

V ENAFES

ENCONTRO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE.

Promovido pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP, através do Curso de Bacharelado em Educação Física, com o apoio da FIEP (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA) no período de 08 a 11 de novembro de 2016, na cidade de Patos – PB.

Membros da Comissão Científica:

1. **MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO (Coordenador da Comissão Científica)**
2. ALANA SIMÕES BEZERRA
3. ALESANDRA ARAÚJO DE SOUZA
4. ANDREA CRISTINA DE SOUSA ROCHA R. COSTA
5. FÁBIO ALEXANDRE DOS SANTOS LIRA
6. JANDERLY DA SILVA DANTAS
7. JOSÉ ONALDO RIBEIRO DE MACEDO
8. KALIANE ALVES BENÍCIO SOARES
9. LEANDRO SÁVIO OLIOTA RIBEIRO
10. NALFRANIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO
11. ODVAN PEREIRA DE GOIS
12. RODRIGO RAMALHO ANICETO
13. VIVIANNE MARCELINO DE MEDEIROS

EFEITO DO TREINAMENTO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NO EMAGRECIMENTO EM HOMENS

Walter Torres de Medeiros Neto¹; Mateus Silva de Araújo Medeiros¹; José Onaldo Ribeiro de Macêdo^{2,3}; Rodrigo Ramalho Aniceto^{2,3}; Alana Bezerra Simões^{2,3}; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}

¹Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ²Professor das Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³Programa Associado de Pós-Graduação Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba (PAPGEF UPE/UFPB). waltertorresfip@gmail.com

Temática 2 – Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: O emagrecimento ocorre através de um processo de gasto energético, sendo a quantidade da massa muscular envolvida na atividade física um fator muito importante para gerar maior consumo de oxigênio e gasto calórico mais elevado. Com isso, estudos apontam que o exercício de baixa intensidade com oclusão sanguínea é uma alternativa eficaz na indução do emagrecimento. **Objetivos:** Analisar o efeito do treinamento com restrição de fluxo sanguíneo no emagrecimento. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quase experimental, aplicado e com abordagem quantitativa. A amostra será composta por homens com idade entre 18 e 30 anos, sendo incluídos os que apresentarem o índice tornozelo braquial entre 0,91 e 1,30, não obesos, normotensos, não apresentarem patologias que incapacite a execução do exercício e não utilizarem suplementação e/ou anabolizantes. Para a restrição de fluxo sanguíneo no exercício será utilizado um equipamento KAATSU da marca CARDIOMED, com largura de 6 cm. O equipamento será inflado até o valor igual a pressão arterial do braço multiplicado por 1,3, segundo o protocolo de Laurentino. O exercício será a flexão de cotovelo em pé com punho supinado na posição anatômica, três vezes por semana por um período de 8 semanas, com 20% da carga máxima. Para a avaliação do percentual de gordura pré e pós o experimento crônico, serão utilizados as circunferências e dobras cutâneas segundo o protocolo de Jackson e Pollock. Será submetido ao comitê de ética, seguindo a resolução 466/12, para sua realização. **Resultados esperados:** Espera-se que o método com restrição de fluxo sanguíneo altere significativa no emagrecimento em homens. **Considerações finais:** A restrição do fluxo sanguíneo influenciando o balanço energético negativo junto ao acompanhamento nutricional é uma estratégia eficiente para o emagrecimento.

Palavras-chave: Exercício resistido. Oclusão vascular. Emagrecimento.

ESTADOS DE HUMOR NO DESEMPENHO EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU

Matheus Gadelha Fernandes¹; Hugo Bezerra de Lima¹; José Onaldo Ribeiro de Macêdo^{1,2}; Alana Bezerra Simões^{1,2}; Francisca Márcia Marques Perônico¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,2}

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB; ²Programa Associado de Pós-Graduação Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba (PAPGEF UPE/UFPB). gadelhajj@gmail.com, Temática 8 – Cineantropometria e Desempenho Humano.

Introdução: O Jiu-Jítsu é uma arte marcial que tem crescido muito no Brasil desde os anos 2000, ganhando posições de destaque, possuindo característica de projeções, imobilizações e finalizações. Por ser uma modalidade competitiva está sujeita ao desgaste físico e possíveis interferências sociais e psicológicas nas competições. **Objetivo:** Analisar a relação do Perfil de Estados de Humor (PEH) no desempenho dos lutadores de Jiu-Jítsu. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal de abordagem quantitativa, a amostra será composta por 100 adultos jovens e selecionada de forma intencional por conveniência. Serão incluídos atletas do sexo masculino, com faixa etária entre 18 e 30 anos, que treinem no mínimo 180 minutos por semana e aceitem participar de forma voluntária da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Para a mensuração do PEH será utilizado a escala de humor de Brunel (BRUMS), que possui 24 indicadores relacionados ao vigor, raiva, fadiga, tensão, confusão mental e depressão. Para verificar o desempenho serão filmada as lutas para posterior análise, pontuando quedas, raspagens, montadas, joelho na barriga, pegada de costa e passagem de guarda, de acordo com as regras da CBJJ. Os dados serão coletados na competição Open Caicó de Jiu-Jítsu na cidade de Caicó- RN, iniciando com o atleta respondendo o questionário antes e após as lutas. **Resultados Esperados:** Espera-se que o PEH tenha relação com o desempenho, uma relação positiva para desempenho e vigor e uma relação negativa para desempenho e os domínios negativos do PEH. **Conclusão:** O esperado se dá pela relação do vigor com o estado de alerta e energia/disposição, enquanto os domínios negativos estão relacionado a tensão, depressão, raiva, confusão mental e fadiga, já apontados na literatura como fatores que comprometem o desempenho.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Desempenho. Humor.

ANÁLISE DA RESISTÊNCIA DE FORÇA E DO DESEMPENHO TÉCNICO-TÁTICO EM DIFERENTES CATEGORIAS DE VOLEIBOL DE PRAIA

Jarbas Rallison Domingos Gomes; Vitor Bruno Cavalcanti Torres; Leopoldo Sindice da Silva; Gilmário Ricarte Batista. Universidade Federal da Paraíba UFPB. João Pessoa/PB. jarbasrallison@hotmail.com – Eixo temático: Esportes e Desempenho Humano.

Introdução: Muitos são os componentes estudados no voleibol de praia (VP), contudo obras que avaliam a especialização defensiva dos atletas parecem ser inexistentes. Destacam-se na literatura os estudos de avaliação da resistência, por ser uma variável associada ao desempenho nas ações de saltos verticais (SV), presente nos movimentos de intensidades máximas desse esporte. **Objetivo:** Este estudo objetiva analisar a fadiga ocasionada por estes movimentos intensos e repetitivos, verificando se existem diferenças da resistência de força, em atletas de VP, comparados segundo as características técnico-táticas do esporte nas diferentes categorias. **Metodologia:** A amostra será calculada através do software G*POWER e constituirá por atletas de VP do sexo masculino, participantes dos campeonatos nacionais nas categorias: Sub-19, Sub-21 e Adulto. O 1º momento de coletas será com a mensuração das medidas antropométricas de estatura, massa corporal e envergadura para caracterização da amostra, na sequência os atletas irão realizar o teste de saltos verticais de natureza intermitente (TSVI), sob o tapete de contato Jump Test, empregando a técnica com contramovimento. O TSVI será realizado em quatro séries de 15 segundos de SV com um intervalo de 10 segundos entre cada série. O 2º momento acontecerá durante os jogos, através das filmagens de dois jogos de cada dupla, posteriormente serão analisados e transcritos em fichas sistemáticas de registro. Os dados serão analisados no *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 20.0. Para comparar os SV e o desempenho entre os jogadores das posições de bloqueio e defesa será utilizado o Teste t. ou correspondente não paramétrico. O nível de significância estabelecido será de $p < 0,05$. **Possíveis resultados e conclusão:** Espera-se que devido à dinâmica da modalidade, especificidade defensiva e por meio dos testes empregados, encontrem-se diferenças da resistência de força nos atletas, comparados segundo as características técnico-táticas do esporte em diferentes categorias.

Palavras chave: Voleibol de praia, força, desempenho técnico-tático.

ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR DO MUNICÍPIO DE POMBAL-PB.

Autor: João Carlos Silva Costa; Prefeitura Municipal de Pombal-PB jocarfsp02@hotmail.com; eixo temático Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e áreas da saúde.

Introdução: Apesar da redução mundial da prevalência da desnutrição infantil, atualmente é o problema de saúde pública mais importante dos países em desenvolvimento. Dessa forma, na abordagem da desnutrição, deve-se considerar a sua etiologia múltipla e por isso, além das ações curativas específicas para a criança desnutrida faz-se necessária uma intervenção junto às suas famílias e aos líderes da comunidade em um trabalho multidisciplinar, buscando a promoção da saúde. A obesidade é resultante da ingestão de uma dieta rica em gorduras e açúcar, denominada dieta ocidental concomitantemente ao declínio progressivo da atividade física dos indivíduos. As crianças obesas podem desenvolver baixa auto-estima, podendo afetar o desenvolvimento escolar e as suas relações sociais, bem como trazer consequências psicológicas patológicas em longo prazo. **Objetivo:** investigar o estado nutricional de escolares residentes na cidade de Pombal/PB que estudam na rede municipal de ensino. **“Metodologia:** A amostra foi composta por alunos dos 4º anos “A e “B” e 5º ano “A” e “B” totalizando 258 meninas e 250 meninos, num total de 508 alunos. O IMC foi calculado pela divisão da estatura em metros ao quadrado pela massa corporal em kilogramas, utilizando os critérios do CDC (2000) e SIS van /NHSC para caracterização do estado nutricional. **Resultados:** Ao analisar os dados do estudo nutricional dos alunos da Rede Municipal de ensino na cidade Pombal/PB estão com peso adequado na sua grande maioria entre os alunos dos 4º anos e 5ºanos. Porém sem deixar de lado os casos de peso baixo, e principalmente de sobrepeso e obesidade, que em relação ao sobrepeso e obesidade apareceu somente em alunos que estudam nas séries dos 4ºanos principalmente comparado com as meninas com as maiores taxas de sobrepeso. Nessa pesquisa fica claro uma preocupação a mais com os alunos com sobrepeso e obesidade, se não tiver uma consciência da alimentação correta, se olharmos em comparação aos alunos com peso adequado parece muito em relação aos sobrepeso e obesidade, Assim faz juz o trabalho para o tratamento estatístico e como base para melhorar a forma nutricional da escola e fora dela em realção com a família. A ser trabalhado nos proximos anos a consciência de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Estado nutricional, peso, estatura, índice de massa corporal.

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

Luiz Filipe de Medeiros Souza¹; Jarbas Rállison Domingos-Gomes¹; Ozineide Sousa Dantas de Andrade¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,2}; Rodrigo Ramalho Aniceto^{1,2}; José Onaldo Ribeiro de Macêdo¹

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB. email: jarbasrallison@hotmail.com

Área temática: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde

Introdução: O ciclismo é um esporte praticado mundialmente, seja para fins competitivos, utilitários ou de lazer. Diante disso, avaliar a capacidade cardiorrespiratória desses atletas é de suma relevância para prescrição e periodização do treino e competição. **Objetivos:** Avaliar a capacidade cardiorrespiratória em ciclistas de estrada da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo e transversal. A amostra será constituída por 10 ciclistas masculinos adultos jovens com idade entre 18 a 35 anos, que tenham no mínimo dois anos de prática e competição de ciclismo de estrada e que realizem no mínimo 150 km por semana de treinamento. Os participantes serão submetidos a uma avaliação antropométrica e de composição corporal através de bioimpedância, bem como um teste incremental em um cicloergômero. O teste incremental consistirá em um protocolo com carga inicial de 105W com incremento de 35W a cada três minutos, no qual seguirá os seguintes critérios para interrupção do teste: exaustão voluntária sendo considerada como o ponto em que o sujeito não consiga manter a taxa de trabalho exigida (≥ 50 rpm); coeficiente respiratório acima de 1.15; Escala de OMNI-Cycle acima de 9; e frequência cardíaca máxima alcançada ($FC_{max} = 220 - idade$). Uma vez que nenhum dos sujeitos atingiu o platô de consumo de oxigênio, o maior valor de consumo de oxigênio encontrado no estágio final antes da interrupção do teste será adotado como sendo VO_{2max} do voluntário. Os dados serão tabulados e serão realizadas análises estatísticas pelo método descritivo, considerando os valores de média, desvio padrão, mínimo, máximo e distribuição de frequência (porcentagem), com o nível de significância adotado de $p < 0,05$. Para tais análises será utilizado o programa SPSS versão 22.0. **Possíveis Resultados:** Espera-se que os ciclistas de estrada da cidade de Patos apresentem níveis elevados de VO_{2max} por serem indivíduos treinados e de competição.

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

EFEITO DO EXERCÍCIO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM ADULTOS JOVENS

Jarbas Rállison Domingos-Gomes¹; Matheus de Macêdo Roque¹; Maria do Socorro Cirilo-Sousa²; Francisca Márcia Marques Perônico¹; Francisco Valério de Madeiros Batista¹,
Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,2}

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB. email: prof.oliota@yahoo.com.br

Área temática: Grupos Especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira Idade e Necessidades Especiais

Introdução: A percepção subjetiva de esforço (PSE) é instrumento de baixo custo, fácil aplicação e não invasiva, diante disso, torna-se uma ferramenta prática para monitoramento do esforço. O exercício de restrição de fluxo sanguíneo é um método de baixas cargas, porém a literatura apresenta uma lacuna na relação carga e esforço neste método. **Objetivo:** Analisar o efeito do exercício de força com restrição do fluxo sanguíneo sobre a percepção subjetiva de esforço em adultos jovens. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa quase experimental, com delineamento *crossover*, randomizado e contrabalanceado. A amostra será composta por 24 adultos jovens fisicamente saudáveis e normotensos. Serão duas sessões de exercício com intervalo de 7 dias entre as sessões. Na primeira sessão serão feitas medidas antropométricas, composição corporal e teste de 1RM, nas outras sessões serão executados os seguintes protocolos: 1) exercício de baixa carga (BC) a 35% de 1RM com três séries de dezesseis (3x16) repetições; protocolo 2) exercício de baixa carga sem restrição de fluxo sanguíneo (controle). Os grupos que serão submetidos ao exercício de BC com e sem RFS terão 1 minuto de intervalo entre séries. A variável psicométrica será medida pela escala de PSE OMNI-R, nos momentos: repouso, entre as séries e após o exercício. A normalidade e homogeneidade dos dados serão confirmadas pelo teste de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. Posteriormente, para comparar a SA (protocolos x momentos) serão utilizados os testes paramétricos caso os dados atendam aos pressupostos de normalidade. O nível de significância será fixado em $p < 0,05$. Para tais análises será utilizado o programa Statistical for the Social Science (SPSS) versão 22.0. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o método de treinamento com restrição de fluxo sanguíneo apresente maiores respostas de percepção subjetiva de esforço relação ao treinamento sem restrição de fluxo sanguíneo.

Palavras-chave: Percepção subjetiva de esforço. Exercício de força. Restrição de fluxo sanguíneo.

EFEITO DO EXERCÍCIO COM PESOS COM E SEM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO SOBRE A HEMODINÂMICA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Jarbas Rállison Domingos-Gomes¹; Raniere Araújo Soares Filho¹; Daví Pereira Dantas¹; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Julio Cesar Gomes da Silva²; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,2}

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB. E-mail: prof.oliota@yahoo.com.br

Área temática: Grupos Especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira Idade e Necessidades Especiais

Introdução: O exercício de força com restrição de fluxo sanguíneo e baixas cargas vem tomando destaque no treinamento esportivo, entretanto, a literatura apresenta muitas lacunas quanto à padronização dos métodos utilizados. **Objetivo:** Analisar efeito o agudo de sessões de exercício de força com restrição de fluxo sanguíneo sobre as variáveis hemodinâmicas. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa quase experimental, com delineamento *crossover*, randomizado e contrabalanceado. A amostra será composta por 24 adultos jovens fisicamente saudáveis e normotensos. Serão duas sessões de exercício com intervalo de 7 dias entre as sessões. Na primeira sessão serão feitas medidas antropométricas, composição corporal e teste de 1RM, nas outras sessões serão executados os seguintes protocolos: 1) exercício de baixa carga (BC) a 35% de 1RM com três séries de dezesseis (3x16) repetições; protocolo 2) exercício de baixa carga sem restrição de fluxo sanguíneo (controle). Os grupos que serão submetidos ao exercício de BC com e sem RFS terão 1 minuto de intervalo entre séries. As medidas hemodinâmicas do estudo será a pressão arterial sistólica e diastólica, frequência cardíaca e saturação de oxigênio, mensurados através do esfignomamômetro digital da marca OMRON, nos momentos: repouso, logo após e 10, 15, 30, 45 e 60 minutos de recuperação passiva. A normalidade e homogeneidade dos dados serão confirmadas pelo teste de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. Posteriormente, para comparar a SA (protocolos x momentos) serão utilizados os testes paramétricos caso os dados atendam aos pressupostos de normalidade. O nível de significância será fixado em $p < 0,05$. Para tais análises será utilizado o programa Statistical for the Social Science (SPSS) versão 22.0. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o método de treinamento com restrição de fluxo sanguíneo apresente maiores alterações hemodinâmicas em relação ao treinamento sem restrição de fluxo sanguíneo.

Palavras-chave: Basquetebol. Hemodinâmica. Restrição de fluxo sanguíneo.

NIVEL DE FLEXIBILIDADE DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA DO POLO DA ACADEMIA DE SAÚDE-UNIDADE II

Marcelo Augusto da Silva Torres¹; Jarbas Rállison Domingos-Gomes¹; Francisca Márcia Marques Perônico¹; José Onaldo Ribeiro de Macêdo¹; Ivson dos Anjos Rodrigues¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{1,2}

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB. email: prof.oliota@yahoo.com.br

Área temática: Grupos Especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira Idade e Necessidades Especiais

Introdução: A flexibilidade pode ser definida como a amplitude máxima de movimentos em uma articulação ou combinação de articulações. Com o passar dos anos, a flexibilidade pode ser diminuída, entretanto, o exercício físico têm sido uma estratégia eficaz para retardamento desse processo. **Objetivo:** O Analisar o nível de flexibilidade dos participantes do programa de atividade física do polo Academia da Saúde-Unidade II. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo com delineamento transversal. A amostra será composta por indivíduos do sexo masculino e feminino cadastrados no polo da academia da saúde unidade II, da cidade de Patos – PB. Será aplicado um questionário avaliativo para descrição da amostra, bem como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para medir o nível de atividade física. Serão feitas medidas antropométricas como: estatura, massa corporal, índice de massa corporal, perimetria e dobras cutâneas para caracterização da amostra. O teste de flexibilidade será feito no banco de Wells, onde o indivíduo será posicionado sentado sobre um colchonete, com os pés em pleno contato com a face anterior do banco e os membros inferiores com extensão de joelhos e com os quadris fletidos. Posteriormente ao correto posicionamento, os indivíduos serão orientados a mover o escalímetro do banco ao máximo que conseguissem, realizando uma flexão de tronco. O valor obtido para cada tentativa foi expresso em centímetros (cm) e será imediatamente anotado pelo avaliador. Os dados serão analisados *Statistical for the Social Science* (SPSS), todos os indivíduos assinarão o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o nível de flexibilidade dos participantes do programa de atividade física do polo da academia de saúde-unidade II seja satisfatório.

Palavras-chave: Flexibilidade. Atividade Física. Antropometria.

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DO NASF DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA-PB

Francisco Chagas de Brito Filho¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP; ²Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos.
kikobrito@outlook.com

Área Temática 2: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural que ocorre na última etapa do ciclo vital, caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais. O impacto da atividade física relacionada ao bem estar da população idosa tem sido alvo de discussões científicas na atualidade. **Objetivo:** avaliar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos do NASF do município de Várzea-PB. **Metodologia:** É uma pesquisa qualitativa, direta e de campo e tem método de procedimento descritivo, a amostra da pesquisa será composta por 30 idosos, com idade superior a 60 anos, de ambos os sexos, praticantes assíduos de atividades físicas, de um programa oferecido pelo NASF do município de Várzea - PB. Os dados serão coletados por meio da aplicação do IPAC (Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta). Tendo como base que esta é uma pesquisa qualitativa, após o recolhimento dos questionários, os dados serão analisados e mensurados conforme literatura sobre benefícios da atividade física e qualidade de vida dos idosos. **Resultados possíveis:** espera-se que a atividade de física tenha influência na qualidade de vida de idosos participantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF. **Conclusão:** Os resultados permitirão concluir que, a atividade física tem grande influência na melhora da qualidade de vida de idosos participantes do NASF da cidade de Várzea – PB, no que se refere aos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Envelhecimento. Atividades físicas. NASF.

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DO NASF DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA-PB

Francisco Chagas de Brito Filho¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP; ²Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos.

kikobrito@outlook.com

Área Temática 2: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural que ocorre na última etapa do ciclo vital, caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais. O impacto da atividade física relacionada ao bem estar da população idosa tem sido alvo de discussões científicas na atualidade. **Objetivo:** avaliar a influência da atividade física na qualidade de vida de idosos do NASF do município de Várzea-PB. **Metodologia:** É uma pesquisa qualitativa, direta e de campo e tem método de procedimento descritivo, a amostra da pesquisa será composta por 30 idosos, com idade superior a 60 anos, de ambos os sexos, praticantes assíduos de atividades físicas, de um programa oferecido pelo NASF do município de Várzea - PB. Os dados serão coletados por meio da aplicação do IPAC (Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta). Tendo como base que esta é uma pesquisa qualitativa, após o recolhimento dos questionários, os dados serão analisados e mensurados conforme literatura sobre benefícios da atividade física e qualidade de vida dos idosos. **Resultados possíveis:** espera-se que a atividade de física tenha influência na qualidade de vida de idosos participantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF. **Conclusão:** Os resultados permitirão concluir que, a atividade física tem grande influência na melhora da qualidade de vida de idosos participantes do NASF da cidade de Várzea – PB, no que se refere aos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Envelhecimento. Atividades físicas. NASF.

EFEITO DO TREINAMENTO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NA HIPERTROFIA MUSCULAR DO BÍCEPS

Matheus Silva de Araújo Medeiros²; José Onaldo Ribeiro de Macêdo^{3,4}; Jovelynna Farias Formiga Queiroga^{1,2}; Rodrigo Ramalho Aniceto^{3,4}; Maria do Socorro Cirilo-Sousa⁴; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{3,4}.

¹Bachel em Fisioterapia, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ²Bachalorando em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³Professor das Faculdades Integradas de Patos (FIP); ⁴Programa Associado de Pós-Graduação Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba (PAPGEF UPE/UFPB). mateuss.silvaa22@gmail.com

Temática 2 – Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: O treinamento de força é indicado para pessoas que têm como objetivo o ganho de massa, de força e de resistência muscular, possuindo também notáveis benefícios para a saúde. O treinamento de força com RFS consiste na restrição ou interrupção do fluxo sanguíneo que seria destinado para determinado grupo muscular através de um manguito durante a realização do exercício, realizado com baixa intensidade e utilizado para melhorar o percentual de ganho de massa muscular, que vem sendo estudado em relação com o ganho de massa muscular. **Objetivos:** Analisar o efeito do treinamento com restrição de fluxo sanguíneo no bíceps em homens. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quase-experimental, aplicado e com abordagem quantitativa. A amostra será composta por homens com idade entre 18 e 30 anos, sendo incluídos os que apresentarem o índice tornozelo braquial entre 0,91 e 1,30, não obesos, normotensos, não apresentarem patologias que incapacite a execução do exercício e não utilizarem suplementação e/ou anabolizantes. Para a restrição de fluxo sanguíneo no exercício será utilizado um equipamento Kaatsu da marca Cardiomed, com largura de 6 cm. O equipamento será inflado até o valor igual a pressão arterial do braço multiplicado por 1,3, segundo o protocolo de Laurentino. O exercício será a flexão de cotovelo em pé com punho supinado na posição anatômica, três vezes por semana por um período de 8 semanas, com 20% da carga máxima. Será submetido ao comitê de ética, seguindo a resolução 466/12, para sua realização. **Resultados esperados:** Espera-se que o método com restrição de fluxo sanguíneo gere hipertrofia significativa no músculo do bíceps em homens. **Considerações finais:** A restrição do fluxo sanguíneo proporciona maior acúmulo de metabólitos durante o exercício, fazendo com que o músculo alcance a fadiga mais cedo e proporcionando maior microlesões na região ocluída.

Palavras-chave: Exercício resistido. Oclusão vascular. Hipertrofia.

A INFLUÊNCIA DO AERÓBIO EM JEJUM NA MELHORA METABÓLICA

Jovelynna Farias Formiga Queiroga^{1,3}; Juliana de Almeida Leandro Bezerra^{2,3}; Joao Victor Duarte de Sousa³; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro⁴.

¹Bacharel em Fisioterapia, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ²Bacharel em Enfermagem, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ⁴Menstrando em Educação Física, Programa Associado de Pós-Graduação Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba (PAPGEF UPE/UFPB). jovelynnaqueiroga@hotmail.com

Temática 6 – Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e áreas da saúde.

Introdução: O jejum é uma prática realizada desde os primórdios e ainda presente em algumas culturas, apresentando passagens religiosas muito observada na cultura muçulmana durante o Ramadão. Ao observar essa prática foi visto que vinham efeitos benéficos relacionados ao metabolismo dos indivíduos que praticavam a supressão prolongada da ingestão de alimentos. O aeróbio em jejum (AEJ) entra nesse contexto como uma alternativa de otimização metabólica estimulando a taxa de lipólise e sensibilização à insulina levando em consideração a intensidade de leve a moderada.

Objetivos: Investigar os benefícios do AEJ na melhora da capacidade metabólica e desmitificar os preconceitos referentes a essa prática. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura em atualizações sobre o assunto nos bancos eletrônicos utilizando as palavras-chaves: aeróbio em jejum; capacidade enzimática; metabolismo. Foram selecionados os artigos de 2011-2016. **Resultados e discussão:** Foi observado diversos fatores contra a prática do AEJ, apresentando uma delicadeza de acordo com o objetivo do praticante, mostrando uma gama de estudos relatando que não há benefícios quando avaliado de forma imediata pela sua influência do eixo hormonal do cortisol como a utilização de gordura como substrato. Quando ampliamos nossa visão em busca dos benefícios entramos num contexto que relata os efeitos em longo prazo onde a capacidade de oxidação de gorduras é otimizada durante o dia, aumentando o aproveitamento e absorção de nutrientes. Sendo assim, o AEJ entra otimizando a capacidade enzimática por fazer com que o organismo trabalhe em estados de provação de energia e não inserido no contexto de ganho de capacidade aeróbia. **Considerações finais:** O AEJ ainda gera muitas discussões no âmbito acadêmico, não desmerecendo o ponto de vista que desvaloriza a prática, mas que ainda são necessário estudos enfatizando a otimização dessa prática na busca de diferenciação nos métodos utilizados em busca da melhora metabólica.

Palavras-chave: Exercício aeróbico. Capacidade enzimática. Nutrição.

PAPEL DA LEUCINA NA SÍNTESE PROTÉICA E ESTIMULAÇÃO VIA *MECHANISTIC TARGET OF RAPAMYCIN* (mTor)

Jovelynna Farias Formiga Queiroga^{1,3}; Juliana de Almeida Leandro Bezerra^{2,3}; Joao Victor Duarte de Sousa³; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro⁴.

¹Bachel em Fisioterapia, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ²Bacharel em Enfermagem, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³Bachalando em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ⁴Menstrando em Educação Física, Programa Associado de Pós-Graduação Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba (PAPGEF UPE/UFPB). jovelynnaqueiroga@hotmail.com

Temática 6 – Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e áreas da saúde.

Introdução: A proteína assume papel de suma importância quando associado a suplementação de aminoácidos indispensáveis, enfatizando a leucina, que estimula o *mechanistic target of rapamycin* (mTor), que regula, prolifera, gera transcrição e sobrevivência muscular. Sendo assim, o mTor é definido como uma via anabólica de grande relevância levando em consideração a resposta gerada pelo estímulo do treinamento e nutricional. **Objetivos:** Avaliar a influência do nutrient time na resposta anabólica via mTor e suas estratégias na otimização da síntese proteica. **Metodologia:** Realizou-se um estudo analítico através de uma revisão de literatura em banco de dados eletrônicos Scielo, Medline e Lilacs. Utilizou-se um critério de cruzamento de palavras-chaves: *Nutrient time*, mTor, Síntese proteica, utilizando as ferramenta AND e OR (*Nutrient time* OR mTor AND Síntese proteica). Com esses termos foram selecionados os artigos que mais se enquadravam no assunto, publicados no ano de 2016, pela leitura primeiramente do título, do resumo e posteriormente do texto completo. **Resultados e discussão:** Após o treinamento de resistência há uma sensibilização muscular gerando uma hiperaminoacidemia, atuando de forma sinérgica á síntese de proteínas. Uma meta-análise incorpora a ideia de que a ingestão proteica independente do horário não interfere nos ganhos. Com isso, houve um desencadeamento em uma série de estudos no qual comprova que as técnicas de *Nutrient time* (nas quais defendem a melhor forma de usar a proteína para otimizar os ganhos), influenciando de forma significativa nos ganhos, comprovando a importância da qualidade proteica e o papel da leucina na ativação do mTor. **Considerações finais:** O *Nutrient time* otimiza a síntese e recuperação do treinamento, sendo importante na forma em que os alimentos são absorvidos diante do estímulo realizado. Desta forma é preciso estimular os profissionais a colocar em prática e buscar compreender e estudar o tema, visto a relevância dos apontamentos encontrados na literatura.

Palavras-chave: mTor. Nutrient time. Síntese proteica.

LAZER E RECREAÇÃO: CONCEPÇÕES DOS ALUNOS DE UM CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DO NATAL/RN

Autor: João Carlos Silva Costa; Coautores Marilú Salvador Lourenço; IESM/lescrei instituto de ensino superior cristo rei; Natal/Rio Grande do Norte; jocarfsp02@hotmail.com; eixo temático Lazer Recreação e educação física, artigos com reflexão específica.

Introdução: A importância da temática lazer e recreação, principalmente nos cursos de educação física e também a crescente prática pedagógica na área da pedagogia moderna, por mais que os objetivos do lazer tornem capaz em promover a formação do cidadão para as práticas do lazer, notamos que os conteúdos difundidos nos cursos se restringem muito das vezes em um único campo de interesse ao lazer, o físico-esportivo, assim desconhecendo de maneira consciente e cultural sobre a diversidade desta temática. **Objetivo:** Investigar as concepções de Lazer e Recreação dos acadêmicos do curso de graduação de uma faculdade de educação física. **Metodologia:** Trata-se, de uma pesquisa qualitativa, a população é composta por acadêmicos de educação física das instituições de ensino superior Instituto de Ensino Superior Cristo Rei, distribuídas na região central da zona norte da cidade de Natal/RN, situado no bairro da Santa Catarina. A amostra foi composta por 11 alunos acadêmicos de educação física, sendo 7 delas do sexo feminino e 4 do sexo masculino, foi utilizado um questionário de perguntas abertas e fechadas e de material bibliográfico. A aplicação do (questionário) foi realizada no término da disciplina Lazer e recreação em Maio de 2015. **Resultados:** Em relação à concepção de lazer e Recreação evidenciou que a maioria dos acadêmicos respondeu que o lazer é apenas diversão. Assim os resultados evidenciaram entre os acadêmicos que tem conceitos bem diversificados e difusos ainda por parte das questões abertas e fechadas do questionário, estando mais afirmativos e conclusivos nas questões fechadas e nas questões abertas ainda estando com uma impressão de não estarem capacitados para se posicionar a respeito, pois a maioria não respondeu de forma corretamente ou respostas muito sucintas. **Conclusão:** Concluímos que a disciplina deve ser acompanhada e contextualizada, pois também sabemos que conceituar lazer e recreação não é uma tarefa fácil, observa que os acadêmicos conseguiram absorver e entender sobre o tema através de conhecimentos abordados com as bibliografias trabalhadas nas aulas pode ter ajudado a formular novos entendimentos, porém para saber conceituar sobre o tema na sua ótica de entendimento sobre o assunto vai levar tempo e prática profissional aos anos seguintes da carreira profissional.

Palavras chaves: Lazer, Recreação, Preparação Profissional.

ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO QUE INGEREM PROTEÍNAS E CARBOIDRATOS

Yago Gomes Lopes Fernandes¹; Elton Batista Angelo¹; Gizelly Soares de Oliveira¹;
Mirthila Valeska Moreira Braz¹; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho¹

¹ Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. E-mail: yagogomeslf@gmail.com
Área temática: Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e área da saúde.

Introdução: Todos os nutrientes são fundamentais no organismo, mas quando se fala nutrientes associados ao exercício físico, proteína e carboidratos ganha maior atenção. Proteína é constituída a partir da combinação de aminoácidos que contém no organismo, como função de agir na reparação e construção de tecidos. Carboidrato é constituído pela combinação de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio, como função de fornecer energia ao organismo. Muitos dos praticantes de exercício físico optam pela escolha de ingerir suplementos à base de proteínas e carboidratos, sendo que ambas são facilmente obtidas por meio da alimentação adequada. **Objetivo:** Analisar bibliografias que abordam praticantes de exercício físico que ingerem proteína e carboidrato, que preconizam hábitos alimentares inadequados, consumir erroneamente suplementos alimentares, que possam prejudicar o alcance de seus objetivos. **Metodologia:** Como estratégia metodológica utilizou-se a revisão bibliográfica, realizada na Biblioteca das Faculdades Integradas de Patos. Assim, foram selecionados quatro livros de 2008 a 2014 anos. **Conclusões:** Praticantes de exercício físico optam por ingerir proteínas e carboidratos para obter resultado desejado. Devido à falta de orientação nutricional, acabam exagerando no consumo, em achar que quanto mais melhor. A recomendação de ingestão proteica varia de 1,2g a 1,8g de proteína/kg/dia. O excesso atrapalha se a estratégia for o ganho de massa muscular. Carboidratos são facilmente obtidos por meio da alimentação, sendo que praticantes optam por ingerir suplementos de rápida absorção para obter energia antes do treino, como por exemplo: maltodextrina ou dextrose. Porém, eles têm um índice glicêmico elevado. Quanto maior índice glicêmico, mais insulina são liberadas no organismo, tendo efeitos negativos na saúde e composição corporal, pois a insulina tem uma forte atuação no acúmulo de gordura. A recomendação de carboidratos é que possuam índice glicêmico baixo e também ricos em fibras, vitaminas e minerais, pois são importantes para saúde e ajudam no funcionamento gastrointestinal.

Palavras-chave: Carboidrato; Proteínas; Exercício Físico.

ANÁLISE DA AUTOPERCEPÇÃO DOS IDOSOS EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS NO NASF DE JARDIM DO SERIDÓ – RN

Kelvin Medeiros Ramos¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP; ²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - FIP
kelvinbedboy@hotmail.com.

Área Temática 2: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: A análise da autopercepção na terceira idade tem sido bastante discutida nos últimos anos, assim a realização de exercícios físicos com suporte dos profissionais que atuam no NASF pode causar reflexos positivos na expectativa de vida dessa população. **Objetivo:** Identificar a autopercepção dos idosos sobre a participação nas atividades físicas no grupo de terceira idade do NASF de Jardim do Seridó – RN. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa. Os sujeitos da pesquisa serão 30 (trinta) idosos participantes de atividades físicas realizadas no NASF de Jardim do Seridó – RN. Para coleta será utilizado um questionário sociodemográfico e uma entrevista. Os entrevistados responderão no ambiente onde ocorrem as atividades. Os dados serão analisados conforme literatura. **Possíveis resultados:** Espera-se que a percepção do idoso seja positiva quanto aos benefícios das práticas corporais desenvolvidas no NASF de Jardim do Seridó – RN. **Conclusão:** Os resultados permitiram concluir que, os indivíduos praticantes de atividades físicas do grupo de terceira idade terão reflexos positivos das práticas realizadas no NASF da cidade de Jardim do Seridó – RN.

Palavras-chave: Autopercepção. NASF. Idoso.

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Lucas Almeida Simões¹; Gustavo da Silva Nicácio¹; Alana Bezerra Simões²; 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

Área Temática 3 - Educação Física: artigos vinculados ao ensino das atividades físicas e esportivas em contextos institucionais, situados em perspectiva filosófica ou diretamente didática.

Introdução: A Educação Física é uma disciplina obrigatória no currículo escolar que pode contribuir com a qualidade de vida dos estudantes. Observa-se que a participação nas aulas é baixa e um dos motivos para a ausência, relatados pelos estudantes, é o método de ensino do professor. **Objetivo:** Avaliar a perspectiva que os estudantes possuem das aulas educação física no ensino médio. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa e transversal. A pesquisa será realizada nas escolas da rede pública da cidade de Patos-PB, a amostra serão estudantes que estejam cursando o 3º ano do ensino médio, selecionados por conveniência, na escola com a maior quantidade de alunos no 3º ano. Para avaliar a perspectiva dos estudantes sobre as aulas, será realizada uma entrevista com o seguinte direcionamento: percentual de aulas nas escolas, infraestrutura para as atividades (quadras poliesportivas e materiais) e o planejamento das aulas desenvolvidas. As coletas serão realizadas em sala de aula, em horário diferente da aula de educação física, para evitar insatisfação por parte dos avaliados, nos períodos manhã, tarde e noite. **Possíveis resultados:** Espera-se que os estudantes avaliados apresentem um bom nível de satisfação nas aulas de educação física, que irá ser refletido nas adequações das variáveis investigadas. **Considerações finais:** Embora a Educação Física seja fortemente associada ao esporte, às dimensões do lúdico (jogo, diversão, prazer etc.), assim como disciplina escolar, se fez necessário observar como a educação física age na melhoria da saúde, e conseqüentemente, na qualidade de vida dos estudantes.

Palavras-chave: Educação Física. Estudantes. Professor.

A INTERFERÊNCIA DA DANÇA E DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE O ESTADO DE ÂNIMO EM IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos-PB. patricio_pley@hotmail.com

Área Temática 4 – Grupos Especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira idade e Necessidades Especiais.

Introdução: Os diversos tipos de atividade física podem desencadear diferentes estados emocionais nos praticantes. Em meio a essa concordância, percebemos a necessidade de estudar as alterações pelas quais o treinamento com pesos e a prática da dança livre proporciona uma melhora dos estados de ânimo (EA) de pessoas idosas. **Objetivo:** Analisar os resultados da prática da dança livre e do treinamento com pesos (TP) sobre o estado de ânimo em idosos do “projeto vida ativa”. **Metodologia:** É uma pesquisa de abordagem qualitativa e direta, com método de procedimento descritivo. Será utilizado um instrumento com 14 adjetivos, organizado na forma da escala, o LEA-Ri – Lista de Estado de Ânimo reduzida e ilustrada. Por meio de questionário serão avaliados os EA de 52 participantes na dança e no TP antes e após uma sessão de cada atividade. Todos os participantes realizarão as duas atividades. A variável fixa entre as modalidades será a seleção musical. **Possíveis resultados:** Espera-se que a prática da dança e do treinamento com pesos tenha influência no estado de ânimo dos idosos do projeto vida ativa. **Considerações finais:** A decorrência dos resultados conforme análise das respostas dadas no LEA-RI nos permitirá deduzir que uma sessão de dança e uma sessão de treinamento com pesos podem provocar melhoras nos estados de Ânimo de idosos.

Palavras-chave: Idosos. Dança. Treinamento com pesos.

CARTOGRAFIA DAS BRINCADEIRAS REALIZADAS POR CRIANÇAS NAS PRAÇAS DA CIDADE DE PATOS-PB

Diogo Peixoto de Medeiros¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP; ²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP. dioggo0peixoto1@gmail.com

Área temática 5: Lazer, recreação e educação física: artigos com reflexão específica.

Introdução: A brincadeira é de fundamental importância para o desenvolvimento infantil na medida em que a criança pode transformar e produzir novos significados do mundo onde vive. **Objetivo:** Realizar um levantamento das brincadeiras que são realizadas pelas crianças nas praças da cidade de Patos-PB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo qualitativo, é uma pesquisa direta, que tem a intenção de buscar os dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. É uma pesquisa de campo, utilizando o método observacional. O presente trabalho será realizado com crianças que estejam realizando algum tipo de brincadeira popular dentro do ambiente das praças. Como instrumento de pesquisa será utilizado um protocolo de observação, elaborado pelos próprios pesquisadores, com 6 questões. **Possíveis resultados:** Espera-se que sejam encontradas nas praças de Patos - PB, uma predominância de brincadeiras tradicionais (populares), tais como, pega-pega, brincadeiras de roda, bicicleta, esconde-esconde, dentre outras, realizadas por crianças. **Conclusão:** Embora as crianças estejam inventando novas brincadeiras, muitas delas fora do ambiente das praças, concluiu-se que a maior parte das brincadeiras realizadas nas praças ainda possui caráter tradicional.

Palavras-chave: Brincadeiras. Crianças, Praças.

PERFIL DOS GRUPOS DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO NORDESTE: LEVANTAMENTO NO DIRETÓRIO DO CNPQ

Janderly da Silva Dantas¹; Layza Amorim de Lucena Paixão¹; Larissa Batista Moreira¹; Julikelly Gomes Tavares¹; Marcos Marques de Moraes¹; Robson Alves dos Santos

¹Faculdades Integradas de Patos (FIP) – Bacharelado em Educação Física, Patos PB - email:janderlydantas@gmail.com. Educação e lazer

Introdução: A educação física escolar é uma das principais alternativas de pesquisas e intervenção com crianças e jovens. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi realizar um levantamento dos grupos com linhas de pesquisa em educação física escolar no diretório do Conselho Nacional de Ciência e Tecnologia (CNPQ). **Métodos:** Trata-se de um estudo de levantamento do tipo análise de conteúdo. A fonte de consulta contemplou o diretório de grupos de pesquisa do CNPq por meio de pesquisa no endereço eletrônico do Governo federal no último senso de 2015. O unitermo utilizado na busca juntamente com o operador booleano de intercessão “AND” foi: educação física escolar. O tratamento estatístico utilizou o método descritivo por meio da análise de distribuição de frequência. **Resultados:** Foram identificados 30 grupos de pesquisa com área de concentração em educação física escolar. O período de formação dos grupos varia entre 1998 a 2016. Em relação à distribuição por estado foi evidenciada a presença de grupos: AL (n=2; 6,6%), BA (n=11; 36,6%), CE (n=4; 13,4%), MA (n=2; 6,6%), PB (n=3; 10%), PE (n=5; 16,6%), PI (n=1; 3%), RN (n=2; 6,6%). Sobre o perfil acadêmico dos pesquisadores inseridos nesses grupos foi observada a seguinte distribuição, 110 pesquisadores: AL 8,1%, BA 22,5%, CE 12,6%, MA 9,9%, PB 7,2%, PE 20,8%, PI 1,8%, RN 9%) e 157 estudantes: AL 2,5%, BA 8,8%, CE 15,8%, MA 3,1%, PB 9,4%, PE 39,2%, PI 3,7%, RN 17%). **Conclusão:** Apesar da educação física escolar já estar consolidada no meio acadêmico, ainda é pouco o interesse pela investigação nessa área do conhecimento, o que pode ser percebido pelo reduzido número de grupos de pesquisa em alguns estados. Outro fato importante é que não foi identificado nenhum grupo em Sergipe, sinalizando a necessidade de um maior apoio e incentivo para a formação de grupos nesse Estado.

Palavras chave: Educação física escolar; Pesquisa; Pesquisadores.

A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE PÚBLICA E PRIVADA DE CATOLÉ DO ROCHA-PB

Matheus Vieira da Silva¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP; ²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP. matheustimao15@hotmail.com

Área temática 1: Formação profissional, mercado de trabalho e capacitação em esportes.

Introdução: A qualidade de vida dos professores de Educação Física era pra ser uma das melhores, pois são profissionais responsáveis em promover qualidade de vida e um estilo de vida saudável, mas são poucos professores que se preocupam com sua qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida dos professores de Educação Física da rede pública e privada de Catolé do Rocha-PB. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa direta, que tem a intenção de buscar os dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. É uma pesquisa de campo, pois serão observados os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente. O presente trabalho será realizadas com os professores das escolas públicas e privadas da cidade de Catolé do Rocha – PB. Como instrumento de pesquisa será utilizado o The Medical Outcomes Study 36 – Item Short Form Health Survey (SF-36), é um questionário valido, confiável e disponível para utilização no Brasil. **Possíveis resultados:** Espera-se que a qualidade de vida dos professores de Educação Física da rede pública e privada de Catolé do Rocha seja significativa quanto ao estilo de vida dos profissionais. **Conclusão:** Embora os professores de Educação Física tenham altas jornadas de trabalho e trabalhar em lugares diferentes (várias escolas, academias, etc.), conclui-se que eles tenham uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Professores. Educação Física.

A VISÃO DE ÉTICA DOS ALUNOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - PB

Antônio Neto Farias da Silva¹; Alana Simões Bezerra²

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos – PB; ²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – PB. Netob2013@gmail.com

Área Temática 1: Formação Profissional, Mercado de Trabalho e capacitação em esportes.

Introdução: A ética é a ciência do comportamento moral dos homens em sociedade, com isso devemos nos atentar para a atuação do Profissional de Educação Física, se esta sendo de uma forma moralmente correto, assim sabem colocar sempre os valores éticos nas suas decisões durante sua atuação profissional ou fora da profissão. **Objetivo:** Verificar o entendimento de ética dos acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos. **Metodologia:** É uma pesquisa descritiva de caráter qualitativo, utilizou-se um questionário sociodemográfico e sobre o conhecimento de ética, os dados foram coletados em sala de aula tendo como população todos os acadêmicos do 6º ao 8º períodos do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos- FIP dos turnos da manhã e da noite do período letivo de 2016.2, que totaliza 76 acadêmicos. Os dados do questionário foram tabulados em quadros, utilizando-se de números absolutos e respectivos para análise interpretativa e comparativa. **Resultados:** Sobre o entendimento de ética, observou-se que 38 alunos entendem ética como sendo o conjunto de valores e princípios e valores, 27 disseram que ética são as diretrizes que orienta o indivíduo perante sua postura e conduta, apenas 5 alunos entende ética como educação moral, 2 alunos afirma que ética é o que é legal, 2 alunos afirma que é consciência perante a sociedade, e por fim 2 alunos afirma que é a base da construção pessoal. **Conclusão:** Diante dos trabalhos sobre ética, pode-se perceber que apesar das respostas dos alunos se concentrar em apenas 2 itens do questionário, os mesmos tem um entendimento do conceito de ética definido. Isso se dá pelo fato da ética ser ministrada no 5º período do curso, assim os alunos já tem maturidade suficiente para ter um conceito formulado.

Palavras-chave: Ética. Acadêmicos.

O EXAME ANTIDOPING, AS COMPLEXIDADES DO ORGANISMO E DAS CIRCUNSTÂNCIAS.

Thiago Batista Campos de Sousa; Lucas Franklin Bezerra da Cunha; Maria Hslani da Silva; Carlos Bezerra de Lima; Marcos Antonio do Nascimento.

Faculdades Integradas de Patos FIP, Patos/PB. E-mail: thiaquinhobcs2007@hotmail.com

Área temática 5: Lazer, Recreação e Educação Física: artigos com reflexão específica.

Introdução: O suporte tecnológico envolvido no controle antidoping tem por objetivo primário a identificação de substâncias proibidas parcialmente imperceptíveis que alterem o desempenho real, entretanto a identificação da presença de tais substâncias no organismo humano tem se tornado um desafio mesmo diante do avanço tecnológico já alcançado. **Objetivo:** Abordar as contradições envolvendo o controle antidoping e sua complexidade, relativo ao organismo humano. **Métodos:** Trata-se de uma Revisão de Literatura, Narrativa, numa abordagem Qualitativa. **Resultados:** Historicamente em 2004 o metabolismo da maratonista Sandra Torres converteu o anticoncepcional Noretindrona na substância proibida 19-Noradosterona, no mesmo ano nas Olimpíadas de Atenas na Grécia, a ciclista Luisa Calle recuperou sua medalha olímpica quando os processos laboratoriais converteram compostos de um analgésico comum no estimulante proibido Heptaminol. Entretanto em outros casos a ausência de uma investigação do gênero não é suficiente diante dos insuperáveis resultados e posteriormente dos desfechos que se refletiram na opinião pública como possível manobra para se desvencilhar do sistema, no caso da Florence Griffith Joyner, um dos maiores nomes do atletismo, sua morte prematura reascendeu as suspeitas do uso prolongado de esteroides anabolizantes sobre os rumores de isquemia por degeneração da coronária, que mesmo após os resultados contrários da autópsia, inúmeras referências literárias evidenciam suspeitas a sua abrupta aposentadoria as vésperas das alterações no sistema de controle. **Conclusões:** O impacto de uma investigação de dopagem provoca forte reprovação social, contudo no decorrer das décadas ocorreram fatos cuja sua consumação ou sua ausência alcançaram sentidos controversos.

Palavras-chave: Esporte; Desempenho, Antidoping.

A HIPNOSE ADAPTADA AO CAMPO DESPORTIVO

Thiago Batista Campos de Sousa; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro; Elineide Cardoso da Silva de Lima; Anderson Israel Pereira da Silva; Osório Queiroga de Assis Neto. Faculdades Integradas de Patos FIP, Patos/PB. E-mail: thiaquinhobcs2007@hotmail.com
Área temática 1: Formação Profissional, Mercado de Trabalho e Capacitação em Esportes.

Introdução: O presente trabalho aborda alguns dos principais fatos desportivos em que a hipnose foi sutilmente adaptada com sucesso em modalidades esportivas e assim trazemos a memória um importante capítulo da psicologia do desporto. **Objetivo:** Abordar os principais feitos que evidenciaram a adaptação do fenômeno hipnose no desporto competitivo. **Métodos:** Revisão bibliográfica, sistemática, de caráter qualitativo. **Resultados:** Embora pouco se saiba sobre a metodologia empregada pelos psicólogos do esporte do bloco vermelho, a ex-União Soviética conquistou na década de 60 por intermédio da manipulação do fenômeno hipnótico os mais incríveis resultados, entretanto nos Estados Unidos ocorreu uma série de eventualidades negativas com o fenômeno, sendo veementemente desconsiderada sua adaptação ao desporto, porém apenas a partir da década de 70, é registrado sua utilização com eficiência, tendo destaque no início do ano de 1973, quando a hipnose foi adaptada aos processos de treinamento e na modificação da percepção do pugilista Ken Norton, afetada pelo pessimismo imposto pela mídia para com a sua luta contra Mohammed Ali. Contudo apesar dos inúmeros casos com extrato positivo, foi considerada pelo COI em 1962 um recurso desleal porém de difícil identificação, constando na literatura inúmeras advertências sobre o emprego do fenômeno no alcance dos extremos fisiológicos. **Conclusões:** Consideramos pelas evidências extraídas na literatura que para a adaptação do fenômeno no campo desportivo se torna necessário capacitação profissional específica que se assegure uma manipulação prudente, que não acrescente aos riscos peculiares da prática desportiva competitiva.

Palavras-chave: Educação Física. Hipnose. Desempenho.

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

Wylleberg Dantas; Fábio Lira; Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; wylleberg@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. Trata-se de um estudo descritivo transversal. **Metodologia:** 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. Acadêmicos.

PROJETO DE EXTENSÃO VIDA ATIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

COSTA, Andréa Cristina de Sousa Rocha do Rêgo¹²; GUEDES, Rosilene Maria de Lucena; MEDEIROS, Luana Silva de; AZEVEDO FILHO, Flávio Medeiros de; SILVA, Francisca Gomes da; RIVERA, Giovani Amado¹

Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba, Brasil¹; Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal²; Email- andrearochoa@fiponline.edu.br

Eixo temático: Atividade física, esporte e saúde

Introdução: O programa oferecido pelo Projeto de Extensão Vida Ativa (PEVA) das Faculdades Integradas de Patos (FIP) tem a missão de promover atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças, para adultos e idosos de ambos os sexos, visando melhorar o bem-estar, físico, social e emocional. **Objetivo:** Disseminar as experiências das ações desenvolvidas no programa de atividades físicas e estabelecer relação entre a comunidade assistida, pesquisadores e acadêmicos. **Método:** Trata-se de uma pesquisa, observacional, descritiva, com abordagem mista. Da implantação (março de 2008) do programa a análise dos dados (junho de 2016), participaram do estudo 347 indivíduos, o teste t permitiu comparar a média de idade ($61,7 \pm 14,5$ anos). Destes (23 homes e 324 mulheres), 130 ativos, podendo participar das atividades de seu interesse (hidroginástica, ginástica gerontológica, dança e musculação), cada atividade, funciona com frequência de duas sessões semanais, e 50 minutos de duração, com intensidade moderada a vigorosa. Foi realizado uma entrevista para saber o tempo de permanência, experiência com as atividades e o que mudou na vida depois que entrou no programa, foi realizado uma análise categórica das experiências e os sujeitos focais relataram suas experiências do primeiro ao nono ano de implantação do programa: Relato: “minha vida mudou completamente depois que entrei no PEVA”, “não sinto mais dor”, “fiz novas amizades”, com os relatos pode-se perceber que as atividades proporcionam benefícios nos aspectos biopsicossociais. **Resultados:** Após nove anos de implantação do programa, é possível observar a aceitação por parte da sociedade, o que evidencia a qualidade e competência dos dirigentes do programa. **Conclusão:** A experiência na atuação do PEVA, proporcionou interação entre discentes, docentes e comunidade, contribuindo para o ensino pesquisa e extensão. Pois, partilhar as experiências do projeto pode ajudar a implantação de novos programas de atividades físicas para promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade física. Programas. Adultos. Idosos. Saúde.

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

MEDEIROS, Luana Silva de¹; COSTA, Andréa Cristina de Sousa Rocha do Rêgo^{1,2}; RIVERA, Giovani Amado¹

Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba¹

Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal²

Email- andrearocha@fiponline.edu.br

Eixo temático: Atividade física, esporte e saúde

Introdução: O envelhecimento é definido como fenômeno fisiológico natural, que ocorre em todos os seres vivos, é também um processo gradual, universal e irreversível, dentre as valências físicas, a flexibilidade está associada ao envelhecimento, e há várias alterações nos sistemas fisiológicos que mudam o comportamento motor dos idosos.

Objetivo: Analisar o nível de flexibilidade em idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Método:** Trata-se de uma pesquisa transversal de caráter descritivo com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 30 idosas engajadas no programa de atividades físicas oferecido pelo Projeto de Extensão Vida Ativa (PEVA) das FIP, dividida em dois grupos. O grupo G1 formado por idosas praticantes de hidroginástica e o grupo G2, por não praticantes de hidroginástica. Foi realizado o teste de sentar e alcançar através do banco de Wells. A análise dos dados foi realizada através do SPSS versão 22, o teste de normalidade, chamado Shapiro Wilks, comprovou a possibilidade de poder ser realizado o teste t. O teste t comparou a relação entre a flexibilidade e o fato das idosas serem praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Resultados:** Com base nos achados, o estudo comprova que os indivíduos praticantes de hidroginástica apresentam maior nível de flexibilidade que os não praticantes. **Conclusão:** conclui-se que o programa de atividades aquáticas, com frequência semanal de duas sessões e intensidade moderada a alta apresenta eficácia no aumento da amplitude articular da articulação do quadril e membros inferiores, comprovada pelo aumento da flexibilidade relacionado ao período pré e pós intervenção em idosas praticantes de hidroginástica.

Palavras-chave: Idosas. Hidroginástica. Flexibilidade. Atividade física.

APLICAÇÃO DE DIFERENTES PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA POPULAÇÃO ATENDIDA PELO NASF NA CIDADE DE PATOS - PARAÍBA

Eliana de Araujo Nogueira Medeiros; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro; Odvan Pereira de Gois; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

Introdução: A expectativa de vida no âmbito mundial aumentou e vem contribuindo para o aumento da população de idosos, possibilitando uma transformação demográfica, acarretando num progressivo aumento da população mundial. No Brasil existem 14 milhões de idosos aproximadamente, com uma tendência de crescimento que deverá atingir 31 milhões de idosos até o ano de 2020 (IBGE, 2015). **Objetivos:** Verificar os efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre as variáveis hemodinâmicas, bioquímicas e antropométricas em indivíduos de ambos os sexos, assistidos pelos NASFs (Distrito Geo Administrativo de Patos). **Materiais e métodos:** Estudo de abordagem quase-experimental, correlacional, de corte longitudinal, onde se buscará investigar as alterações induzidas por diferentes programas de exercícios físicos sobre as variáveis hemodinâmicas, bioquímicas e antropométricas em indivíduos de ambos os sexos, assistidos pelos NASFs (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012) Amostra composta por **n** indivíduos, de ambos sexos, idade compreendida entre 40 e 85 anos inscritos nos NASFs de Patos, PB, serão avaliados os parâmetros antropométricos, as circunferências, determinação dos diâmetros, dobras cutâneas, circunferência da cintura (CA) e circunferência quadril (FERNANDES FILHO, 2013), aferição da pressão arterial e os bioquímicos serão coletados através da investigação dos prontuários dos pacientes participantes da pesquisa. Protocolos propostos: Prog. 1 - exercícios com características aeróbicas, intensidade submáxima entre 50 a 70% da frequência cardíaca de reserva (ACMS, 2007)^(54, 55). Prog. 2 - exercícios resistidos realizados em circuito com intensidade entre 40 e 75% da FCR. Prog. 3 - jogos e atividades lúdicas com controle da intensidade pelo método descrito por Karvonen et al (1957). Prog. 4- atividades de dança e intensidade determinada pela batida por minuto (bpm). O Prog. 5 de hidroginástica associada de maneira a desenvolver atividades coordenativas, propondo melhoras das qualidades físicas voltadas para a saúde como: equilíbrio, força e resistências musculares e cardiovasculares. **Considerações Parciais:** Que todos os programas permitam controle do peso ponderal, gerando saúde, como recomendados nas diretrizes do American College Medicine of Sports (ACMS, 2007).

Palavras-chave: Exercício físico. Hemodinâmica. Idosos.

HIDROGINÁSTICA: MOTIVAÇÃO INTRINSECA E EXTRINSECA

PEDROSA, Ana Livia de Araújo¹; COSTA, Andréa Cristina de Sousa Rocha do Rêgo¹²;
FERNANDES, Matheus Gadelha¹; RIVERA, Giovani Amado¹

Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos Paraíba, Brasil¹

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal²

Email- andrearocha@fiponline.edu.br

Eixo temático: Atividade física, esporte e saúde

Introdução: A hidroginástica é um exercício realizado no meio líquido, para a realização dessa atividade, a motivação influencia os indivíduos na adesão e manutenção de um estilo de vida mais ativo, sendo importante compreender os motivos pelos quais os indivíduos frequentam a atividade física. **Objetivo:** Analisar os motivos que levam os indivíduos a permanecer em programas de hidroginástica em um ou mais anos e relacionar a motivação intrínseca e extrínseca. **Método:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, possibilitando conhecer a realidade na prática, com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 30 idosos de ambos os sexos, com idades entre 60 e 80 anos, serão incluídos do estudo, praticantes de hidroginástica a mais de um ano, com frequência mínima de 75%. O Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2) será o instrumento utilizado. A análise dos dados será realizada através do escore de “0” – “5”, para cada questão, relativo a “porquê de praticar exercício físico, será indicado o grau de concordância, quer considere cada afirmativa pessoalmente verdadeira no caso de praticar exercício, ou possivelmente verdadeira, se praticasse exercício. Com base no escore os dados serão avaliados mediante análise da estatística descritiva com significância de $p < 0,05$ no programa SPSS versão 22.0. O estudo será realizado conforme autorização do Comitê de Ética em Pesquisa, sob a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisa envolvendo seres humanos. **Resultados:** Espera-se que os indivíduos que praticam hidroginástica a mais de 1 ano apresentem motivação intrínseca superior a motivação extrínseca, sendo este, o motivo maior para a prática regular da hidroginástica. **Considerações Finais:** A evidência científica relata o abandono a programas de atividade física em menos de seis meses, e com os resultados do estudo deseja saber qual motivação, intrínseca ou extrínseca influenciam indivíduos a adquirir hábitos mais saudáveis e permanecer praticando hidroginástica.

Palavras-chave: Idosos. Hidroginástica. Motivação Intrínseca. Motivação Extrínseca.

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM DANCARINOS E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Fiama Araujo Soares¹; Layla Anriely Vicente valdevino¹; Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Wallison Gonçalves da Silva¹; Flavianne Jaine de Sousa Assis¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3} Graduando 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. fiamaas@hotmail.com

Área Temática 8 - Outros temas que se enquadrem dentro do eixo temático.

Introdução: O exercício de alongamento é bastante utilizado na prática de atividade física, por praticantes de musculação e dançarinos. O desenvolvimento da flexibilidade tanto na preparação como na conclusão de treinos e atividades é de extrema importância, por visar o estiramento global e à reeducação postural. **Objetivo:** Verificar e comparar a capacidade flexibilidade em dançarinos e praticantes de musculação. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, a pesquisa será realizada nas Faculdades Integradas de Patos-PB, com dançarinos da companhia Cia de Dança e praticantes de musculação que frequentam diariamente a academia das FIP. Serão realizados testes em uma única visita para ambos os grupos, visando descrever e comparar a flexibilidade articular. Para avaliações, será utilizado o banco de Weels com o protocolo sentar e alcançar. Antes de iniciar o procedimento prático, o projeto será submetido ao comitê de ética seguindo a resolução 466/2012, participando da amostra os voluntários que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A análise dos dados será executada no programa estatístico *Statistical Package of the Social Science* (SPSS), versão 20.0, na descrição dos dados será utilizado média e desvio padrão e a comparação pelo teste t para os dados paramétricos e/ou correspondente não paramétrico, para os dados que não possuem normalidade de distribuição, com significância de 95% ($p < 0.5$). **Possíveis resultados:** Espera-se que o estudo realizado comprove a diferença da flexibilidade entre os grupos analisados, apresentando os dançarinos maior capacidade de flexibilidade. **Considerações finais:** Embora o alongamento seja uma manobra terapêutica utilizada nos tecidos moles encurtados, evoluindo através de treinamento específico para o ganho da capacidade, é possível que algumas práticas estimulem o ganho ou perca desta mesma. Diante disso, faz-se necessário o estudo em diferentes populações para entender o desenvolvimento e influência da técnica para distintas modalidades.

Palavras-chave: Alongamento. Flexibilidade. Musculação.

APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS DANÇARINOS E INATIVOS DO SERTÃO DA PARAÍBA

Fiama Araújo Soares ; Layla Anriely Vicente Valdevino 1 ; Giovana Carolina Cesário da Silva Araújo 1 ; Cynthia Barreto de Moraes 1 ; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro 2,3 .

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

Temática 4 – Grupos Especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira Idade e Necessidades Especiais;

Introdução: Com o envelhecimento ocorre um declínio de algumas alterações fisiológicas como equilíbrio, mobilidade e flexibilidade, os quais limitam significativamente a independência do idoso. Essas alterações podem ser amenizadas por meio da prática de atividade física, uma vez que sua realização pela população idosa promove melhoria na capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar o equilíbrio, mobilidade e flexibilidade de idosos inativos e praticante de dança. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva comparativa, quantitativa, que será realizada nas Faculdades Integradas de Patos-PB, com idosos do Projeto Vida Ativa, que frequentam as aulas de dança ministradas pelo projeto e idosos não praticantes de dança ou qualquer outra atividade física (inativos), do sertão da Paraíba. Serão realizados testes em uma única visita para ambos os grupos, visando comparar o equilíbrio, mobilidade e flexibilidade nessa população. Para a análise, serão avaliados 100 idosos entre 60 e 80 anos, divididos em dois grupos, com base no relato de prática de exercício físico nos últimos seis meses anteriores à avaliação: Não Praticantes de Exercício Físico (NPEF; n=50), Praticantes de Dança (PD; n=50). A avaliação do equilíbrio será realizada por meio da escala de equilíbrio de Berg; mobilidade com teste TimedUpandGo e flexibilidade com teste Sentar e Alcançar. Os dados serão descritos, classificados e comparados software Statistical Package of the Social Science (SPSS). **Possíveis resultados:** Espera-se que o estudo realizado comprove a diferença de equilíbrio, mobilidade e flexibilidade entre os grupos analisados, apresentando os praticantes de dança melhores resultados. **Considerações finais:** A atividade física é o melhor investimento na saúde para pessoas no processo de envelhecimento, minimizando os efeitos degenerativos provocados pelo avançar da idade. Contudo, faz-se necessário o estudo na população idosa para entender a influência da modalidade dança no desenvolvimento dos mesmos para a população de idosos do sertão da Paraíba.

Palavras-chave: Aptidão física. Dança. Idoso.

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM GRADUANDOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP

Wallison Gonçalves da Silva¹; FlavianneJaine de Sousa Assis¹; José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Jorge Henrique Araújo de Souto¹; 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

Área Temática 3 - Educação Física: artigos vinculados ao ensino das atividades físicas e esportivas em contextos institucionais, situados em perspectiva filosófica ou diretamente didática.

Introdução: A *Aptidão física* é a capacidade do indivíduo de realizar atividades físicas com vigor e disposição. Os universitários constituem um dos públicos com maior mudança no estilo de vida devido aos hábitos alimentares, comportamento preventivo, relações sociais, controle do estresse e nível de atividade física. **Objetivo:** Analisar aptidão física de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa e transversal. A pesquisa será realizada nas Faculdades Integradas de Patos-PB (FIP), a amostra será composta por universitários do sexo masculino e feminino, que estejam cursando do 1º ao 8º período do curso de bacharelado em educação física. Para avaliar o nível de aptidão física dos graduandos, será realizada uma bateria de testes: Flexibilidade, teste de sentar e alcançar, com banco de Weels; Cardiorrespiratória, teste de vai e vem (Yo-yotest); e Composição corporal, com adipômetro de marca Sanny e fita métrica inelástica, segundo o protocolo de sete dobras. A análise dos dados será executada no programa estatístico *Statistical Package of the Social Science* (SPSS), versão 20.0, com significância de 95% ($p < 0.5$), para as comparações. As coletas serão realizadas durante a aula, em sala e no período da manhã e noite. O projeto será submetido ao comitê de ética seguindo a resolução 466/2012, participando os que aceitarem de forma voluntária assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Possíveis resultados:** Espera-se que os universitários avaliados apresentem um bom nível de aptidão física, que irá ser refletido nas adequações das variáveis investigadas. **Considerações finais:** Considerando que a profissão é estimuladora da atividade física, desenvolvimento das capacidades físicas e saúde, espera-se que os avaliados apresentem uma boa aptidão física, apresentando boas capacidade de flexibilidade, cardiorrespiratória e composição corporal.

Palavras-chave: Aptidão física. Educação física. Universitários.

SENSAÇÃO DE DOR E LACTACIDEMIA DURANTE E APÓS DIFERENTES PROTOCOLOS DE INTENSIDADE NO CICLOERGÔMETRO EM ADULTOS OBESOS

Leonardo da Silva Leandro^{1,2}; Jarbas Rállison Domingos Gomes¹; Francisco Valério de Medeiros Batista¹; Adeilma Lima dos Santos¹; Ozineide Sousa Dantas de Andrade¹; Rodrigo Ramalho Aniceto^{1,2}

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos e Respostas Psicofisiológicas, Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB.

E-mail: leosilvarct@gmail.com

Área temática: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: Exercícios de alta intensidade demonstram ser eficazes na redução de gordura corporal. Porém promovem altos níveis de fadiga periférica durante o treinamento. Nesta perspectiva, a escala de sensação de dor é imprescindível para determinar se o exercício ocasiona alto desconforto. **Objetivo:** Analisar o efeito agudo do exercício intervalado, intermitente e contínuo com restrição de fluxo sanguíneo sobre a percepção subjetiva de dor e concentração de lactato sanguíneo em obesos. **Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ativos ($IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$). Na primeira sessão serão mensuradas as medidas antropométricas e o teste cardiorrespiratório no cicloergômetro. Nas sessões experimentais realizarão os protocolos: Exercício Contínuo (EC) que será executado a 45% da potência (watts) do consumo pico de oxigênio ($pVO_{2\text{pico}}$), Exercício Intermitente (HIIME) executado com 5 séries a 90% da $pVO_{2\text{pico}}$ com descanso passivo entre as séries, sendo 90 segundos para cada série e o mesmo tempo para o intervalo, Exercício Intervalado (HIIVE) executado com 5 séries a 90% da $pVO_{2\text{pico}}$ com descanso ativo de 45% da $pVO_{2\text{pico}}$ entre as séries utilizando a mesma relação de série e intervalo do HIIME e o EC+RFS executado a uma carga de 45% da $pVO_{2\text{pico}}$ com pressão de 30% correspondente a circunferência na região proximal da coxa utilizado um elástico de 76 mm de largura e todas as sessões com duração de 15min. A sensação de dor será coletada no repouso, a cada 90seg durante o exercício, e após 30min de recuperação. O lactato será coletado no repouso, a cada 3min do exercício e 30min de recuperação. Para escolha dos testes estatísticos, inicialmente será utilizado os testes de normalidade e homogeneidade. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o HIIVE e HIIME apresentem maiores níveis na escala de dor e concentrações de [La].

Palavras-chave: Fadiga Muscular. Sensação de Dor. Obesidade.

EFEITO AGUDO DE DIFERENTES INTENSIDADES DE CARGA DE EXERCÍCIO NO CICLOERGÔMETRO SOBRE A SENSAÇÃO DE PRAZER EM ADULTOS OBESOS

Jarbas Rállison Domingos-Gomes¹; Francisco Valério de Medeiros Batista¹; Adeilma Lima-dos-Santos¹; Leonardo da Silva Leandro^{1,2}; Ozineide Sousa Dantas de Andrade¹; Rodrigo Ramalho Aniceto^{1,2}

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos e Respostas Psicofisiológicas, Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos – PB; ²Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB.

E-mail: leosilvarct@gmail.com

Área temática: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em Saúde.

Introdução: A sensação de prazer (SP) tem sido influenciada pelo nível de treinamento dos indivíduos, intensidade e volume do exercício, sendo reportado que exercícios de alta intensidade para indivíduos fisicamente ativos aumenta a SP, entretanto para o exercício contínuo com restrição de fluxo sanguíneo (EC+RFS) essas respostas ainda são desconhecidas. **Objetivos:** Analisar os efeitos agudos de diferentes intensidades de carga de exercício no cicloergômetro sobre a SP em adultos obesos. **Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ativos ($IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$). Na primeira sessão serão mensuradas as medidas antropométricas e o teste cardiorrespiratório no cicloergômetro. Nas sessões experimentais realizarão os protocolos: Exercício Contínuo (EC) que será executado a 45% da potência (watts) do consumo pico de oxigênio ($pVO_{2\text{pico}}$), Exercício Intermitente (HIIME) executado com 5 séries a 90% da $pVO_{2\text{pico}}$ com descanso passivo entre as séries, sendo 90 segundos para cada série e o mesmo tempo para o intervalo, Exercício Intervalado (HIIVE) executado com 5 séries a 90% da $pVO_{2\text{pico}}$ com descanso ativo de 45% da $pVO_{2\text{pico}}$ entre as séries utilizando a mesma relação de série e intervalo do HIIME e o EC+RFS executado a uma carga de 45% da $pVO_{2\text{pico}}$ com pressão de 30% correspondente a circunferência na região proximal da coxa utilizado um elástico de 76 mm de largura e todas as sessões com duração de 15 minutos. Para a análise da SP será utilizada a escala de sensação, no período de repouso, durante o exercício a cada 3 minutos e 30 minutos após o exercício. Para escolha dos testes estatísticos, inicialmente será utilizado os testes de normalidade e homogeneidade. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o HIIVE apresente maiores níveis de SP, por se tratar de indivíduos ativos.

Palavras-chave: Sensação de Prazer. Obesidade. Intensidade.

HISTORIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO VIDA ATIVA: POR QUE DESISTEM?

COSTA, Andréa Cristina de Sousa Rocha do Rêgo¹²; MARTINS, João Felipe da Silva Figueira¹² de; PEREIRA, Aline de Oliveira¹; MONTEIRO, Jocimara Germano¹; QUEIROZ, Fabian¹; GUEDES, Rosilene Maria de Lucena¹.

Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos Paraíba, Brasil¹

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal²

Email- andrearocha@fiponline.edu.br

Eixo temático: Atividade física, esporte e saúde

Introdução: A atividade física (AF) regular é um fator importante na redução dos riscos e agravos a saúde. A política nacional de promoção da saúde incentiva a prática regular de AF, e, com esse mesmo propósito, as Faculdades Integradas de Patos (FIP), implantou em 2008, o Projeto de Extensão Vida Ativa (PEVA), com o intuito de oferecer AF para promoção da saúde e prevenção de doenças, a indivíduos de ambos os sexos, visando melhorar os aspectos biopsicossociais. **Objetivo:** Historiar a implantação do programa de atividades desenvolvidas pelo PEVA e relacionar ao tempo de permanência e motivos da evasão à prática regular de AF. **Método:** Foi realizado um estudo observacional longitudinal, com abordagem mista. A amostra foi composta por 346 (23 homens; 323 mulheres) ativos e inativos. Destes, 190 abandonaram (ficha de inscrição do programa). Para analisar os dados foi utilizado o software Excel e SPSS versão 22, formaram-se dois grupos, os que abandonaram ao fim de 1 e 2 anos (Grupo 1; 58,4%) e ao fim de 3 ou mais anos (Grupo 2, 41.6%). O qui-quadrado permitiu testar se o momento do abandono era independente das outras variáveis. O teste t permitiu comparar a média de idade ($61,7 \pm 14,5$ anos) da evasão. Será realizada uma entrevista (n = 20), para conhecer os motivos do abandono, após coletar os dados, serão categorizados e realizado a análise de conteúdo, será classificado no software (MAXQDA). **Resultados:** No primeiro momento, apontou que os indivíduos abandonam o programa após um ano e entre o segundo e terceiro ano há maior evasão. Segundo momento, será conhecido os motivos do abandono. **Considerações finais:** Através dos resultados será construído o histórico do PEVA, e estratégias para evitar o abandono a prática regular de AF, mas também, servirá de fontes para pesquisas envolvendo o Projeto de Extensão Vida Ativa.

Palavras-chave: Motivação. Programas de atividade física. Evasão. Adesão.

ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO EM MULHERES IDOSAS NÃO PRATICANTES E PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO NASF I DA CIDADE DE PATOS

Ranielly Ramalho Leite¹; Victor Hugo Alves Santos¹; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho¹; Leandro Sávio Oliota Ribeiro^{1,2}; Francisca Marcia Marques Peronio^{1,2}; Odvan Pereira de Gois¹

¹Faculdades Integradas de Patos, Patos - PB; ²Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB. ranyhr@hotmail.com

Área temática: Grupos especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, Fitness, Personal, Terceira Idade e Necessidades Especiais.

Introdução: A prática de atividade física (AF) tem sido considerada uma importante ferramenta para prevenção e controle de doenças em qualquer fase da vida, principalmente quando diz respeito ao envelhecimento saudável. A motivação é um fator primordial e determinante quando se trata de iniciar e continuar um programa de atividade física. **Objetivo:** Analisar a motivação de mulheres idosas não praticantes e praticantes de AF. **Métodos:** A amostra foi composta por 40 idosas com idade igual ou superior a 60 anos, sendo 20 praticantes e 20 não praticantes de AF. Foi utilizado como instrumento de pesquisa, o questionário do Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI). Este possui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas, apresentando 15 questões, três em cada aspecto, com respostas que vão de zero a três, seguindo a escala de hábitos de ruins a bons. Para análise dos dados, foi utilizado o software SPSS Statistics 21. Os dados foram apresentados como média +- erro-padrão da média, adotando um nível de confiança de 95%, com $p < 0,05$. **Resultados:** O perfil motivacional dos grupos quanto aos domínios do PEVI, (Atividade física, Nutrição, Controle de Estresse, Relacionamento Social e Comportamento preventivo), nos quais os maiores valores atribuídos à motivação da atividade física, foi maior significativamente em quase todos os domínios no grupo das idosas praticantes de AF, permanecendo o nível de estresse nos dois grupos, porém com menor significância no grupo das não praticantes. **Conclusões:** Diante da análise dos resultados, concluiu-se que a saúde é fator determinante para a busca da atividade física, verificada no grupo das idosas praticantes, que buscam um envelhecimento saudável e uma longevidade, porém, é possível perceber ainda, falta de preocupação de algumas mulheres em relação a sua saúde e seu estilo de vida, constatado na análise das respostas do grupo das idosas não praticantes.

Palavras-chave: Motivação. Idosos. Atividade Física.

INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO PARA A HIPERTROFIA MUSCULAR

Victor Hugo Alves Santos¹; Ranielly Ramalho Leite¹; Maxuel Anderson Maciel Azevedo¹;
Maria do Socorro Cirilo de Sousa²; Leandro Sávio Oliota Ribeiro^{1,2}; Francisca Márcia
Marques Perônico^{1,2}

¹Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; ²Laboratório de Cineantropometria e
Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB.
victorsantosbbom@gmail.com

Área temática: Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em
saúde.

Introdução: O sono é um estado caracterizado por supressão da vigília, desaceleração do metabolismo, relaxamento muscular e diminuição da atividade sensorial, durante a qual é possível observar comportamentos de repouso e de intensa atividade no Sistema Nervoso Central (SNC). Entre as principais alterações fisiológicas observadas após a privação do sono, está padrão de secreção hormonal, como GH, IGF-1, testosterona e cortisol. Estudos tem apresentado que o exercício físico através do treinamento resistido (TR), além de proporcionar uma melhora no músculo esquelético provoca alterações hormonais e metabólicas, que contribuem para o aumento da força e síntese de proteínas no músculo, minimizando os efeitos prejudiciais do débito do sono. **Objetivo:** Analisar a qualidade do sono e o padrão de secreção hormonal na hipertrofia muscular. **Métodos:** A amostra será composta por 20 adultos jovens do sexo masculino, selecionados de forma intencional por conveniência. Como critérios de inclusão, os mesmos deverão estar fisicamente ativos na prática do TR, ter idade entre 18 e 30 anos, não apresentar problemas musculoesquelético que possa acarretar comprometimento nos testes e aceitarem participar voluntariamente do estudo, assinando o TCLE. Para avaliar a qualidade do sono será utilizado o actígrafo ACT1 da marca EMSA; A análise de secreção hormonal será realizada por coleta sanguínea, e o nível de hipertrofia muscular, será mensurado por Avaliação Antropométrica e Bioimpedância. **Resultados:** Espera-se que os resultados mostrem significativamente os efeitos do débito do sono sobre a hipertrofia muscular. **Conclusões:** Diante dos achados na literatura, é possível acreditar que a privação do sono prejudica a recuperação muscular devido ao aumento no nível de degradação proteica. Esse comprometimento na recuperação muscular poderia ser atribuído ao processo de regulação dos hormônios anabólicos e catabólicos, que são fortemente influenciados pelo sono.

Palavras-chave: Exercício. Hormônio. Sono.