acima de 20 anos, demonstrando elevação da pressão arterial com o passar da idade, o que representa um fator de risco para a amostra em questão.

Palavras-chave: Idade; Pressão arterial; Sedentarismo.



AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Sarah Souza Viana¹; Hildiana Batista Viana Santiago¹; Loana Patrícia Lopes Souto¹; Francisca Márcia Paulo Marques¹; James Silva Moura Buchmeier²; Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega¹

1- Faculdades Integradas de Patos, Patos, PB; 2- Universidade Federal da Paraíba

E-mail: sarahkimberllyspears@hotmail.com

Introdução: Fatores como o aumento da prática regular de atividade física, bem como a melhoria do padrão alimentar são consideradas umas das intervenções preventivas mais importantes nas doenças cardiovasculares. A Educação Física está inserida em uma área que tem como responsabilidade a promoção e reabilitação da saúde. Contudo, dados a respeito da adesão de um estilo de vida saudável por esses estudantes são escassos. **Objetivo:** investigar os fatores de risco cardiovascular de alunos de graduação em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos. **Metodologia:** dezesseis estudantes de ambos os gêneros, escolhidos aleatoriamente, sendo dois de cada período com média de idade de $22,9 \pm 3,0$ anos foram analisados quanto às medidas de pressão arterial, massa corporal, estatura, circunferência de cintura e quadril. Foi empregada uma regressão logística para análise dos dados e adotado $p < 0,05$. **Resultados:** Apenas a variável independente sexo permaneceu no modelo ajustado para variável desfecho pressão arterial sistólica (PAS), com $p = 0,05$, $R^2 = 59,61\%$ e razão de chance 2,18 vezes maior para homens terem pressão arterial elevado em comparação com as mulheres. **Conclusão:** os estudantes do sexo masculino apresentam fator risco de terem a PAS elevada em comparação com mulheres.

Palavras-chave: Atividade física; Doenças cardiovasculares; Educação física.



O CONSUMO DE CAFEÍNA COMO RECURSO ERGOGÊNICO NO MEIO ESPORTIVO

Mikaelson de Macêdo Roque; Thereza Karolina Sarmiento da Nóbrega.

Faculdades Integradas de Patos, Patos, PB

E-mail: mikaelson@ymail.com

Introdução: A cafeína é uma das substâncias mais consumidas no mundo em vários medicamentos, alimentos e suplementos alimentares. É utilizada como recurso ergogênico há décadas por promover lipólise, economia do glicogênio muscular e alívio da fadiga. Contudo, os efeitos e mecanismos de ação da cafeína no organismo durante a prática de diferentes tipos de exercícios ainda são controversos, evidenciando a necessidade de investigações mais aprofundadas a respeito do tema.

Objetivo: revisar sistematicamente a literatura vigente sobre os efeitos ergogênicos da cafeína em diferentes tipos de exercício, ressaltando aspectos como dosagem da substância e população utilizada nos estudos. **Metodologia:** Levantamento bibliográfico, por meio de uma revisão sistemática, onde serão analisados alguns artigos originais nacionais e internacionais que abordam os efeitos da cafeína em atletas de esportes aeróbios e anaeróbios, a fim de reconhecer seus benefícios no meio esportivo. Será realizada uma busca nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), utilizando os seguintes descritores: cafeína, desempenho, treinamento e exercício, de forma combinada nos idiomas português e inglês em artigos, compreendendo o período de 1996 a 2013. Serão incluídos apenas artigos experimentais, randomizados-controlados e que não tenha utilizado a cafeína concomitante com outras substâncias. Serão excluídos estudos de caso, realizados com animais e que não apresentem disponibilidade na íntegra online **Possíveis resultados:** Espera-se que com o resultado dessa pesquisa possamos evidenciar quais efeitos o consumo de cafeína pode trazer sobre exercícios aeróbios e anaeróbios, ressaltando sua relação com a dosagem e a população utilizada nos estudos.

Palavras-chave: Cafeína; Desempenho; Treinamento e exercício.

PERFIL DE RISCO CARDIOVASCULAR DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Matheus Patriota Félix¹; Janaína da Silva¹; Virgílandia Joany Dias Ferreira¹; José Marcelo da Silva Bezerra¹; James Silva Moura Buchmeier²; Thereza Karolina Sarmento da Nóbrega¹.

1- Faculdades Integradas de Patos, Patos, PB; 2- Universidade Federal da Paraíba

E-mail: matheus.patriota@yahoo.com.br

Introdução: As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte no mundo. Fatores modificáveis como o baixo nível de atividade física, padrão alimentar inadequado, tabagismo e etilismo, juntamente com os fatores não modificáveis como o histórico familiar podem agravar e aumentar as chances de surgimento dessas comorbidades. A Educação Física está fundamentada no campo da conservação, promoção e reabilitação da saúde. Entretanto, pouco se sabe sobre a adoção de estilo de vida saudável pelos estudantes desse curso. **Objetivo:** traçar o perfil dos fatores de risco cardiovascular de estudantes de graduação em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos. **Metodologia:** dezesseis estudantes de ambos os gêneros do 1º ao 8º período, escolhidos aleatoriamente, com média de idade de 22,9±3,0 anos responderam a um questionário que compreendia aspectos sociodemográficos, comportamentais (tabagismo, etilismo e nível de atividade física) e histórico familiar e, tiveram a massa corporal, estatura e circunferência de cintura mensuradas. **Resultados:** os alunos eram 56,2% do sexo masculino, com índice de massa corporal de 22,3±2,3, circunferência de cintura de 76,3±7,2, praticantes atividades físicas pelo menos cinco vezes por semana (31,2%), solteiro (75%), brancos (56,2%), não fumantes (99%), consumidores semanais de algum tipo de bebida alcoólica (100%), possuíam/possuem algum doenças predisponentes para eventos cardiovasculares (37,5%), bem como com pai (18,7%) e mãe (37,5%) com propensão para eventos cardiovasculares. **Conclusão:** os estudantes apresentaram perfil de baixo risco cardiovascular considerando fatores modificáveis e não-modificáveis.

Palavras-chave: Atividade física; Doenças cardiovasculares; Educação física.



NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO AO DESEMPENHO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL

Harlley Araken M. Diniz; Adriano Filgueira Wanderley; Leonardo dos S. Oliveira

Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos, Paraíba.

E-mail: leonsoliveira@gmail.com

Introdução: Poucos estudos brasileiros foram encontrados utilizando a bateria do PROESP-BR nas regiões Centro Oeste e Nordeste, berço de muitos talentos no esporte. Assim, se torna relevante a caracterização da aptidão física relacionada ao desempenho (AFRD) de crianças e adolescentes, fora do eixo Sul-Sudeste. **Objetivo:** Analisar o nível de aptidão física relacionado ao desempenho de adolescentes escolares praticantes de voleibol da cidade de Santa Luzia-PB. **Procedimentos metodológicos:** Realizou-se um estudo descritivo e comparativo, em que praticantes de voleibol do sexo masculino ($n=18$; 15 ± 1 anos; 59 ± 9 kg; $1,6\pm 0,9$ m) e do sexo feminino ($n=17$; 15 ± 1 anos; 54 ± 7 kg; $1,6\pm 0,5$ m) foram submetidos à medidas antropométricas e aos testes de agilidade (quadrado), potência de membros inferiores (salto horizontal) e superiores (arremesso de *medicine ball*), flexibilidade (sentar e alcançar), resistência muscular (abdominal) e velocidade (corrida de 20 metros), conforme o protocolo do PROESP-BR (2012). Os resultados foram expressos por média \pm desvio padrão. Compararam-se as variáveis da AFRD entre sexo e tipo de escola com o teste *t* independente. Os dados foram analisados no SPSS 16.0, considerando-se significativo $p<0,05$. **Resultados:** Em relação à caracterização antropométrica, não se verificaram diferenças entre os sexos ($p>0,05$). Por sua vez, tratando-se do desempenho motor, observou-se que os meninos foram significativamente melhores que as meninas em todas as variáveis ($p<0,05$). Entretanto, essa diferença não foi verificada entre as escolas pública e particular ($p>0,05$). **Conclusão:** Os escolares do sexo masculino apresentaram melhor AFRD que os congêneres do sexo feminino, não havendo diferenças em relação ao tipo de escola (particular *vs.* pública). Em adição, observou-se que o nível de AFRD está entre bom e muito bom, e encontra-se dentro da zona de saúde, exceto para o teste abdominal, que se encontrou na zona de risco, sendo a variável de pior desempenho.

Palavras-chave: Desempenho Atlético; Educação Física e Treinamento; Esportes.

APTIDÃO MUSCULOESQUELÉTICA E CARDIORRESPIRATÓRIA EM POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE PATOS-PB: UM ESTUDO COMPARATIVO

Josivan de Sousa Silva; Charles Dantas de Araújo; Jeferson Maurício do Nascimento; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Pesquisa em Treinamento com Pesos e Saúde, Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos, Paraíba. E-mail: rodrigo-afa@hotmail.com

Introdução: A atividade do policial militar está relacionada com a manutenção da ordem pública sendo de forma ostensiva ou repressiva, no qual existem diversas modalidades, cujo desempenho estar relacionado com a aptidão física. **Objetivo:** Comparar a aptidão musculoesquelética e cardiorrespiratória de policiais militares que trabalham no Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE) e na Companhia de Policiamento de Trânsito (CPTRAN) da cidade de Patos PB. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento transversal e comparativo, a amostra foi composta por 47 policiais militares (PM's) do gênero masculino, com idade entre 26 a 49 anos ($37,80 \pm 7,38$ anos), sendo 25 do BOPE e 22 da CPTRAN. Foi utilizada uma bateria de testes para analisar a aptidão musculoesquelética e cardiorrespiratória, sendo, respectivamente, realizado o teste de sentar e alcançar no banco de Wells (flexibilidade, cm), teste de abdominal de 1 minuto (resistência muscular localizada – RML, reps) e teste de flexão de braços (força dinâmica, reps), e teste de vai e vem de 20 metros (consumo máximo de oxigênio – VO_{2max} , mL/kg/min). **Resultados:** Observou-se que o BOPE e a CPTRAN não apresentaram diferença significativa em relação às variáveis de força dinâmica, VO_{2max} e RML ($p > 0,05$), no entanto, na flexibilidade o BOPE obteve um melhor desempenho em relação ao CPTRAN, com $29,23 \pm 6,95$ cm e $23,96 \pm 8,70$ cm ($p < 0,05$), respectivamente. Na correlação entre as variáveis nos PM's, verificou-se que o VO_{2max} se relaciona positivamente com a flexibilidade, força dinâmica e RML. **Conclusão:** Concluiu-se que o BOPE e a CPTRAN mesmo realizando policiamento diferenciado, são semelhantes nas variáveis de força dinâmica, RML e VO_{2max} , entretanto, o BOPE apresentou uma melhor flexibilidade do que a CPTRAN. Assim, devido à relação entre as capacidades, sugere-se que um programa para melhorar o desempenho físico dos PM's deve pelos menos almejar alguma dessas capacidades.

Palavras-chave: Aptidão física; Saúde; Militares.



ESTILO DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB

Francisco Charlles Dantas de Araújo; Josivan de Sousa Silva; Jeferson Maurício do
Nascimento; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Pesquisa em Treinamento com Pesos e Saúde, Faculdades Integradas de Patos
(FIP), Patos, Paraíba. E-mail: rodrigo-afa@hotmail.com

Introdução: A qualidade de vida está relacionada a parâmetros socioambientais e individuais, dentre estes podemos destacar o estilo de vida (EV) como um indicador da saúde de indivíduos e grupos populacionais. **Objetivo:** Comparar o EV de policiais militares que trabalham no Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE) e na Companhia de Policiamento de Trânsito (CPTRAN) da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento transversal e comparativo, a amostra foi composta por 47 policiais militares do gênero masculino, com idade entre 26 a 49 anos ($37,80 \pm 7,38$ anos), sendo 25 sujeitos do BOPE e 22 da CPTRAN. Para avaliação do EV utilizou-se a escala do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), classificando os cinco componentes através do score, da seguinte forma: entre "0" a "3" correspondia a perfil negativo, "4" a "5" perfil intermediário e "6" a "9" perfil positivo. **Resultados:** Em relação ao PEVI, os componentes de relacionamentos sociais e controle do estresse apresentaram predominância de perfil positivo tanto no BOPE quanto na CPTRAN, já nos componentes de nutrição, atividade física e comportamento preventivo, respectivamente, o perfil que predominou no BOPE foi intermediário, intermediário e positivo, enquanto que na CPTRAN foi intermediário, negativo e intermediário. Em relação ao score do EV nos componentes e geral, os dados não apresentaram diferença significativa entre o BOPE e a CPTRAN, sendo, no componente da nutrição ($p= 0,512$), atividade física ($p= 0,635$), comportamento preventivo ($p= 0,697$), relacionamentos sociais ($p= 0,554$), controle do estresse ($p= 0,481$) e score geral ($p= 0,609$). **Conclusão:** Concluiu-se que o BOPE e a CPTRAN mesmo realizando policiamento diferenciado, são semelhantes em relação ao EV, porém os policiais militares do BOPE apresentam tendência de um EV mais saudável.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estilo de vida; Atividades militares.

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB

Amauri Coutinho de Melo; Josivan de Sousa Silva; Jeferson Maurício do Nascimento;
Francisco Charlles Dantas de Araújo; Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Pesquisa em Treinamento com Pesos e Saúde, Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos, Paraíba. E-mail: rodrigo-afa@hotmail.com

Introdução: A antropometria é uma ferramenta bastante utilizada para análise da composição, proporcionalidade e morfologia corporal, sendo útil para a compreensão e diagnóstico de problemas relacionados com a saúde. **Objetivo:** Comparar a composição corporal de policiais militares (PM's) que trabalham no Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE) e na Companhia de Policiamento de Trânsito (CPTRAN) da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento transversal e comparativo, a amostra foi composta por 47 PM's do gênero masculino, com idade entre 26 a 49 anos ($37,80 \pm 7,38$ anos), sendo 25 sujeitos do BOPE e 22 da CPTRAN. Foram realizadas medidas antropométricas de massa corporal (MC, kg), estatura (cm), circunferência de cintura (CC, cm) e dobras cutâneas (DC, mm), a partir destas foi avaliada a composição corporal pelo índice de massa corporal (IMC, kg/m^2), massa corporal magra (MCM, kg), massa corporal adiposa (MCA, kg), somatório de dobras cutânea ($\sum DC$, mm) e percentual de gordura (PG, %) através do protocolo de três DC (peitoral, abdominal e coxa média). Na análise estatística, foi utilizado o teste t independente para comparação entre o BOPE e a CPTRAN e o teste de correlação de Pearson. **Resultados:** Observou-se que o BOPE e a CPTRAN não apresentou diferença significativa em relação às variáveis de MC, estatura, CC, IMC, MCM, MCA, PG e $\sum DC$ ($p > 0,05$). Os dados apresentaram correlação positiva entre o tempo de serviço na Polícia Militar e os indicadores antropométricos: IMC, CC e PG ($p < 0,05$). **Conclusão:** Concluiu-se que o BOPE e a CPTRAN mesmo realizando policiamento diferenciado, são semelhantes em relação aos indicadores antropométricos e a composição corporal. Todavia, o IMC, a CC e o PG dos PM's são aumentados à medida que o tempo de serviço na corporação aumenta.

Palavras-chave: Antropometria; Composição corporal; Atividades militares.

COMPARAÇÃO DO ESTRESSE ENTRE POLICIAIS MILITARES DE OPERAÇÕES ESPECIAIS E DE TRÂNSITO DA CIDADE DE PATOS-PB

Jeferson Maurício do Nascimento; Josivan de Sousa Silva; Francisco Charlles Dantas de Araújo; Amauri Coutinho de Melo; Rodrigo Ramalho Aniceto.

Grupo de Pesquisa em Treinamento com Pesos e Saúde, Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos, Paraíba. E-mail: rodrigo-afa@hotmail.com

Introdução: Com a modernidade e o avanço tecnológico, as pessoas em geral, vêm se tornando mais sedentárias, e a vida moderna gera fatores de risco à saúde, como o estresse do cotidiano, o que pode resultar em doenças crônicas degenerativas: hipertensão, diabetes, obesidade e entre outras. **Objetivo:** Comparar o estresse de policiais militares (PM's) que trabalham no Batalhão de Operações Policiais Especiais (BOPE) e na Companhia de Policiamento de Trânsito (CPTRAN) da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com delineamento transversal e comparativo, a amostra foi composta por 47 PM's do gênero masculino, com idade entre 26 a 49 anos ($37,80 \pm 7,38$ anos), sendo 25 sujeitos do BOPE e 22 da CPTRAN. Para avaliação do estresse utilizou-se a Escala de Estresse no Trabalho (EET), composta por 23 itens, classificando o estresse dos sujeitos de acordo com a pontuação média em nível baixo (1,00 – 2,00), médio (2,01 – 2,99) e alto (3,00 – 5,00). **Resultados:** A média geral do estresse demonstra que o BOPE ($2,73 \pm 0,70$) e a CPTRAN ($2,91 \pm 0,71$) não são diferentes estatisticamente ($p= 0,371$), pois ambos apresentam uma classificação média de estresse. Dessa mesma forma, os grupos não são diferentes estatisticamente ($p= 0,372$) em relação ao escore. Quando este escore foi correlacionado com o tempo de serviço, pode-se observar que não houve relação entre estas variáveis ($r= 0,143$, $p= 0,337$). **Conclusão:** Concluiu-se que o BOPE e a CPTRAN mesmo realizando policiamento diferenciado, são semelhantes em relação ao estresse, dessa forma, podemos afirmar que a maioria dos PM's encontra-se na fase de estresse médio, na qual ainda podem lidar com tensões e eliminar esses sintomas, no entanto, caso esses PM's não tenham a sua disposição meios de lidar com os eventos estressores, ficarão sujeitos a algum tipo de distúrbio mental podendo comprometer seu trabalho.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Atividades militares; Saúde.



QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO ASSOCIADA AO ENVELHECIMENTO

Laurécia Sabino Lino Picanço; Naderson Cleibe de Araújo Picanço; Ayala Sabino Lino Picanço; Tassiana dos Santos Dantas; Devra Kleiman Araújo Leite Souto.

Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos – PB, E-mail: laurecia_sl@hotmail.com

Introdução: A Qualidade de Vida tem sido preocupação constante do ser humano, o aumento dos idosos na população implica, em termos de utilização dos serviços de saúde, um maior número de problemas de longa duração, que frequentemente exigem intervenções custosas, envolvendo tecnologia complexa para um cuidado adequado. Este estudo é de grande importância, pois temos de encontrar os meios para incorporar os idosos em nossa sociedade, mudar conceitos e utilizar novas tecnologias, com inovação e sabedoria, a fim de alcançar de forma justa e democrática a equidade na distribuição dos serviços e facilidades para o grupo populacional que mais cresce em nosso país. **Objetivo:** O estudo objetivou levar ao conhecimento de acadêmicos e profissionais de saúde uma revisão de artigos a respeito da saúde do idoso e o envelhecimento. **Metodologia:** Consistiu em uma revisão literária onde visou contribuir e explicitar uma pesquisa teórica sobre o assunto. Baseada em fontes como livros, periódicos, textos e artigos eletrônicos, expostos em bancos de dados Lilacs e Scielo. Como critério de seleção, adotamos a abordagem específica da problemática em questão. **Resultados:** Nesse sentido, a Política Nacional de Saúde do Idoso apresenta como propósito basilar à promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças e a reabilitação daqueles que venham a ter a sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções no contexto da sociedade. **Conclusão:** Concluímos que os programas de atenção à saúde do idoso podem ser vistos como aberturas interessantes, ao investimento em saúde e bem-estar do idoso para além da lógica usual de assistência à doença. Ressaltamos que o envelhecimento saudável deve não só fazer parte das preocupações do setor saúde, mas também ser prioridade na agenda de política social do país.

Palavras-chave: Qualidade; Idoso; Envelhecimento.

MARCADORES BIOQUÍMICOS EM QUATRO DIAS CONSECUTIVOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Gabriel Chaves de Oliveira¹; Maria do Socorro Cirilo de Sousa²; Gilberto Santos Cerqueira³

¹ Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal; LABOCINE, UFPB, João Pessoa, Paraíba; ^{2,3} Programa de Pós Graduação em Educação Física Mestrado e Doutorado UPE/UFPB; LABOCINE, UFPB, João Pessoa, Paraíba. E-mail: helpcirilo@yahoo.com.br

Introdução: As alterações nos marcadores bioquímicos em treinamento de força (TF) têm sido amplamente investigadas. **Objetivo:** Verificar níveis enzimáticos em 4 dias consecutivos de sessões de TF. **Metodologia:** Pesquisa quase-experimental, medidas repetidas, amostra de n= 12 (idade 27,17 ± 2,25 anos) Bombeiros iniciantes no exercício físico, submetidos aos testes, antropométricos: MC (74,22 ± 8,39kg), estatura (1,75 ± 0,04m), IMC (24,32 ± 2,66kg/m²), dobras cutâneas (peitoral 6,92 ± 2,54; coxa 10,58 ± 2,50 e abdominal 15,58 ± 4,56 (mm)), que equacionaram percentual de gordura corporal (16,25 ± 5,82%G), massa corporal magra (MCM 57,94 ± 4,03) e massa corporal gorda (MCG 16,25 ± 5,82); coleta de sangue para análise de 10ml retirados por uma punção venosa periférica da Proteína C reativa (PCR), Desidrogenase láctica (DHL), Cratinafosfokinase (CPK). Os exercícios aplicados: flexão de cotovelo na polia baixa e extensão de joelho, em treinamento tensional, com 4 séries, 85% de uma contração voluntária máxima (CVM), protocolo citado em Kraemer et al (1995) método isotônico, velocidade de execução de 40beats/min, regulada por metrônomo; 10 repetições; intervalo de 2 min entre séries e de 2 a 3 entre exercícios. Os dados foram analisados em SPSS 20, com teste multivariado Lambda de Wilk, significância p<0,05. **Resultados:** Não se encontrou diferença entre os quatro dias de treino para enzima DHL (p=0,440), 1º dia 165,25 ± 20,90, 2º dia 165,83 ± 45,11, 3º dia 190,17 ± 71,42, 4º dia 195,93 ± 116,19 e nem na PCR (p=0,256), 1º dia 1,33 ± 0,35, 2º dia 1,18 ± 0,20, 3º dia 1,28 ± 0,18, 4º dia 1,21 ± 0,19; encontrou-se na CPK (p=0,039), 1º dia 125,17 ± 39,03, 2º dia 153,83 ± 25,29, 3º dia 209,83 ± 26,08, 4º dia 485,33 ± 94,57. **Conclusão:** Os níveis de PCR e CPK aumentaram entre os dias, porém o PCR oscilou, sendo que a CPK se distingue entre sessões, o que representa que no TF dias consecutivos ocasionam alterações nesta enzima.

Palavras-chave: Exercício; Força; Enzimas.

EFEITO DO EXERCÍCIO AUTOSSELECIONADO NO AMBIENTE ESCOLAR SOBRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E DESEMPENHO FÍSICO

Cláudio de Franceschi Neto¹; Maria do Socorro Cirilo de Sousa²; Adenilson Targino de Araújo³; Ravi Cirilo Targino de Araújo⁴; Anna Carolina Carmo Correia⁵

^{1,3} Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, IFTPB e LABOCINE, UFPB, João Pessoa, Paraíba; ² Programa de Pós Graduação em Educação Física Mestrado e Doutorado UPE/UFPB; LABOCINE, UFPB, João Pessoa, Paraíba; ^{4 e 5} Graduação em Educação Física e LABOCINE, UFPB, João Pessoa, Paraíba. E-mail: helpcirilo@yahoo.com.br

Introdução: As atividades autosseleccionadas são aplicadas sem cumprir modelos de prescrição determinados. **Objetivo:** Verificar níveis de composição corporal e desempenho físico pré e pós 16 semanas de treinamento autosseleccionado. **Metodologia:** estudo experimental, longitudinal, 4 meses, em n=55, (27 rapazes e 28 moças) estudantes do IFT-Pb, média de 16,04±0,74 anos), que autosseleccionaram as modalidades esportivas com as seguintes opções: voleibol, handebol, natação, futsal e basquetebol. Os testes aplicados pré e pós treinamento foram: medidas antropométricas de perímetros, diâmetros e dobras cutâneas, que equacionaram a percentual de gordura (%G), \sum doc (tríceps – TR e subescapular - SE) e massa corporal magra (MCM) e testes físicos de acordo com a bateria PROESP-BR proposta por Gaya (2007), incluindo dinamometria de preensão manual. Os dados foram analisados em SPSS 20.0, por teste multivariado de Lambda de *Wilk*, t-*pareado*, com 5% de significância. **Resultados:** Não se encontrou diferenças, pré e pós intervenção para %G, MCM e \sum doc TR e SE, para ambos os sexos, porém houve na estatura 175,15±7,49 e 176,15± 7,32 (p=0,001) e IMC 23,14± 5,96 e 22,70±5,95 (p=0,008) de rapazes e 162,18±5,39 e 163,46± 5,52 (p=0,006) e IMC 20,97± 3,21 e 20,67±3,01 (p=0,022) de moças; nos testes físicos houve diferenças entre abdominal (p=0,017) e peitoral (0,001), Flexibilidade extensão de tronco (p=0,016) e agilidade (p=0,012) nos rapazes e força de preensão manual direita (p=0,002) abdominal (p=0,029), Flexibilidade sem banco (p=0,032), extensão de tronco (p=0,001), agilidade (p=0,001) nas moças. **Conclusão:** Atividade autosseleccionada praticada durante 4 meses provocou impacto na composição corporal e desempenho físico em jovens escolares de ambos os sexos.

Palavras-chave: Exercício; Antropometria; Educação Física; Jovens.

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 de Educação Física

