

A IMPORTÂNCIA DO NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA PSICOPEDAGÓGICA E PSICOLÓGICA (NAPP) PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA

Osório Queiroga de Assis Neto; Carla Vaneska Fernandes Leal
Faculdades Integradas de Patos – osorioqueiroga@hotmail.com

Resumo

Introdução: O Núcleo de Assistência Psicopedagógica e Psicológica (NAPP) é órgão integrante dos Núcleos de Saúde das Faculdades Integradas de Patos como forma de se buscar o organizacional e de desenvolvimento e aprendizagem humana ao qual se subordina técnicas e práticas relevantes a cada paciente. É um órgão que tem como finalidade apoio acadêmico, integrando as funções de ensino, estágio, supervisão, extensão e pesquisa, com atendimento na área clínica, escolar, organizacional e saúde. Proporcionando orientação e supervisão do acadêmico de todos os cursos que precisem de seu atendimento, esse se fará presente em qualquer momento e necessidade, tanto do aluno como do corpo docente. **Objetivo:** O objetivo das ações realizadas pelo NAPP está em proporcionar aos alunos, funcionários, e professores vinculados a esta instituição, estado de equilíbrio e bem estar afetivo-emocional, profissional e social. Sendo assim, este estudo objetiva também informar a importância do NAPP, bem como apresentá-lo ao corpo docente, discente e funcionários das Faculdades Integradas de Patos (FIP). A **Metodologia** proposta para este projeto está em realizar uma pesquisa do tipo exploratório, descritiva, com abordagem qualitativa, sendo essa mais relacionada no levantamento de dados sobre as motivações de uma pessoa, em compreender e interpretar determinados comportamentos, a opinião e as expectativas dos indivíduos da instituição. **Resultados e Discussão:** Diante dos atendimentos realizados no semestre anterior 2017.1, destaca-se que os profissionais que compõem o NAPP atenderam aproximadamente 590 pacientes, entre eles funcionários, discentes e docentes, matriculados junto aos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Biomedicina, Direito, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Informática, Jornalismo, Letras, Medicina, Nutrição, Odontologia, Pedagogia, Psicologia, Radiologia, Serviço Social, Cursos Técnicos da ECISA e Pós Graduação. **Conclui-se** que o NAPP torna-se hoje o principal instrumento para fornecer orientações e manutenção do equilíbrio, visando as questões pessoais, afetivo-emocionais, acadêmicas e profissionais, tendo em vista à melhoria de seu desempenho acadêmico e/ou profissional. **Palavras chave** – Aprendizagem, Assistência Psicopedagógica, Psicológica.

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO DESEMPENHO DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Temática 2 – Fisiologia: Fisiologia do Esporte, Biomecânica, Treinamento e atuação em saúde - Raphael Antunes Sarmento; Alana Simões Bezerra

RESUMO

Introdução: O culto ao corpo na contemporaneidade tem levado muitas pessoas a procura de uma atividade física, dentre elas está a musculação. O treinamento de musculação utiliza resistência pesos livres, aparelhos, elásticos ou o peso do próprio corpo, a fim de causar contrações musculares de forma repetitiva. É comum encontrar nas academias de musculação um som ambiente, onde na maioria das vezes não há uma seleção de um estilo musical. **Objetivo:** Analisar a influência da música no desempenho dos praticantes de musculação. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem qualitativa. Participarão do estudo 100 alunos matriculados nas academias da cidade de Patos-PB, com idade entre 18 e 30 anos. Será utilizado um questionário semiestruturado que consiga verificar a influência da música no desempenho dos praticantes de musculação este instrumento foi construído pelos pesquisadores do estudo e consta de 10 questões objetivas. Os questionários serão aplicados aos praticantes de musculação matriculados nas academias em questão, em uma sala adequada para este fim. Os dados obtidos serão analisados de forma quantitativa, para tabulação dos dados será utilizada a planilha de cálculo Microsoft Excel para a descrição da média e desvio padrão para caracterização da amostra. **Possíveis resultados:** Desta forma, espera-se verificar que a música tem influência no desempenho dos praticantes de musculação.

ANÁLISE BIOMECÂNICA DA POSIÇÃO DE SAÍDA DE BLOCO EM ATLETAS VELOCISTAS

Victor Hugo Alves Santos¹; Maxuel Anderson Maciel Azevedo; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho¹; Leandro Sávio Oliota Ribeiro^{1,2}; Francisca Marcia Marques Peronio^{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: Nos últimos anos as competições de atletismo ficaram mais niveladas, sendo que as diferenças entre os índices que os atletas apresentaram são muito pequenas. Um fator chave para a performance é o aprimoramento da técnica, particularmente nos eventos que exigem um nível maior de habilidade. Nas corridas de velocidade, verifica-se com o passar dos anos a evolução técnica utilizada na saída de blocos, que tem como objetivo principal, além de romper a inércia, proporcionar que o atleta adquira a máxima velocidade possível, fator determinante para o resultado da prova. **Objetivo:** Conhecer a saída de bloco de um indivíduo qualquer antes e após os ajustes nos ângulos do segmento corporal de acordo com a metodologia encontrada na literatura. **Métodos:** A amostra será composta por 10 atletas adultos jovens. A análise cinemática será realizada pelo software Kinovea versão 0.8.15. Serão analisadas as variáveis: ângulo do joelho de impulsão, ângulo do quadril de impulsão, ângulo do tornozelo de impulsão e ângulo da inclinação anterior dos membros superiores. Para análise dos dados, será utilizado o software SPSS Statistics 21. Os dados serão apresentados como média +- erro-padrão da média, adotando um nível de confiança de 95%, com $p < 0,05$. **Resultados:** Espera-se que o ângulo de saída de cada indivíduo no bloco seja determinante para proporcionar a melhor execução durante a prova, tendo em vista que cada atleta possui sua técnica. **Conclusões:** Diante da análise dos resultados, é possível acreditar que na posição de saída de bloco os indivíduos apresentem técnicas diferentes, por isso o aprimoramento da técnica deverá ser essencial para uma boa performance dos atletas velocistas.

Palavras-chave: Atletas. Biomecânica. corrida.

ANÁLISE BIOMECÂNICA NA MARCHA HUMANA E OS TIPOS DE CALÇADOS COM INFLUENCIADORES

Nicilene Maria da Silva Melo¹; Eryk Gomes Gonçalves de Oliveira¹; Philippe Lamark Araújo da Silva¹; Henrique Lopes Figueiredo¹; Sêmio Wendel Martins Melo²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O ser humano em sua essência trabalha através de movimentos, sejam voluntários ou involuntários, tais movimentos fazem parte e até mesmo caracterizam modalidades esportivas, como basquete pelo movimento de arremessar a bola ou a natação pelas braçadas e pernadas. **OBJETIVO:** Analisar a biomecânica da marcha associado aos cuidados com o calçado e observar a importância do estudo da biomecânica da marcha para os profissionais de Educação Física e os indivíduos que praticam caminhada. **METODOLOGIA:** A pesquisa em análise consiste em uma revisão bibliográfica, sobre a biomecânica relacionada à marcha humana (GIL, 2002). A revisão foi conduzida por meio dos dados e informações obtidas nas pesquisas encontradas. **RESULTADOS:** Com base nos dados fornecidos pelos artigos estudados que para uma corrida mais eficiente deve-se fazer uso de um calçado específico para esta prática, principalmente para indivíduos ainda não adaptados a corrida. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista os aspectos observados conclui-se que, a marcha humana é a essência de qualquer atividade do indivíduo. Sendo assim o estudo foi de grande valia para a análise e observação da importância da biomecânica da marcha, sendo necessários outras pesquisas e estudos para que possamos buscar mais entendimento e respeito do assunto, que ainda encontra-se escasso de pesquisas.

Palavras-chave: Marcha, Biomecânica, Calçados, Educação Física.

ANALISE COMPARATIVA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E A PERCEPÇÃO SUBJETIVA POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NO MUNICÍPIO DE PATOS – PB

Humberto Augusto de Araujo; Irla Kelly Simões Alves da Silva; Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Elisangele de Medeiros Pimentel; Felipe Longo Correia de Araújo; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho

Área temática: Musculação, academias e aptidão física: artigos com reflexão específica.

Introdução: A aptidão física é um dos principais indicadores de saúde, além de ser preditor de morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares na vida adulta. Havendo uma melhora no tocante a aptidão física relacionada à saúde proporciona uma melhor funcionalidade nos músculos esqueléticos, cardiorrespiratórios e melhoras no perfil lipídico, glicídico e na pressão arterial.

Objetivo: Comparar a aptidão física relacionada à saúde e a percepção subjetiva da por praticantes de musculação da cidade de Patos-PB.

Metodologia: Os sujeitos investigados pela pesquisa serão 30 indivíduos de ambos os sexos com faixa etária entre 18 a 40 anos, praticantes de musculação no município de Patos - PB. Será utilizado um questionário semiestruturado que foi construído pelos pesquisadores, este questionário possui 12 questões objetivas, será utilizado também o banco de Wells da marca Sanny, um estadiômetro com balança para verificação do peso e altura, uma calculadora, um adipômetro da marca CESCORF, a tabela de duas dobras cutâneas protocolo de Pollock, um cronômetro da marca Poker. Os testes serão com base no banco de dados do Fitnessgram, com o teste de índice de massa corporal, massa em kg / estatura (m)², o teste de flexibilidade sentar e alcançar e o teste de resistência de 9 minutos de corrida, teste dos abdominais, teste das extensões de braço. Os dados obtidos serão analisados no Software Statistical Package for the Social Science (SPSS) e serão realizadas análises descritivas como média e desvio padrão, distribuição de frequência e percentual. **Possíveis resultados:** Espera-se que com o resultado desta pesquisa seja possível analisar se os praticantes de musculação tem uma aptidão física relacionada à saúde melhor do que a aptidão por eles percebida. **Considerações finais:** A prática de musculação está a cada dia numa crescente procura por meio da população que busca uma melhora na qualidade de vida, diante disso se fez necessário analisar se as valências físicas que compõem o rol da aptidão física relacionada a saúde estão sendo trabalhadas.

Palavras-chave: Atividades Físicas; Aptidão Física; Musculação.

**ANÁLISE DA ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA NO EXERCÍCIO
MONOARTICULAR E MULTIARTICULAR EM MEMBROS INFERIORES**
Matheus de Araújo Oliveira¹; Sêmio Wendel Martins Melo²
Temática 2 – Biomecânica

RESUMO

INTRODUÇÃO: O treinamento de força tem grande importância na melhora do rendimento físico de atletas, na qualidade de vida de pessoas não-atletas e de indivíduos que apresentam problemas de saúde. Esse treinamento é eficaz no desenvolvimento de força e massa muscular, tem sido mencionado na literatura a importância dessas valências físicas para uma melhor qualidade de vida

OBJETIVO: Estudar a atividade eletromiográfica (EMG) no exercício multiarticular (agachamento livre) e monoarticular (cadeira extensora) e analisar o ângulo de maior ativação para membros inferiores dos discentes do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Patos-FIP.

METODOLOGIA: Trata-se de uma abordagem de caráter descritivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa. A população estudada será constituída por 26 indivíduos, onde foi definida uma amostra a partir do intervalo de confiança de 95%, obtendo então (n=20), sujeitos do sexo masculino. O estudo é de caráter exploratório, pois tem como objetivo adquirir uma melhor qualidade na prescrição de exercícios no treinamento de força

POSSÍVEIS RESULTADOS: No exercício multiarticular a ativação eletromiográfica (EMG) dos músculos reto femoral (RF), vasto lateral (VL), bíceps femoral (BF) e tensor da fáscia lata (TFL) é maior ou igual do que no exercício monoarticular. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A partir da pesquisa serão obtidos dados que poderão explicar os benefícios que poderão advir com essa pesquisa, é proporcionar uma melhor qualidade de prescrição de exercícios para membros inferiores (MMII), e entender de uma forma mais clara a ativação muscular dos músculos citados nos exercícios, para que respeitem o descanso muscular dos músculos envolvidos.

Palavras-chave: Eletromiografia. Exercício multiarticular. Exercício monoarticular.

ANALISE DE AUTOIMAGEM COM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO - Helenna
Thayná de Araujo Cezar; Odvan Pereira Gois; Faculdades Integradas de Patos – FIP; Patos –
PB; helennathayna04@outlook.com; Revista Saúde e Pesquisa.

ANÁLISE DE DIFERENTES POSIÇÕES DE BASE NA EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO SUPINO RETO

Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Leonardo José Andrade e Silva; Flávio Iscarião de Nóbrega Júnior; Juliemerson Cavalcante de Sousa; Anderson Vasconcellos Matias;

Atividade física, esportes e saúde e desempenho humano.

INTRODUÇÃO: O supino reto é o principal construtor de força e massa muscular na região anterior do tórax, tornando-se o movimento base de qualquer programa de treinamento de hipertrofia, principalmente dos músculos peitorais que também envolve o deltóide, o tríceps e outros, em cada fase do exercício. O entendimento das diversas variações do exercício supino pode influenciar na correta prescrição durante o treinamento de força. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi analisar, através do uso do UPB (Unidade de Biofeedback Pressórico), qual das posições de base, do exercício supino reto, resulta maior pressão entre L3 e L5. **METODOLOGIA:** Participaram deste estudo 20 indivíduos do sexo masculino, com idades entre 18 e 30 anos, sendo todos praticantes de musculação de nível intermediário, sem nenhuma enfermidade apresentada. Os sujeitos realizavam 3 repetições em cada uma das posições de base apresentadas. O procedimento utilizado para análise foi a diferença de pressão exercida, entre a fase inicial e a fase de maior tensão durante a execução do exercício. **RESULTADOS:** Constatou-se que foram encontrados diferentes respostas nas análises feitas, sendo na Posição de Base 01, uma média de 25,15 e DV $\pm 9,28$. Onde a Posição de Base 02, obteve média de 22,60 e DV $\pm 5,62$, e a Posição de Base 03, teve como resultado de média 32,60 e DV $\pm 11,98$. **CONCLUSÃO:** Os achados do presente estudo demonstram que existe diferença nas três posições de base, em relação ao esforço da região lombar durante a execução do exercício supino reto. Correlacionando os dados descritos, foi observada a maior eficácia da Posição de base 03 em relação as demais, demonstrando que a musculatura da região lombar sofreu menor pressão durante a execução do exercício supino reto. A Posição de Base 02 identificou maior prejuízo para a saúde dos executantes, apresentando o pior resultado na execução deste exercício.

Palavras-chave: Hipertrofia; Biomecânica; Supino Reto.

ANÁLISE DO SALTO VERTICAL DE CRIANÇAS ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB

**Adailde José dos Santos Sousa¹; Eryk Gomes Gonçalves de Oliveira²;
José João Estrela Batista²; Nicilene Maria da Silva Melo²; Sêmio Wendel
Martins Melo³**

RESUMO

INTRODUÇÃO: A base fundamental para o processo de aprendizagem da criança é uma boa estrutura de Educação Psicomotora. O desenvolvimento motor evolui progressivamente do geral para o específico, normalmente, quando a criança tem dificuldades na aprendizagem, um dos motivos é alguma deficiência no desenvolvimento psicomotor. **OBJETIVO:** analisar a execução do salto vertical de crianças de 7 a 11 anos e relacionar com a composição corporal das mesmas. **METODOLOGIA:** Foram avaliadas crianças da referida faixa etária, de ambos os sexos, matriculadas regularmente em três escolas da rede municipal de ensino da cidade de Campina Grande-PB. A amostra foi formada por 101 indivíduos. **RESULTADOS:** O estudo observou que as crianças que tiveram atividades com o professor responsável pela turma apresentaram redução no nível de atividade física, enquanto as crianças que realizaram atividade física com o professor especializado apresentaram manutenção no nível de atividade física e melhor desenvolvimento das habilidades motoras. É possível concluir que o educador físico tem papel fundamental no desenvolvimento motor e na manutenção da atividade física em crianças do ensino infantil. **CONCLUSÃO:** Foi possível observar que os meninos executaram o salto vertical com mais eficiência, atingindo uma média de 23 cm, contra 15,2 cm das meninas. Sobre o Índice de Massa Corporal (IMC), as meninas apresentaram uma média de 16,36 e os meninos, apresentaram 17,54. O estudo demonstrou que não há relação entre o IMC e a altura dos saltos: o que influencia neste aspecto é a composição corporal, o nível de atividade física e desenvolvimento motor.

Palavras-chave: Salto vertical, Criança, Escola.

ANÁLISE ELETROMIOGRÁFICA NO EXERCÍCIO DE AGACHAMENTO LIVRE E AGACHAMENTO SMITH

Anderson Vaconcellos Matias; Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Felipe Ferreira Silva; Flávio Iscarião de Nóbrega Júnior

Atividade física, esportes e saúde e desempenho humano.

INTRUDUÇÃO: O treinamento resistido é um método essencial nos programas de treinamento para indivíduos com os mais diversos objetivos e níveis de aptidão física. Em uma sala de musculação são inúmeros os exercícios que podem ser realizados, dentre eles o que se mostra mais eficiente para fortalecer a musculatura dos membros inferiores são os agachamentos, que podem ser realizados com pesos livres ou em equipamentos específicos. Entre as estratégias disponíveis para avaliar o grau de eficácia de exercícios no treinamento de força, a técnica de eletromiografia de superfície é uma das mais utilizadas por possibilitar análises acuradas, tanto qualitativas quanto quantitativas, da atividade mioelétrica manifestada durante o ato da exercitação. **OBJETIVOS:** O objetivo do estudo será comparar a atividade eletromiográfica durante a execução do exercício Agachamento Livre e Agachamento Smith em indivíduos treinados de ambos os sexos. **MÉTODOS:** Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa experimental e descritiva, onde, a população será composta por indivíduos praticantes de treinamento de força. A amostra será constituída de 20 participantes de ambos os sexos, com idade entre 18 a 30 anos, que pratiquem pelo menos três meses de treinamento de força ininterruptos. **POSSIVEIS RESULTADOS:** Espera-se que a atividade eletromiográfica do Agachamento Livre, seja maior que a ativação eletromiográfica do Agachamento Smith. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Postula-se que nesta pesquisa elucidar e orientar a comunidade acadêmica e a população que utiliza, pois a mesma irá desvendar qual maior ativação eletromiográfica entre o Agachamento Livre e o Agachamento Smith, indicando assim qual destes exercícios básicos da sala de musculação, pode contribuir para a montagem de programas de treinamento, sancionando curiosidades que este tema envolve.

Palavra Chave: Treinamento de força; Agachamento; Eletromiografia

ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA DO AGACHAMENTO PADRÃO E DECLINADO ASSOCIADOS A DIFERENTES ÂNGULOS DE FLEXÃO PLANTAR

Nicilene Maria da Silva Melo¹; Sêmio Wendel Martins Melo²

Temática 2 – Biomecânica

RESUMO

INTRODUÇÃO: O agachamento é considerado um dos exercícios mais frequentes em programas de musculação, devido a sua eficiência que visa melhorar as capacidades físicas, tendo como principal resposta o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores (MMII). **OBJETIVO:** é conhecer a atividade eletromiográfica do agachamento padrão e declinado nas fases ascendente e descendente associados a diferentes ângulos do tornozelo na flexão plantar. **METODOLOGIA:** A pesquisa trata-se de uma investigação de caráter descritivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa. A população estudada será constituída por 74 acadêmicos do sexo feminino do curso de Bacharelado em Educação Física, das Faculdades Integradas de Patos-FIP. Como instrumentos de pesquisa serão utilizados para coleta os dados antropométricos, um estadiômetro, estabilizadores de calcanhar e eletromiógrafo (Miotec 400). Serão feitas análises de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e análises de estatística inferencial. **POSSÍVEIS RESULTADOS:** O caso a ser estudado apresenta diferenças satisfatórias com a utilização da eletromiografia na análise na ativação dos músculos, Reto Femoral (RF), Sóleo (SO), Tibial Anterior (TA) e Ereter da Espinha (EE) durante o agachamento padrão e declinado nas fases de ascendente e descendente, associados a diferentes ângulos (0°, 5°, 10° e 15°) do tornozelo na flexão plantar. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A partir da pesquisa serão obtidos dados que poderão esclarecer aos benefícios que poderão advir desta pesquisa, estes poderão ser relevantes, pois proporcionarão um maior conhecimento sobre a atividade de quatro grupos musculares responsáveis durante o agachamento com o uso da eletromiografia, avaliação e diagnóstico de possíveis alterações musculares.

Palavras-chave: Agachamento, Eletromiografia, Atividade muscular.

ATIVIDADE FÍSICA E SÍNDROME METABÓLICA: uma síntese da resistência à insulina

Jovelynna Farias Formiga Queiroga¹⁻²; Alida Irineia Dias Axiole²; Flavianne J de S Assis²; Matheus Gadelha Fernandes²; Sabrina da Nóbrega Camboim Fernandes²; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro³.

TEMÁTICA 8 – Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e áreas da saúde.

INTRODUÇÃO: Os padrões alimentícios da sociedade ocidental tem por predominância alta carga energética no período noturno, podendo contribuir para a síndrome metabólica. Dentre as desordens encontradas podemos dá ênfase a menor extração de insulina pelo fígado, o aumento da produção hepática de glicose e diminuição da sua captação pelas células localizadas na periferia, resultando em alterações desfavoráveis no perfil lipoproteico. A atividade física entra em um contexto fisiológico otimizando a insulina, por melhorar sua sensibilidade. **OBJETIVOS:** Avaliar a influencia da atividade física na síndrome metabólica e suas alterações insulinogênicas.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo analítico através de uma revisão de literatura em banco de dados eletrônicos, utilizou-se um critério de cruzamento de palavras-chaves: Insulina, Síndrome metabólica e Atividade física utilizando as ferramentas AND e OR (Insulina OR Síndrome metabólica AND Atividade Física). Com esses termos foram selecionados os artigos que mais se enquadravam nos assuntos publicados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Tendo em vista os beneficio da atividade física no perfil lipídico e sensibilização da insulina na melhora da síndrome metabólica foi visto que quando comparada uma dieta alta em carboidratos versus alta em gordura, subdividindo os carboidratos em relação ao índice glicêmico, observamos que a alta em gordura teve influencia sobre a glicemia pós prandial e insulina. Já a dieta rica em carboidratos de baixo índice glicêmico aumentou de fato a sensibilidade à insulina durante o período do estudo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Assim, consideramos de suma importância os padrões nutricionais utilizados para otimizar e solucionar problemas relacionados as desordens metabólicas.

Palavras-chave: Insulina; Síndrome metabólica; Atividade física.

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE CRIANÇAS ESCOLARES MATRICULADOS NA REDE PÚBLICA PRATICANTE E NÃO PRATICANTE DE CAPOEIRA.

Elisangele de Medeiros Pimentel; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Humberto Augusto de Araujo; Irla Kelly Simões Alves da Silva; Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Ana Kaliany Fragoso Mendes.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Capoeira é um esporte muito praticado hoje em dia, e por ser parte da nossa cultura, misturando dança, arte, luta e musicalidade; facilmente encontramos pessoas nas praças e em lugares abertos praticando e se encantando com o ritmo, o gingado e a brincadeira. **OBJETIVO:** Conhecer a composição corporal de crianças com idade entre 8 a 12 anos, matriculados na rede municipal de ensino de Campina Grande, praticantes e não praticantes de Capoeira. **METODOLOGIA:** A presente pesquisa teve caráter exploratória e descritiva, onde foram analisadas, registradas as influências das aulas de Capoeira nas Escolas Municipais CEAI Governador Antônio Mariz e E.M. Roberto Simonsen na parte física corporal dos alunos que foram contemplados com o projeto que incluiu a Capoeira nas atividades escolares. **RESULTADOS:** A pesquisa envolveu 48 estudantes da escola pública do Município de Campina Grande com faixa etária de 8 a 12 anos, sendo 33,3 % (N=16) do sexo Masculino e 66,6 % (N=32) do sexo Feminino. Os resultados mostraram que tanto para o percentual de Gordura quanto para Índice de massa corporal dos indivíduos estudados não apresenta uma diferença significativa entre os praticantes e não praticante de Capoeira ao comparar toda mostra estudada sem considerar o estado nutricional. **CONCLUSÃO:** A pesquisa abre um caminho para discursões e para novas pesquisas já que o projeto de inclusão da Capoeira nas escolas está presente em todo país e vários municípios já contemplam o esporte como disciplina curricular, inclusive em Campina Grande há a busca deste objetivo desde a introdução da Capoeira nas escolas. Não se encontrou em outro estudo dados para possíveis comparações na prática de Capoeira entre indivíduos matriculados na rede pública de ensino.

Palavras chave : Composição corporal, Capoeira e Escola.

AVALIAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UM STUDIO NA CIDADE DE PATOS-PB

Elisangele de Medeiros Pimentel; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Humberto Augusto de Araujo; Irla Kelly Simões Alves da Silva; Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Ana Kaliany Fragoso Mendes.

Faculdades Integradas de Patos (FIP); Patos - PB;

Email:elisangele_medeiros@hotmail.com;

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

Introdução: O condicionamento físico depende de uma quantidade mínima de atividade física ou exercício físico. Ambos envolvem o movimento corporal, a contração dos músculos e o aumento no gasto de energia. O exercício físico é, com frequência, considerado um tipo planejado, estruturado e vigoroso de atividade física. Sabe-se que a atividade física regular é de suma importância, pois auxilia na promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as idades e situações. A vontade de estar sempre bem fisicamente pode virar obsessão, tornando prejudicial à saúde o que antes parecia ser um hábito recomendável. **Objetivo:** Analisar as avaliações antropométricas em mulheres praticantes de musculação em um *Studio* na cidade de Patos-PB. **Metodologia:** Participarão da pesquisa 50 sendo apenas 30 mulheres avaliadas, do *Studio* de musculação, todas com a faixa etária igual ou superior a 18 anos. Será utilizada uma ficha para a coleta de dados iniciais, medidas antropométricas, avaliada fim de avaliar o percentual de gordura corporal em mulheres praticantes de musculação. **Possíveis resultados:** Os resultados das avaliações antropométricas estejam relacionadas a riscos e agravos em praticantes de musculação cidade de Patos-PB. **Considerações finais:** Mapear e com isso analisar as praticantes de musculação, determinando assim um perfil onde ira ver a prevalência de níveis antropométricos, mostrando-lhes resultados e identificando possíveis diferenças por idade ou não, mostrando a mesma seu estado real antropométrico.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência. Composição Corporal. Mulheres

Área Temática 2 – Fisiologia: fisiologia do esporte, biomecânica, treinamento e atuação em saúde.

Julikelly Gomes Tavares¹, Antonio Victor Laurentino de Lima¹, André Wagner Dantas Rodrigues¹, Leandro Sávio Oliota-Ribeiro¹⁻²

Introdução: Um dos componentes mais importantes para o desempenho esportivo é o consumo máximo de oxigênio ($VO_2Máx$). O Yoyo teste, teste de para mensuração do $VO_2Máx$, tem se apresentado como um dos melhores para a avaliação de capacidade aeróbica, por sua objetividade e viabilidade, sendo de extrema importância para a prescrição de treinamentos específicos, como por exemplo, para jogadores de Futebol e Futsal, que devem possuir uma boa resistência no seu metabolismo, para que atinja um bom desempenho nos treinos e competições. **Objetivo:** Analisar a capacidade cardiorrespiratória de atletas de Futebol e Futsal. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. A amostra será composta por 24 atletas, sendo 12 de futebol e 12 de futsal. Serão utilizados os espaços onde os atletas praticam os esportes; balança portátil; estadiômetro, cones para delimitar distância, cronômetro e trena. Para mensuração do $VO_2Máx$ será utilizado o teste de Yoyo Intermittent Recovery Test Level 1. Os dados serão analisados com o auxílio do SPSS para as estatísticas descritivas e inferenciais. Serão utilizadas média, mínimo e máximo para descrever a amostra. A coleta respeitará a Resolução 466/12 para pesquisa com seres humanos, apresentado o TCLE, o termo de compromisso do pesquisador como medidas éticas. **Resultados esperados:** espera-se que eles possuam maior capacidade de resposta aeróbia, assim como melhor preparo físico para as demandas de resistência, observado através do seu $VO_2Máx$.

Descritores: Consumo máximo de oxigênio. Futebol. Futsal.

CONCENTRAÇÕES DE MEDIADORES DA RESPOSTA AO ESTRESSE EM RATOS PRIVADOS DE SONO E PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Lucas Almeida Simões¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Lucas Santos Alves²; Aucelia Cristina Soares de Belchior³

Temática 8 – Outros temas.

Introdução: Estressores ambientais ativam o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal estimulando a secreção de glicocorticóides e catecolaminas que agem no organismo modificando a homeostase, podendo levar o indivíduo a apresentar privação de sono. O exercício físico surge como uma forma de baixo custo e de fácil acessibilidade para um tratamento não-medicamentoso de transtornos que causam privação de sono. **Objetivo:** analisar os efeitos do exercício físico em parâmetros mediadores da resposta ao estresse como o ACTH e Corticosterona de ratos submetidos a estresse por meio da privação de sono. **Metodologia:** Estudo experimental realizado com 28 ratos Wistar, divididos em grupo CT (Controle), grupo PS (animais expostos à privação de sono), grupo EF (animais submetidos ao exercício físico) e PS+EF (animais expostos à privação de sono que realizaram exercício físico). O Protocolo de privação de sono consistiu em expor os animais a estressores luminosos e sonoros. O protocolo de exercício físico consistiu no treino físico aeróbico de natação sem carga adicional. Ao fim do período de intervenção, realizou-se as dosagens sanguíneas de ACTH e Corticosterona. **Resultados:** Verificou-se que PS apresentou elevados níveis de ACTH sérico ($P < 0,05$) nos dados do grupo PS em relação ao grupo CT e EF e também no grupo PS+EF comparado apenas ao grupo PS. A Corticosterona teve um aumento dos níveis circulantes do PS comparado ao CT e EF ($P < 0,05$). **Conclusão:** Animais privados de sono demonstraram concentrações elevadas de mediadores do estresse e os animais que praticaram exercício físico e foram privados de sono apresentaram níveis reduzidos de ACTH e Corticosterona. Podendo sugerir que o organismo de indivíduos privados de sono, mas que praticam atividade física pode opor-se a elevação natural de mediadores do estresse secretados durante a privação de sono.

Palavras-chaves: Privação de sono; Exercício Físico; Mediadores do Estresse.

CONHECIMENTOS DOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO NA CIDADE DE TEIXEIRA-PB

Ana Kaliany Fragoso Mendes; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Humberto Augusto de Araujo; Irla Kelly Simões Alves da Silva; Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Elisangele de Medeiros Pimentel

Faculdades Integradas de Patos (FIP); Patos-PB;
Email:kaliany_fragoso@hotmail.com

Área temática: Grupos Especiais: artigos de destaques em questões teóricas ou práticas com seguimentos específicos, Fitness, Personal, Terceira idade e Necessidades Especiais;

Introdução: A hipertensão arterial é uma doença acometida por uma grande parcela da população mundial, constituindo em grave risco para as doenças cardiovasculares, sendo assim uma importante doença na área da saúde pública. O sedentarismo é um importante fator de risco, interferindo de modo direto na morbimortalidade das doenças cardiovasculares, portanto a atividade física aliada a uma boa alimentação constituem os pilares da prevenção ou mesmo o controle dos níveis de pressão sistólica e diastólica do portador de hipertensão. **Objetivo:** Verificar se os portadores de hipertensão do USF de Teixeira-PB têm conhecimento acerca dos benefícios da atividade física. **Metodologia:** Esta pesquisa tem como característica ser um estudo transversal, com delineamento descritivo e quantitativo, utilizando-se para tal um questionário contendo 15 questões objetivas proposto pelos pesquisadores. A análise dos dados serão realizada através do programa do Software Statistical Package for the Social Science (SPSS). **Possíveis resultados:** Espera-se com essa pesquisa que os portadores de hipertensão tenham conhecimento sobre os benefícios dos exercícios físicos. **Considerações finais:** A prática regular de exercício físico já há muito tempo faz parte da prevenção e tratamento da hipertensão, não podendo o mesmo ser excluído do cotidiano do hipertenso, portanto, é de extrema importância obter o conhecimento que esse público possui a respeito da temática em questão.

.

Palavras chave: Hipertensão, Sedentarismo, Exercício Físico.

DESENVOLVIMENTO DE DRINK ISOTÔNICO NATURAL A BASE DE LIMÃO

- Felipe Ferreira Silva; Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Vanessa Alves de Andrade; Sabrina Kelly Silva;

EFEITOS METABÓLICOS DO WHEY PROTEIN NA HIPERTROFIA MUSCULAR

Glauco Fernandes Gonçalves¹; Bruna Vitória Andrade Silva de Oliveira¹;
Antonio Victor Laurentino de Lima Ferreira¹; Paula Regina Rodrigues Salgado³;
Rafaelle Cavalcante de Lira²

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ² Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³ Professora do Curso de Bacharelado em Biomedicina pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP).

glaucofg@hotmail.com

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

Introdução: As proteínas do soro do leite, também conhecidas como whey protein, têm sido muito utilizadas no meio atlético para alcançar a hipertrofia muscular. Possuem alto valor nutricional, contendo alto teor de aminoácidos essenciais, especialmente os de cadeia ramificada. No mercado, temos três formas de whey protein disponível: o concentrado, apresenta entre 29 a 89% de proteína, é o mais barato e consumido; o isolado é a forma mais pura, com 90% de proteína; e o hidrolisado, que apresenta proteína com menores possibilidades de causar reações alérgicas. Pesquisas recentes demonstram sua aplicabilidade nos exercícios resistidos, com efeitos sobre a síntese protéica muscular esquelética, redução da gordura corporal, assim como na modulação da adiposidade, e melhora do desempenho físico. Objetivo: Investigar os efeitos metabólicos do whey protein na hipertrofia muscular dos praticantes de exercícios físicos. Metodologia: Foi realizada uma revisão de literatura sobre o assunto, nos bancos eletrônicos utilizando as palavras-chaves: Whey Protein; Hipertrofia muscular; Exercício resistido. Foram selecionados os artigos de 2013-2017. Resultados: Estudos mostraram que o consumo do suplemento protéico associado a carboidratos, resultou em aumento da síntese protéica muscular, nos períodos de 1 a 2 horas após o treino, os quais coincidem com os picos de síntese e catabolismo protéico muscular nas condições de repouso. Whey protein também melhora o sistema imune, reduz a gordura corporal e retarda a fadiga muscular. Porém, a quantidade e o tipo de proteína fornecido após o exercício físico precisam ser determinados, já que influenciam diretamente na síntese protéica. O uso excessivo pode acarretar no desenvolvimento de doenças crônicas nos rins e no fígado, além de hipertensão e problemas psicológicos. Conclusão: O Whey Protein é considerado um importante suplemento alimentar na hipertrofia muscular, mas ainda são necessários estudos que investiguem a quantidade e forma adequada, para otimizar a hipertrofia muscular.

Palavras-chaves: Whey protein. Hipertrofia muscular. Exercício resistido.

EFEITO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO SOBRE A PRODUÇÃO DO SINAL ELETROMIOGRÁFICO NO PEITORAL MAIOR NO SUPINO RETO ARTICULADO

Rodrigo Formiga da Silva; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Kleyton Cavalcanti Pereira Barros; Gustavo Aurélio de Siqueira Brito; Felipe Longo Correia de Araújo; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho
Faculdades Integradas de Patos (FIP); Patos - PB; Email: formigarodrigo@hotmail.com;

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

Introdução: Os exercícios de alongamento foram sempre recomendados e incluídos em programas de exercícios físicos, seja no treinamento de atletas de alto nível, seja na promoção da saúde ou reabilitação de indivíduos lesionados.

Objetivo: O objetivo da pesquisa é analisar o efeito do alongamento estático na produção do sinal eletromiográfico do músculo peitoral maior no exercício do supino reto articulado.

Metodologia: A amostra foi composta por adultos-jovens com idade entre 18 e 25 anos. Os sujeitos foram instruídos sobre o procedimento a ser adotado e foram submetidos à tricotomia, quando foi necessário, e limpeza prévia da área (ventre muscular do peitoral maior) com álcool a 70%, logo após foram fixados os eletrodos descartáveis na região do ventre muscular.

Possíveis resultados: Espera-se que com o resultado desta pesquisa seja possível analisar se o alongamento influencia positivamente ou negativamente na produção da atividade elétrica muscular.

Considerações finais: O presente estudo conclui que não houve uma discrepância significativa do músculo peitoral maior no exercício supino reto articulado sem e com o alongamento estático. Diante disso, mais estudos importantes devem ser desenvolvidos para aprimorar e investigar melhor os efeitos do alongamento antes ou depois dos exercícios.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência. Exercício de Alongamento Muscular. Eletromiografia.

EFEITO DO TREINAMENTO DE CAMINHADA COMBINADA COM OCLUSÃO VASCULAR SOBRE VARIÁVEIS CARDIORRESPIRATÓRIAS, FORÇA E

Wallison Gonçalves da Silva¹; Cynthia Barreto de Morais¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}.

TEMÁTICA 2 – FISILOGIA DO ESPORTE, BIOMECANICA, TREINAMENTO E ATUACAÇÃO EM SAUDE.

INTRODUÇÃO: O treinamento de caminhada combinada com oclusão vascular tem sido apresentado como uma boa estratégia para aumentar a força muscular, hipertrofia e a capacidade cardiovascular. Contudo, o efeito do treinamento de caminhada combinado com oclusão vascular sobre a cinética do VO₂ ainda não está bem compreendido. **OBJETIVO:** Verificar o efeito do treinamento de caminhada com oclusão vascular sobre a composição corporal, força muscular, o consumo máximo de oxigênio e a cinética do VO₂. **METODOLOGIA:** A amostra será composta por trinta homens de 18 a 25 anos, serão divididos em dois grupos: grupo de treinamento de caminhada combinada com oclusão vascular (GTCOV) e grupo de treinamento de caminhada sem oclusão vascular (GTSOV). Os mesmos serão submetidos a avaliações pré- e pós-treinamento, composta de avaliações da composição corporal e a um teste de uma repetição máxima (1RM). Será realizado um treinamento intervalado (5 séries de caminhada com duração de 3 minutos cada, com intervalo de 1 minuto entre as séries) durante 6 semanas. O GTCOV receberá o estímulo antes das sessões com o esfigmomanômetro e realizarão as sessões com oclusão em ambas as pernas, para a análise estatística será utilizado o programa SPSS, versão 22. **POSSÍVEIS RESULTADOS:** Espera-se que o treinamento de caminhada combinada com oclusão vascular resulte na melhora na aptidão cardiorrespiratória, aumento da força e a hipertrofia muscular.

Palavras-chaves: Treinamento de caminhada; consumo de oxigênio; oclusão vascular.

EQUILÍBRIO, MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS INATIVOS E PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Layla Anriely Vicente Valdevino¹; André Wagner Dantas Rodrigues¹; Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Fiana Araújo Soares¹; Antonio Victor Laurentino de Lima Ferreira¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}.

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

Introdução: O envelhecimento traz consigo algumas alterações biológicas, funcionais, intelectuais e sociais, que ocorrem naturalmente e de forma progressiva. Dessa forma, tal processo associado ao baixo índice de exercício físico, favorece o declínio do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade, bem como o desenvolvimento de doenças crônicas. Essas alterações podem ser suavizadas por meio da prática da atividade física, visto que sua realização pelos idosos promove inúmeras melhorias. **Objetivo:** Analisar o equilíbrio, mobilidade e flexibilidade de idosos inativos e praticantes de hidroginástica. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva comparativa, quantitativa, que será realizada nas Faculdades Integradas de Patos (FIP), com idosos praticantes de hidroginástica, que frequentam as aulas ministradas na Clínica de Fisioterapia das FIP e idosos que não praticam qualquer tipo de atividade física (inativos). Serão realizados testes em uma única visita para ambos os grupos, visando comparar o equilíbrio, mobilidade e flexibilidade dessa 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 Hidroginástica (PH; n=50). O equilíbrio será avaliado 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 pelo software Statistical Package of the Social Science (SPSS). **Possíveis resultados:** Espera-se que o estudo realizado demonstre diferenças de equilíbrio, mobilidade e flexibilidade entre os grupos analisados, e que os praticantes de hidroginástica apresentem melhores resultados. **Considerações finais:** Faz-se necessário o estudo em idosos para entender a influência da hidroginástica no processo de envelhecimento.

Palavras-chaves: Idoso. Envelhecimento. Hidroginástica.

ESTUDO DAS REPERCUSSÕES DOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES EM ÓRGÃOS ALVOS E PERFIL BIOQUÍMICO EM RATOS TREINADOS E SEDENTÁRIOS

Juliany Perônico Ferreira; Manoel Dias Leite Neto; Aucelia Cristina Soares de Belchior.

Eixo temático: Fisiologia do Esporte.

Introdução: Desde a sua descoberta em 1889, os esteroides anabolizantes (EA), hormônios derivados sintéticos da testosterona, são utilizados para o tratamento ou controle de inúmeras doenças. Desde então, é constante a procura e utilização destes fármacos por indivíduos que buscam aumento de performance. Entretanto, mesmo em dosagens terapêuticas podem ocorrer efeitos colaterais, sendo que uma série de fatores poderá influenciar nos benefícios e riscos, tais como: histórico familiar, produto usado, dosagem e administração. **Objetivo:** Investigar as repercussões dos (EA) sobre órgãos alvo e perfil bioquímico em ratos treinados e sedentários. **Metodologia:** Serão utilizados 40 ratos *Wistar*, oriundos do biotério do Núcleo de Pesquisa Experimental - NUPE das FIP, dispostos em três grupos: Um grupo Controle, um grupo X e um grupo Y. Os grupos X e Y farão uso de EA, sendo que o X será sedentário e o Y será submetido a um treinamento resistido. **Possíveis Resultados:** Almeja-se a possibilidade de demonstrar as repercussões dos esteroides em órgãos alvos e perfil bioquímico em ratos treinados e sedentários. **Considerações Finais:** Espera-se que esta pesquisa elucide e oriente a comunidade acadêmica e a população que utiliza ou já utilizou estes fármacos sobre seus efeitos colaterais em seus principais órgãos.

Palavras-Chave: Esteroides, anabolizantes, efeitos colaterais.

FATORES ASSOCIADOS A SARCOPENIA

Nicolas Douglas Silva de Medeiros¹; Hugo Antonio Gomes Nunes¹; José Lucas da Silva Araújo¹; Henrique Lopes Figueiredo¹; João Cleber de Moraes¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro²

1 Bacharelado em Educação Física; 2 Mestre em Educação Física.

nicolas10095@hotmail.com

Temática 4 – Terceira idade

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sarcopenia é uma condição crônica que consiste na perda de massa corporal magra associada ao processo fisiológico de envelhecimento, gerando fragilidade que por sua vez reflete como incapacitação ou dificuldade na locomoção e nos afazeres simples do dia a dia. Com o crescimento da população idosa no mundo há uma grande preocupação quanto a sua qualidade de vida tendo em vista o risco que a sarcopenia oferece. **OBJETIVO:** Avaliar os fatores associados a sarcopenia mediante a literatura. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura com busca nas bases de dados Scielo, PubMed e Bireme, utilizando os descritores sarcopenia e idoso, a partir do ano de 2013. **RESULTADOS:** Foi encontrado relações de alterações na composição corporal, pois o desenvolvimento da sarcopenia inclui fatores como: síntese de proteínas, proteólise, diminuição da função neuromuscular, inflamação, estresse oxidativo, alterações hormonais e anormalidades metabólicas e nutricionais. Além disso, fatores de risco, tais como sexo, hábitos de vida, comorbidades e fatores genéticos também podem predispor ao aparecimento da sarcopenia. **CONCLUSÃO:** Assim se faz importante alertar a população sobre os fatores relacionados a sarcopenia e seus riscos, de modo que assumamos uma postura de prevenção, para que haja uma melhor qualidade de vida para todos a curto e longo prazo.

Palavras-chave: Sarcopenia. Envelhecimento. Idosos.

FATORES QUE INFLUENCIAM À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURA NA NATUREZA NO MUNICÍPIO DE PATOS – PB

Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Humberto Augusto de Araujo; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho; Irla Kelly Simões Alves da Silva; Elisangele de Medeiros Pimentel; Ana Kaliany Fragoso Mendes.

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

RESUMO

É bastante notório que ao passo que a sociedade cresce a humanidade se afasta da natureza e tem menos tempo livre, conseqüentemente, uma determinada parte da população busca formas de aproximação ou reaproximação com o ambiente natural e ao mesmo tempo busca aproveitar o tempo livre disponível, uma dessas formas, é a prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN). O objetivo geral deste estudo é analisar quais são os fatores que influenciam à prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza no município de Patos – PB, bem como verificar se há diferença motivacional entre o gênero masculino e feminino e identificar os principais motivos que os levam a continuar à prática de AFAN. Os sujeitos investigados pela pesquisa serão 30 indivíduos de ambos os sexos com faixa etária entre 18 a 79 anos, praticantes de AFAN no município de Patos - PB. Como instrumento da pesquisa, será utilizado um questionário semiestruturado que foi construído pelos pesquisadores do estudo, este questionário possui 10 questões objetivas. Os dados obtidos serão analisados no Software Statistical Package for the Social Science (SPSS) e serão realizadas análises descritivas como média, desvio padrão, distribuição de frequência e percentual. Os possíveis resultados obtidos nesta pesquisa apontam que a busca por melhor qualidade de vida, contato com a natureza e lazer são os principais fatores que influenciam à prática de AFAN no município de Patos – PB. Portanto, esta pesquisa irá contribuir de forma significativa e será fundamental para que seja possível analisar os fatores que influenciam à prática de AFAN no município de Patos – PB.

FORÇA MUSCULAR: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE PATOS – PB

Angela Maryrlla da Silva Torres¹; Emerson Nóbrega de Medeiros Sousa¹; Anderson Emanuel Torres de Moraes¹; Leandro Sávio Oliota Ribeiro²; Janderly da Silva Dantas

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

Introdução: A força muscular e resistência destacam-se como importantes variáveis do desempenho motor nas diferentes situações do cotidiano e exigências da prática esportiva. São componentes da aptidão física importante para saúde. **Objetivo:** Analisar a força muscular de estudantes do ensino médio da cidade de Patos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa com descritiva com abordagem quantitativa e transversal. A amostra constituiu-se de 133 alunos do ensino médio, sendo 74 moças e 59 rapazes, com idade de 15 e 17 anos os mesmos foram avaliados através dos testes de flexão de braço e impulsão horizontal (Plataforma Fitescola). **Resultados:** Na força de membros superiores o rapazes 12,7 ($\pm 7,9$) repetições enquanto que no sexo oposto 1,9 ($\pm 2,1$) repetições, onde 28,8% dos rapazes e 5,4% das moças encontravam-se na zona saudável. Já na força de membros inferiores os rapazes 167,4 ($\pm 28,4$) cm e as moças 117,8 ($\pm 21,8$) cm, onde 42,2% dos rapazes e 31,1% das moças encontravam-se na zona saudável. **Conclusão:** Na força de membros superiores tanto os rapazes como as moças encontram-se em sua maioria abaixo da zona saudável sendo mais acentuado nas moças. Sinalizando a necessidade dos programas escolares de educação física atividades que venham a estimular essa capacidade física.

Palavras chave: Adolescentes; Força muscular; Resistência muscular.

IDEALIZAÇÃO DO PERFIL DE IMAGEM CORPORAL DO PERSONAL TRAINER E SUA RELAÇÃO COM A CREDIBILIDADE PROFISSIONAL: UMA AVALIAÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

André Wagner Dantas Rodrigues¹; Julikelly Gomes Tavares¹; Jorge Henrique Araujo de Souto¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Giovani Amado Rivera²; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro²

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 Imagem Corporal é a forma que o indivíduo se vê e se sente em relação ao seu próprio corpo, essa por sua vez é mutável sendo instigada por diversos fatores tais como sentimentais, fisiológicos e sociais. Como nos últimos anos a busca por uma imagem corporal com um baixo índice de percentual de gordura e ampla hipertrofia muscular aumentou os serviços do personal trainer também têm aumentado significativamente, estes profissionais muitas vezes são obrigados a possuir um corpo musculoso ou mesmo um físico atlético, devido a grande procura de homens e mulheres por uma estética corporal chamativa, podendo fazer do personal trainer uma espécie de espelho, um exemplo a ser atingido. **Objetivo:** Analisar a idealização do perfil de imagem corporal do personal trainer e sua relação com a credibilidade profissional. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de abordagem quantitativa, não experimental com indivíduos praticantes de atividades físicas, tendo uma amostra composta por 800 sujeitos com mais de 18 anos das cidades Patos e João Pessoa, Paraíba. Os instrumentos utilizados serão: o questionário de autoimagem Body Shape Questionnaire (BSQ), elaborado por Cooper e colaboradores (1987) e traduzido por Di Pietro, Xavier e Silveira (2003). Também será utilizado um questionário semiestruturado, contendo 10 questões objetivas, sendo ele adaptado pelos próprios pesquisadores. **Possíveis Resultados:** Espera-se que a imagem corporal do personal trainer esteja relacionada á credibilidade profissional, e que esta relação possua influência na escolha dos alunos. **Considerações Finais:** Torna-se necessário o estudo devido ter poucos artigos relacionados sobre o tema, com isso poderá auxiliar profissionais da área, na qualificação e utilização de recursos para conseguir suas clientelas.

Palavras-chave: Imagem corporal. Personal trainer. Credibilidade profissional.

IMAGEM CORPORAL RELACIONADA COM A PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PATOS-PB

Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Vanessa Alves de Andrade; Sabrina Kelly Silva;

Atividade física, esportes e saúde e desempenho humano.

INTRODUÇÃO: A aparência física é considerada um elemento importante na sociedade. Estudos epidemiológicos, vem apontando que nos últimos anos houve um aumento vertiginoso, na quantidade de pessoas acometidas por algum Transtorno Dismórfico Corporal, incluindo a Vigorexia a qual é qualificada por uma preocupação excessiva do indivíduo em não ser satisfatoriamente musculoso. Justifica-se o presente estudo com intuito de avaliar e estimar um número de pessoas que são acometidas por esse transtorno entre discentes praticantes de musculação da cidade de Patos-PB.

OBJETIVO: Objetivou-se analisar o perfil de praticantes de musculação quanto à presença de distúrbios relacionados a imagem corporal e identificar os escores do questionário do Complexo de Adônis. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de cunho quantitativo, de corte transversal, do tipo observacional, de campo, descritiva e correlacional, onde certas características que definem o grupo foram relacionadas para as variáveis de interesse no estudo. Foram utilizados dados sociodemográficos, com o intuito de caracterizar a amostra estudada. Para avaliação da vigorexia, foi utilizado o Questionário do Complexo de Adônis (ACQ). **RESULTADOS:** O estudo foi realizado com uma amostra de 102 sujeitos. Onde, 90,3% da amostra foi composta por pessoas do curso de Educação Física, 5% correspondem ao curso de nutrição e 1% de outros cursos, onde 63% foram homens, contra 32% de mulheres. Com relação a classificação de Adônis que possui quatro níveis (leve, moderado, grave e patológico), 62% da amostra foram consideradas pessoas em um grau moderado e 37,3 % com grau grave de Vigorexia.

CONCLUSÃO: Embora não tenha sido encontrado até agora uma amostra de pessoas com características patológicas, percebe-se que o Complexo de Adônis está intimamente associado ao fator renda, e o aumento da apreciação por exercícios, tanto por homens como por mulheres, logo os resultados não permitiram filtrar que a vigorexia seja mais presente em um determinado sexo.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Vigorexia; Treinamento de Força.

INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS NO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA INFANTIL.

Ariston Aires de Lucena Neto; Jayane Maria da Graça Santos; Yago Gomes Lopes Fernandes; Wallison Gonçalves da Silva; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho.

Eixo temático: Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem em geral e áreas da saúde.

INTRODUÇÃO: Segundo Rodrigues et al. (2013), os hábitos da vida moderna podem causar alterações na convivência de experiências motoras, tendo em vista uma drástica redução na necessidade de realizar movimentos de costume do cotidiano, ou pelo menos os que envolvem os músculos menores que possibilitam a coordenação motora fina. Essas alterações na coordenação motora estão cada vez mais envolvidas com aparelhos e jogos eletrônicos, deixando de lado as brincadeiras e atividades tradicionais que possibilitam ações de atividades motoras. **OBJETIVO:** Analisar fatores que influenciam de forma positiva ou negativa, no desenvolvimento da coordenação motora de crianças, e as suas possíveis consequências. **METODOLOGIA:** O estudo será realizado através de uma pesquisa indireta, bibliográfica, feita à base de descritores como “coordenação motora infantil”, no banco de dados do Scielo. **RESULTADOS ESPERADOS:** Uma parte da população infantil (5 a 10 por cento) têm grandes dificuldades quanto à coordenação motora, que afeta o desempenho não somente nas aulas de educação física, mas também atividades diárias que exigem a coordenação motora fina, como por exemplo abotoar uma camisa, escrever, usar talheres. Por consequência disto, as crianças tendem afastar-se de situações que exigem da sua coordenação motora.

Palavras Chave: Coordenação Motora; Crianças; Consequências.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO E O RISCO CARDÍACO EM PRATICANTE DE FUTEBOL DE CAMPO AMADOR

Juliemerson Cavalcante de Sousa Araujo¹; Enneo Arthur Aires Porto Ferreira;
Karla Patricia Chagas da Silva²; Lamara Francisca Felix Felipe³; Ms. Tatiana Lima
Nunes

juliemerson.araujo@hotmail.com

Introdução: O futebol é uma das modalidades esportivas mais populares mundialmente, praticadas em mais de 200 países. Caracterizada como uma modalidade intermitente de alta intensidade, composta por vários estímulos diferentes. Sendo, tais características encontradas tanto no futebol profissional quanto no amador. **Objetivos:** Terá como objetivo avaliar a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço de jogadores de um time de futebol. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo quantitativo transversal, a amostra será composta por jogadores de um time de futebol masculino da cidade de Patos – PB. Para realização dos testes serão selecionados jogadores de maneira intencional, sem o diagnóstico de doenças. Para a coleta de dados, os jogadores serão esclarecidos dos métodos aplicados, sendo feita uma avaliação prévia para coleta de dados como sexo, idade, peso, estatura e os dados mensurados e informações adquiridas por meio de questões do questionário de estilo de vida individual (QEV). A frequência cardíaca será coletada em repouso 15 (quinze) minutos antes do início de uma partida de futebol, e logo após o término do primeiro tempo por meio do monitor cardíaco, sendo correlacionada a percepção subjetiva de esforço de cada jogador com a Escala de Borg. **Possíveis resultados:** Devido a alta intensidade do exercício, será possível encontrar variações e anormalidades na FC. **Considerações Finais:** Com os dados encontrados será possível realizar uma preparação física, que tragam benefícios para os jogadores.

Palavra Chave: Futebol, Frequência cardíaca, Percepção subjetiva de esforço, Risco cardíaco.

INVESTIGAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE PATOS-PB

Julikelly Gomes Tavares¹; Selda Maria Dantas²; Fabio Alexandre dos Santos Lira³; Leandro Sávio Oliota Ribeiro³; Janderly da Silva Dantas³

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

Introdução: A composição corporal tem sido um dos métodos mais utilizados em estudos entre a proporção dos diferentes componentes corporais, a avaliação da mesma permite quantificar as estruturais do corpo humano. Sendo amplamente utilizada para detectar o grau de desenvolvimento de crianças e adolescentes. **Objetivo:** Analisar a composição corporal de adolescentes da cidade de Patos. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa. A amostra foi composta por 113 adolescentes, sendo 74 moças e 59 rapazes, foram submetidas as medidas de peso corporal (kg), estatura (m) e dobras cutâneas (mm) tricipital e geminal. Foram calculados os valores de IMC e da %G (Plataforma Fitescola). Foi utilizada estatística descritiva (média e desvio padrão) e frequências absolutas e relativas (%). A análise aconteceu no programa SPSS 20.0. **Resultados:** Relativo ao IMC os rapazes tinham 21,2 ($\pm 4,1$) e as moças 22,1 ($\pm 4,5$), 78,0% dos rapazes e 81,4% das moças encontravam-se na zona saudável. Nas dobras cutâneas os rapazes obtiveram 20,9 ($\pm 8,7$) mm e as moças 36,4 ($\pm 8,9$) mm, 59,3% dos rapazes e 28,4% das moças encontravam-se na zona saudável. **Conclusão:** No IMC Os sujeitos de ambos os gêneros encontravam-se na zona saudável, já nas dobras cutâneas a maior parte das moças apresentaram um elevado índice de gordura corporal.

Palavras-Chave: Composição corporal; Índice de massa corporal; Dobras cutâneas.

MODIFICAÇÕES GENÉTICAS COMO FERRAMENTA NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

Glauco Fernandes Gonçalves¹; Paula Regina Rodrigues Salgado; Gregório Fernandes Gonçalves²; Rafaelle Cavalcante de Lira².

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

Introdução: Uma busca constante no esporte de alto rendimento é a melhora no desempenho. Várias estratégias têm sido utilizadas com esse propósito, como programas de treinamento cada vez mais controlados e recursos ergogênicos. O avanço da biologia molecular, que tem como marco o completo sequenciamento do genoma humano em 2001, tem aberto a possibilidade de sua utilização no meio esportivo buscando uma melhora no rendimento. A manipulação genética tem como objetivo aumentar ou diminuir a produção de determinadas substâncias pelo organismo, auxiliando na prescrição do treinamento e na recuperação de lesões. **Objetivo:** Investigar quais benefícios a modificação genética pode trazer na performance física em atletas. **Resultados:** Os artigos mostram que é possível realizar uma seleção de talentos esportivos, visando buscar indicadores genéticos compatíveis com as características da modalidade esportiva de interesse. Por meio do sequenciamento gênico, é possível adequar o tipo de treinamento para cada atleta, ou seja, qual geraria o melhor desempenho. Entretanto, o corpo de um atleta geneticamente modificado ou geneticamente dopado, traz ganhos superiores substanciais no desempenho atlético, o que poderia ser decisivo em muitos esportes. O doping genético tem suscitado debates intensos quanto questionáveis dos pontos de vista científico, ético e legal.

Conclusão: Sendo assim, para que se obtenham melhores resultados em competições os treinadores têm cada vez mais planejado e aplicado os treinamentos esportivos, solicitações metabólicas, coordenação motora e segmentos corporais o mais próximo possível da realidade. Visto que, modificar a natureza genética além da terapia apenas com objetivos competitivos é violar a própria dignidade da pessoa e, por isso, se torna ilícita e deve ser combatida.

Palavras-chaves: Modificações genéticas. Esporte de alto rendimento. Bioética.

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA EM REPOUSO E PÓS-EXERCÍCIO DE FORÇA EM MEMBROS SUPERIORES DE INDIVÍDUOS EUTRÓFICOS E COM SOBREPESO.

Naerton José Xavier Isidoro (1,2); Jéssica Ramos Santana (1); Cícero Joverlânio Sousa Silva (1); Milana Drumond Ramos Santana (2,3); Rodrigo Daminello Raimundo (2)

Introdução: Os exercícios resistidos influenciam o sistema cardiovascular por promoverem ajustes autonômicos a partir do aumento da demanda metabólica e consequente aumento do fluxo sanguíneo local em função das sobrecargas utilizadas na execução das atividades em questão. **Objetivo:** Comparar a modulação autonômica cardíaca em repouso e pós exercício de força em membros superiores de indivíduos eutróficos e com sobrepeso. **Método:** Foram analisados 29 participantes saudáveis com idade entre 20 e 35 anos, considerados fisicamente ativos, contemplando 20 eutróficos e 9 na faixa de sobrepeso. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) foi avaliada no domínio do tempo e frequência, 0-10 minutos antes do exercício (T1), 0-10 minutos após o exercício (T2), 10-20 minutos após o exercício (T3), 20-30 minutos após o exercício (T4). A VFC foi mensurada utilizando o receptor de frequência cardíaca Polar RS800CX. O nível de significância utilizado foi de 5%. Para análise estatística utilizou-se o teste T de Student. **Resultados:** Em relação ao domínio tempo observou-se que os índices SDNN, pNN50 e RMSSD sofreram redução em T2, T3, T4 em relação ao T1 tanto em indivíduos eutróficos como com sobrepeso. Ao se analisar o domínio frequência, observou-se que os valores de LF em unidades normalizadas aumentaram em T2, T3 e T4 em relação ao T1 e sofreram uma redução em unidades absolutas (ms^2) nos dois grupos. Os valores HF tanto em unidades normalizadas como absolutas sofreram uma redução em T2, T3 e T4 quando comparados ao T1 naqueles com sobrepeso e eutróficos. Os valores referentes à relação LF/HF aumentaram em T2, T3 e T4 quando comparados ao T1. **Conclusão:** O estudo concluiu que a variabilidade da frequência cardíaca entre indivíduos eutróficos comparada ao grupo com sobrepeso não mostrou diferenças estatisticamente significativas em relação aos domínios pesquisados.

Palavras-Chave: Sistema Nervoso Autônomo, Variabilidade da Frequência Cardíaca, Exercício Resistido.

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Naerton José Xavier Isidoro (1,2); Jéssica Ramos Santana (1); Cícero Joverlânio Sousa Silva (1); Milana Drumond Ramos Santana (2,3); Rodrigo Daminello Raimundo (2)

Eixo temático: Atividade Física, Esporte e Saúde.

INTRODUÇÃO: Uma das formas de se avaliar a regulação autonômica cardíaca de modo não invasivo em humanos é a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), termo convencionalmente aceito para descrever as oscilações nos intervalos entre batimentos cardíacos consecutivos (intervalos RR), que estão relacionadas às influências do sistema nervoso autônomo (SNA) sobre o nódulo sinusal. **OBJETIVO:** O presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos dos exercícios de força para membros superiores na modulação autonômica cardíaca de idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal e exploratório, contemplando uma amostra de 16 idosos do sexo feminino participantes do projeto de extensão Mais Vida. Para análise da VFC no domínio da frequência foram utilizados os componentes espectrais de baixa frequência (LF) e alta frequência (HF). Já a análise no domínio do tempo foi realizada por meio dos índices SDNN, RMSSD e pNN50. Os participantes da pesquisa executaram três séries de quinze repetições, estimando uma carga de 40% de 1 RM. O Protocolo contemplou os seguintes exercícios: rosca direta, tríceps francês e elevação lateral. **RESULTADOS E CONCLUSÃO:** Embora tenham sido observadas alterações significativas nos valores da pressão arterial e frequência cardíaca entre o período de repouso e imediatamente após os exercícios, ao se analisar os índices da variabilidade da frequência cardíaca nos domínios tempo e frequência não se verificaram mudanças que pudessem promover uma exacerbação dos valores relacionados ao cálculo da variabilidade da frequência cardíaca entre os períodos de repouso e imediatamente após o exercício, possivelmente em função da intensidade moderada do exercício aplicado aos gerontes pesquisados.

Palavras-Chave: Idoso, Variabilidade da Frequência Cardíaca, Exercícios.

MOTIVOS PARA ADESÃO DE ADOLESCENTES A PÁTICA DE MUSCULAÇÃO

João Victor Duarte de Sousa; Alana Simões Bezerra

Faculdades Integradas de Patos - Patos-PB.

Email: jvictorduarte@hotmai.com

Temática 2

RESUMO

Introdução: Atualmente a procura dos adolescentes pela prática de musculação vem crescendo, esta é a atividade física mais procurada no mundo por proporcionar vários benefícios à saúde proporcionando um envelhecimento com qualidade de vida, bem como a estética. Um dos fatores que leva os adolescentes à prática de musculação é o fator motivacional, que é determinante para que esse público pratique tal atividade e permaneça.

Objetivo: Este estudo tem como objetivo verificar os motivos que levam os adolescentes a praticar musculação. **Metodologia:** Trata-se de um estudo exploratório, é uma pesquisa de campo e de abordagem quantitativa, a amostra se compõe de alunos matriculados na academia Forma Korpus da cidade de Pombal-PB, com idade entre 12 e 21 anos. Será utilizado um questionário semiestruturado construído pelos pesquisadores do estudo para verificar os motivos que levam os adolescentes a praticar musculação. Os questionários serão aplicados nas dependências da academia aos adolescentes matriculados na modalidade de musculação. Os dados obtidos serão analisados pelo programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22. **Possíveis resultados:** percebe-se que possivelmente haverá vários fatores motivacionais relacionados à saúde, ao divertimento, a estética e a autoestima que influenciam os adolescentes a praticar musculação.

Palavras-chave: Musculação. Adolescentes. Motivação.

MUDANÇAS NAS CONCENTRAÇÕES DE GLICOSE SANGUÍNEA EM RATOS SUBMETIDOS À PRIVAÇÃO DE SONO E PROTOCOLO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Lucas Almeida Simões¹; Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Lucas Santos Alves²; Aucelia Cristina Soares de Belchior

Temática 8 – Outros temas.

Introdução: A privação de sono é conhecida como um fator que gera alterações metabólicas no organismo. Os elevados níveis de mediadores do estresse na corrente sanguínea podem interferir no transporte de glicose pela insulina. Exercícios aeróbios podem surgir como uma alternativa no controle da regulação homeostática de metabólitos desregulados por um determinado estressor crônico. **Objetivo:** Verificar os efeitos do exercício físico em parâmetros glicêmicos de ratos privados de sono. **Metodologia:** Pesquisa realizada com 28 ratos Wistar, divididos em grupos: Controle (CT), animais expostos à privação de sono (PS), animais submetidos ao exercício físico (EF) e animais expostos à privação de sono que realizaram exercício físico (PS+EF). O Protocolo de privação de sono consistiu em expor os animais a estressores luminosos e sonoros. O programa de exercício físico consistiu no treino aeróbico de natação. Ao fim do período de intervenção, realizou-se as dosagens glicêmicas em período de jejum de 8 horas. **Resultados:** Observou-se que os níveis glicêmicos dos animais do grupo PS foram significativos em relação aos outros grupos. Demonstrando que animais privados de sono possuem maiores níveis de glicose circulante. As taxas de glicose apresentaram-se diminuídas nos grupos EF. Induzindo que o exercício aeróbio possui eficácia na redução de níveis glicêmicos séricos. **Conclusão:** Concluiu-se que a privação de sono possui um efeito hiperglicemiante e que o exercício físico age de forma contrária ao efeito da privação de sono, reduzindo níveis de glicose circulante comparado aos demais grupos.

Palavras-chaves: Privação de sono; Exercício Físico; Estresse.

MUSCULAÇÃO: UM ASSUNTO QUE DEVE SER ABORDADO DURANTE O ENSINO MÉDIO

Alisson Matheus do Nascimento Silva; João Cleber de Moraes; Philipe Lamark Araújo da Silva; Renato Rodrigues de Lima Filho; Wallison Gonçalves da Silva; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro. Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba, renattinhofilho@hotmail.com, 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 musculação pode ser utilizada como uma atividade desenvolvida para amenizar alguns dos problemas de saúde da sociedade, potencializando a promoção de um estilo de vida saudável desde cedo. Visto que, os temas em musculação possuem poucas discursões durante o ensino médio, que esse tem sido um tema de interesse amplo entre todas as faixas etárias e que trás uma maior qualidade de vida a todos que praticam. O objetivo foi informar a importância de trabalhar a musculação desde o ensino fundamental. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática descritiva, realizado em setembro de 2017, através das informações de artigos científicos baseado em dados Mackenzie, Revista Brasileira de ciências e esporte, Scielo, utilizando os seguintes descritores: Musculação. Interação. Escola. Exercícios. **RESULTADOS:** A musculação possibilita a aquisição da saúde quando praticada de forma adequada e contínua. Levando em conta que a qualidade de vida dos adolescentes melhora bastante. Dentre vários benefícios, pode favorecer a diminuição da gordura corporal, o risco de doenças cardíacas, colesterol, entre outras, além de ser utilizada para fins estéticos. Podendo existir um melhor aproveitamento da musculação, enquanto conteúdo nas aulas de Educação Física, visto que os mesmos são conservadores, enquanto que fora da escola aumenta a procura por atividades de lutas, ginástica e principalmente musculação. Vários trabalhos confirmam que essa disciplina poderia ser mais efetiva na oferta de atividades físicas que os cativassem, fazendo com que conteúdos como esse debatido constantemente fora do ambiente escolar dos jovens, pudessem ser trabalhados como temas nas aulas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que nesses tempos de profundas mudanças sociais, é necessário estender todos os assuntos podem ser discutidos durante as aulas de Educação Física, a fim de experimentar novas estratégias para os alunos do ensino médio. Para que a Educação Física continue contribuindo para a formação total de jovens.

Palavras-chave: Educação física. Treinamento resistido. Educação.

NÍVEIS DE COLESTEROL TOTAL EM RATOS SUBMETIDOS À PRIVAÇÃO DE SONO E PROTOCOLO DE EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO

Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Lucas Almeida Simões¹; Lucas Santos Alves²; Aucelia Cristina Soares de Belchior³

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

Introdução: A privação do sono causa alterações no metabolismo do organismo. Dentre estas, existem alterações significativas nos níveis de colesterol em suas subfrações, como o HDL e LDL. Exercícios aeróbios com diferentes intensidades, durações e cadências também modificam os níveis de colesterol em indivíduos de diversas faixas etárias. **Objetivo:** Verificar os efeitos do exercício físico aeróbio nos níveis de colesterol em ratos submetidos a estresse por meio da privação de sono. **Metodologia:** Estudo experimental realizado com 28 ratos *Wistar*, divididos em: grupo Controle (CT), grupo animais privados de sono (PS), grupo animais submetidos ao exercício físico (EF) e grupo animais privados de sono que realizam exercício físico (PS+EF). O Protocolo de privação de sono consistiu em expor os animais a estressores luminosos e sonoros. O protocolo de exercício físico foi realizado mediante treinamento aeróbio de natação sem carga adicional. Ao fim do período de intervenção, realizou-se as dosagens sanguíneas de colesterol total. **Resultados:** Os níveis de colesterol apresentaram-se maior no grupo PS em relação aos demais grupos CT, EF e PS+EF. E ainda, o grupo EF mostrou níveis mais baixos de colesterol até mesmo em relação ao grupo CT. **Conclusão:** A privação de sono gerou efeitos hipercolesterolêmicos nos animais do grupo privado de sono. Os grupos praticantes de exercício físico mostraram redução nas taxas de colesterol total, sobretudo no grupo não estressado.

Palavras-chaves: Níveis de Colesterol; Privação de sono; Exercício Físico Aeróbio.

NÍVEL DE APTIDÃO AERÓBIA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE PATOS – PB

Robson Alves dos Santos¹; Layza Amorim de Lucena Paixão¹; Marcos Marques de Moraes¹; Leandro Sávio Oliota Ribeiro²; Janderly da Silva Dantas²

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

Introdução: Estudos anteriores demonstram que a capacidade aeróbia tem sido considerada um dos mais importantes componentes da aptidão física.

Objetivos: Investigar o nível de aptidão aeróbia em estudantes do ensino médio da cidade de Patos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo e transversal. A amostra foi composta por 133 sujeitos na qual, 59 masculinos e 74 feminino, com 16,11 (\pm 0,8) anos de idade. Foram avaliados através do teste vaivém adaptado do teste de Leger e Lambert (1982), que avalia a máxima distância percorrida numa direção e na oposta em uma corrida de 20 metros de forma progressiva em vários níveis orientada por bip sonoro. Através do resultado do qual foi calculado o (VO_2 máx) e feito a classificação de acordo com os valores de referência por gênero e idade da Plataforma Fitescola. Recorreu-se ao método descritivo por meio da análise de distribuição e frequência para o tratamento estatístico que foi executado no (SPSS), versão 20.0. **Resultados:** Verificou-se que o Vo_2 máx no masculino 42,2 (\pm 4,7) e no feminino 35,5 (\pm 5,8), 44,1% do masculino e 29,7% do feminino encontrava-se na zona saudável. **Conclusão:** Os estudantes do sexo feminino, demonstraram em sua maioria níveis abaixo da zona saudável de VO_2 max. Sugerimos a necessidade de mais estudos, onde possam ocorrer intervenções e avaliações ao longo do tempo.

Palavras-Chave: Aptidão Física; Aptidão aeróbia; Consumo máximo de oxigênio.

NÍVEL DE CONHECIMENTO E HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA FIP FITNES PATOS-PB

Juliemerson Cavalcante de Sousa Araujo, Cleitiane Claudiano da Fonseca, Enneo Arthur Aires Porto Ferreira, Renato Rodrigues de Lima Filho, Nalfranio de Queiroz Satiro Filho

Faculdades Integradas de Patos – FIP , Patos – PB.

Introdução: A sudorese funciona como um mecanismo de defesa do corpo humano, quando ele super-aquece. Uma vez que os altos níveis térmicos, eleva a perda hídrica e ocasiona a queda de rendimento durante o exercício físico, o que torna necessário a ingestão de líquidos para compensar a queda do nível hídrico. **Objetivo:** Verificar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação de praticantes de musculação. **Metodos:** Avalia 70 indivíduos ($24,17 \pm 6,0$) por um questionário contendo questões objetivas sobre a modalidade praticada, o conhecimento e hábitos de hidratação durante o exercício físico. Utiliza a estatística descritiva, sendo os resultados apresentados por meio de distribuição percentual. **Resultados:** A modalidade mais praticada é musculação (93,9%), os indivíduos têm entre 1 e 18 anos de prática. A maioria dos entrevistados hidrata durante o treino (72,9%), preocupa-se com o tipo de líquido (64,3%), ingere água como repositores de líquido (97,1%). Observa, ainda, que (74,3%) se hidrata independente da estação do ano e (85,7%) informa que se preocupa com o tipo de roupa sendo a preocupação maior com o tipo do tecido (75%), relata que quase nunca ou nunca se pesa antes e após o treino (71%). Em relação ao conhecimento sobre hidratação, ingere o líquido moderadamente gelado (72,9%), afirma beber água antes da sensação de sede (74,3%), conhece apenas Gatorade® ou Redbull® como bebida carboidratada (54,2%), isotônicos conhecidos de maior preferência Redbull® com (41,9%), em relação a como se hidratar (45,7%) não fazem ideia de como fazer, receberam orientação sobre hidratação (55,1%), sendo (28,2%) de preparadores físicos e (81,8%) de diversos profissionais, acreditam que a função dos isotônicos é hidratar repondo eletrólitos e energia (55,6%). **Conclusão:** Os indivíduos apresentam conhecimento sobre hidratação, porém, percebe-se necessário que se torne hábito, sendo importante estar sempre alertando-os sobre os benefícios da hidratação.

Palavras-chave: musculação. Motivação. Hidratação.

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DE ADOLESCENTES DE 15 A 17 ANOS DA CIDADE DE PATOS – PB

Juliemerson Cavalcante de Sousa Araujo, Cleitiane Claudiano da Fonseca, Enneo Arthur Aires Porto Ferreira, Renato Rodrigues de Lima Filho, Nalfranio de Queiroz Satiro Filho

Faculdades Integradas de Patos – FIP , Patos – PB.

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

Introdução: Um importante componente da aptidão física relacionada à saúde é a flexibilidade, sendo uma das qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto de atividades da vida diária, como para melhorar o desempenho desportivo. Logo a flexibilidade é resultante da capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular. **Objetivo:** Analisar os níveis de flexibilidade de membros inferiores em adolescentes com faixas etárias entre 15 e 17 anos.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal e descritivo com uma mostra de 133 adolescentes 16,11 ($\pm 0,8$) anos de idade, sendo 74 do sexo feminino e 59 do sexo masculino que foram submetidos ao teste de flexibilidade senta e alcança adaptado, com banco Wells Physical, de acordo com as recomendações Plataforma Portuguesa Fitescola. Foi utilizada estatística descritiva (média e desvio padrão) e frequências absolutas e relativas (%). A análise foi feita no (SPSS), versão 20.0. **Resultados:** O nível de flexibilidade de membros inferiores do grupo masculino 24,8 ($\pm 24,8$) e do feminino 25,9 ($\pm 5,6$), onde 74,6% do masculino e 24,3% do feminino encontravam-se na zona saudável. **Conclusão:** Ao analisar os níveis de flexibilidade dos adolescentes percebe-se que a maioria dos sujeitos do sexo feminino apresentam níveis de flexibilidade abaixo da zona saudável, conforme os valores de referência por gênero e idade recomendado pela Plataforma Fitescola.

Palavras chave: Adolescentes; Aptidão física; Flexibilidade.

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PARTICIPANTES DO GRUPO VIVER EM MOVIMENTO DA CIDADE DE SÃO BENTO.

Fiama Araujo Soares¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; André Wagner Dantas Rodrigues¹, Alisson Matheus do Nascimento Silva¹, Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}

TEMÁTICA 4- Grupos especiais: Artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, fitness, personal, terceira idade e necessidades especiais.

Introdução: A imagem corporal é a representação mental que o indivíduo possui do seu próprio corpo, que pode ser influenciada por fatores biológicos, sociais e interpessoais. No entanto, é através do exercício físico que conseguimos obter os maiores níveis de satisfação com a imagem corporal, melhorando a autoimagem; a autoconfiança; e obtendo alterações positivas no humor, depressão e ansiedade.

Objetivo: Verificar e comparar o nível de satisfação da imagem corporal dos participantes do grupo viver em movimento. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa, a pesquisa será realizada na cidade de São Bento, com 80 mulheres participantes do Grupo Viver em Movimento, com a idade entre 35 a 60 anos e que praticam exercício físico há pelo menos 6 meses. Será realizada a coleta em uma única visita, visando verificar e comparar o grau de satisfação corporal do grupo. Para avaliações, será utilizado o questionário sócio demográfico e a Escala de Figuras de Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983) adaptada e validada por Scagliusi et. Al. 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.

Possíveis resultados: Espera-se que o estudo realizado comprove o aumento do nível de satisfação da imagem corporal nos praticantes de atividade física.

Considerações finais: Faz-se necessário o estudo da contribuição do exercício físico na construção da imagem corporal e sua influência na satisfação pessoal, social e psíquica de mulheres da cidade de São Bento.

Palavras-chave: Satisfação. Imagem Corporal. Exercício Físico.

O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS RISCOS DO DIABÉTES MELLITUS TIPO 2

Weslane Roberta Pereira Soares Ramos¹; Aline Lira Araújo¹; Izabela Cristina Pereira Campos¹; Rafaelle Cavalcante de Lira²

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

Introdução: O diabetes *mellitus* tipo II e suas complicações apresentam origem multifatorial, e o tratamento envolve a administração de medicamentos para controlar a glicemia. No entanto, é preciso associar com a prática regular de exercício físico e uma dieta adequada ao quadro clínico do diabético. Na fisiopatologia do diabetes ocorre um desequilíbrio no metabolismo dos carboidratos resultando em um aumento no perfil glicêmico. Dentre as estratégias utilizadas para melhorar a adesão do paciente ao tratamento, pesquisas tem mostrado a importância de ações educativas para informar e orientar os pacientes acerca da enfermidade e do tratamento. Objetivo: O objetivo desse estudo foi identificar o nível de conhecimento sobre o diabetes, o tratamento e as práticas relativas à atividade física, dieta e cuidados de saúde, e avaliar junto aos participantes a adequação do conteúdo da cartilha educativa. Metodologia: Na linha de base foram utilizados como instrumentos um roteiro de entrevista semi-estruturado, um teste para avaliar o nível de conhecimento sobre o diabetes, as condutas de adesão relativas à atividade física, dieta e cuidados à saúde. Após a entrevista foi realizada a intervenção educativa utilizando uma cartilha visando ampliar o conhecimento dos participantes acerca da doença e tratamento. Resultados: Os resultados da cartilha educativa apresentaram avaliação positiva (100%) ao seu conteúdo, todas as informações e orientações contidas na cartilha estavam de acordo com as orientações repassadas pela equipe de saúde com aprovação de (100%) e os voluntários avaliaram a cartilha com 66,7% como excelente, 30% como boa e apenas 3,3% como regular. Conclusão: Concluindo que o estudo mostra que a cartilha educativa pode ser utilizada como material complementar na prática de conscientização ao diabetes *mellitus* tipo 2.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo II. Exercício físico. Adesão ao tratamento. Educação em saúde

PERCEPÇÃO DOS INGRESSANTES DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO A SUA FORMAÇÃO PARA ATUAÇÃO NA ÁREA

Thales de Medeiros Silva; Alana Simões Bezerra

Faculdades Integradas de Patos

Email: (coloque aqui o seu email)

Temática 1 – Formação profissional, mercado de trabalho e capacitação de esportes

RESUMO

Introdução: A atividade física faz parte do cotidiano das pessoas desde os princípios, onde utilizavam seu físico para sobreviver, nadar, pescar, caçar, dentre outras atividades. A educação física está evoluindo e se aperfeiçoando, caracterizando-se em um corpo em movimento, e oferecendo um amplo espaço para atuação, estando incluídas atividades físicas, exercícios físicos e esportes. O Graduado de bacharelado em educação física tem o dever de distinguir as áreas que pode exercer sua profissão, visando sempre promover saúde e qualidade de vida aos indivíduos. **Objetivo:** Analisar a percepção dos ingressantes do curso de bacharelado em educação física quanto a sua formação e atuação. **Metodologia:** Utilizará como metodologia de abordagem qualitativa do tipo exploratória, o estudo terá uma amostra de 40 alunos ingressantes do curso de bacharelado em educação física das faculdades integradas de patos. Será utilizado um questionário semiestruturado, construídos pelos pesquisadores responsáveis, serão aplicados em sala de aula do curso de Bacharelado em Educação Física. Os dados serão analisados conforme o método denominado “análise de conteúdo” desenvolvido por Bardin (2009). **Possíveis resultados:** Assim, espera-se que a percepção dos ingressantes do curso de Bacharelado em Educação Física quanto a sua formação e atuação seja positiva com relação ao curso.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E SAÚDE DOS INDIVÍDUOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA FIP FITNESS DA CIDADE DE PATOS – PB

Irlla Kelly Simões Alves da Silva; Nalfranio de Queiroz de Sátiro Filho; Humberto Augusto de Araujo; Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior; Elisangele de Medeiros Pimentel; Ana Kaliany Fragoso Mendes.

Eixo 2

Atualmente as academias de ginástica se tornaram locais comuns e seguros para a prática do exercício físico pelo fato de oferecerem uma ampla variedade de atividades, orientados por profissionais capacitados na área e que também ajuda a incentivar o convívio social, as mesmas prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos. O presente estudo tem como objetivo verificar o nível antropométrico e de saúde dos indivíduos praticantes de musculação da academia Fip Fitness da cidade de Patos – PB. É uma pesquisa quantitativa que terá como característica um estudo do tipo descritivo e exploratório onde descreveremos o estudo a partir de avaliações antropométricas avaliamos e compararmos praticantes de musculação de ambos os sexos. Concluindo então que todo o nosso público foi de 18anos a 40anos, e vimos que os mesmos estavam com estado considerável como saudável (peso ideal) por apresentarem média de IMC de 21,82.

Palavras-chave: Antropometria. Avaliação. Dobras Cutâneas.

PESSOAS QUE PRATICAM TREINAMENTO FUNCIONAL APRESENTAM UM BOM PERFIL DE ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL?

José Patrício Gonçalves de Sousa¹; Alana Bezerra Simões²; Eliane do Espírito Santo Reis²; Leandro Sávio Oliota Ribeiro^{2,3}.

¹Graduado 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_sousa@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 prática regular de exercícios físicos é parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. Dessa forma o treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo. **Objetivo:** Avaliar o perfil de estilo de vida individual em praticantes de treinamento funcional. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa e transversal. A pesquisa será realizada nas praças públicas da cidade de Patos-PB, a amostra será feita com adultos praticantes do treinamento funcional das praças públicas, no qual serão selecionados por meio de sorteio. As coletas serão realizadas logo após o termino da aula, para evitar a insatisfação por parte dos avaliados, sendo aplicado o questionário de Perfil de Estilo de Vida Individual de Nahas, nos períodos da tarde. Os dados serão analisados no Excel através de uma estatística descritiva de amplitude, média e desvio padrão. **Possíveis resultados:** Espera-se que os adultos avaliados apresentem um bom Perfil de estilo de vida individual. **Considerações finais:** Desta forma, é esperado que o treinamento funcional influencie no perfil de estilo de vida individual dos praticantes, porém, se faz necessário observar como essa atividade age na melhoria da saúde, e conseqüentemente, na qualidade de vida dos adultos.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Educação Física. Estilo de vida.

POTÊNCIA DOS MEMBROS INFERIORES EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Jorge Henrique Araújo de Souto¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro^{2,3}; André Wagner Dantas Rodrigues¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Idamélia Oliota Ribeiro de Macêdo^{2,3}. Faculdades Integradas de Patos, Patos – PB.
idameliaoliotamacedo@gmail.com

Temática 8: Desempenho esportivo

RESUMO

Introdução: Dentre as capacidades motoras que mais auxiliam no desempenho físico de modalidades desportivas, como o voleibol, estão a força, a resistência muscular e a velocidade. O voleibol requer amplo e flexível repertório da habilidade de saltos, em diferentes situações de jogo. Percebe-se que as pesquisas nesta área têm se preocupado em fornecer subsídios científicos aos profissionais apontando que o salto vertical tem um papel fundamental no desempenho, sendo utilizado para otimizar os fundamentos: sacar, levantar, bloquear e atacar. **Objetivo:** Analisar a potencia dos membros inferiores em atletas praticantes de voleibol do sexo masculino. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 20 atletas jovens jogadores de voleibol. Para a medida da potência dos membros inferiores será utilizado o teste de saltos verticais de 60 segundos contínuos com contramovimento (CMJ), seguindo o protocolo de Bosco et al. (1983), sem auxílio dos movimentos dos braços, mantendo as mãos em contato com o quadril. Os saltos serão executados sobre a plataforma de salto eletrônica da marca Hidrofit, com área de 100 por 66 centímetros. Os dados serão analisados no programa estatístico SPSS, através de uma estatística descritiva de tendência central e de dispersão. **Resultados esperados:** Espera-se que os atletas do voleibol apresentem um bom desempenho de salto vertical.

Palavras-chave: Salto vertical. Atleta. Desempenho.

PREVENÇÃO A SARCOPENIA

Nicolas Douglas Silva de Medeiros¹; Hugo Antonio Gomes Nunes¹; José Lucas da Silva Araújo¹; Henrique Lopes Figueiredo¹; João Cleber de Moraes¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro²

1 Bacharelado em Educação Física; 2 Mestre em Educação Física.

Temática 4 – Terceira idade

RESUMO

INTRODUÇÃO: Nos últimos 60 anos, houve um acréscimo de 15 milhões de indivíduos idosos no País, passando de 4% para 9% da população brasileira. Em 2025, estima-se um aumento de mais de 33 milhões, tornando o Brasil o sexto país com maior percentual populacional de idosos no mundo. Daí a preocupação em retardar e prevenir a sarcopenia, com o aumento da população idosa é indispensável que em contrapartida aumentemos a cautela quanto sua saúde e qualidade de vida que depende diretamente de suas capacidades físicas. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos do exercício físico em relação ao tratamento e prevenção da sarcopenia. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura com busca nas bases de dados Scielo, PubMed e Bireme, utilizando os descritores sarcopenia e idoso, a partir do ano de 2013. **RESULTADOS:** Os achados apontam que os exercícios físicos podem ser utilizados para retardar e, até mesmo, reduzir o processo de declínio das funções orgânicas que são percebidas no envelhecimento, gerando melhorias na reserva cardíaca, na capacidade respiratória, na força muscular no tempo reação, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados é possível inferir que as práticas de exercícios físicos devem ser realizadas tanto de forma preventiva, antes mesmo da doença apresentar manifestações, quanto para o tratamento das disfunções relacionadas a sarcopenia.

Palavras-chave: Sarcopenia. Treinamento de resistência. Idoso e exercício físico.

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

David Igor Santiago dos Santos; Alana Simões Bezerra

Faculdades Integradas de Patos

Email: davidigor15@hotmail.com

Temática 4: Grupos especiais: artigos de destaque em questões teóricas ou práticas com segmentos específicos, fitness, personal, terceira idade e necessidades especiais.

RESUMO

Introdução: A prática de musculação entre os idosos vem crescendo significativamente. Tornou-se cada vez mais comum a terceira idade ocupar as salas de musculação em academias, tendo em vista que o foco na contemporaneidade é a qualidade de vida e bem estar. Visto isso, essa pesquisa tem como objetivo analisar a percepção dos idosos sobre as contribuições da musculação na qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a percepção dos idosos sobre as contribuições da musculação na qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. Participarão da pesquisa 10 idosos praticantes de musculação em academias da cidade de Caicó-RN, com idade entre 60 e 80 anos. Como instrumento da pesquisa será utilizado um questionário semiestruturado construído pelos pesquisadores do estudo. O questionário contém 11 questões objetivas, este será aplicado aos idosos antes de iniciar treino de musculação, em uma sala reservada para este fim. Os dados obtidos serão analisados de forma quantitativa, para tabulação dos dados será utilizada a planilha de cálculo Microsoft Excel para a descrição da média e desvio padrão para caracterização da amostra. **Possíveis resultados:** Desta forma, espera-se que os idosos tenham uma boa percepção quanto às contribuições da musculação na qualidade de vida.

SATISFAÇÃO ACADÊMICA DE DISCENTES DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP

André Wagner Dantas Rodrigues¹; Leandro Sávio Oliota-Ribeiro²; Jorge Henrique Araujo de Souto¹; Fiama Araújo Soares¹; Layla Anriely Vicente Valdevino¹; Giovani Amado Rivera²

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 Satisfação Acadêmica engloba toda a trajetória do curso, sendo considerada dinâmica por ser mutável afetada pelas experiências educacionais adquiridas ao longo do ciclo acadêmico. Uma forma de avaliar a satisfação acadêmica é pela escala de satisfação com a experiência acadêmica (ESEA), que aborda questões sobre a satisfação com o curso, oportunidade de desenvolvimento e satisfação com a instituição. **Objetivo:** Avaliar a satisfação acadêmica de discentes do curso de bacharelado em educação física das Faculdades Integradas de Patos (FIP). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de abordagem quantitativa, não experimental feita com discentes do curso de educação física da FIP, com uma amostra de 108 estudantes. O instrumento utilizado foi a escala de satisfação com a experiência acadêmica (ESEA). Foi utilizado o programa estatístico SPSS para analisar os dados, os indivíduos preencheram o TCLE, concordando com os termos e procedimentos estabelecidos, onde podiam desistir a qualquer momento. **Resultados:** A média de satisfação com o curso entre os homens, dos que estudam no turno da manhã, que recebem auxílio da instituição e que não trabalham, ficou em torno de 50,4; Oportunidade de desenvolvimento 36,5 e satisfação com a instituição 47,0. Já nas mulheres, nos indivíduos que estudam pela noite, os que disseram não receber auxílio da instituição e que trabalham, a média de satisfação com o curso ficou em 50,0; oportunidade de desenvolvimento 35,7 e a satisfação com a instituição 46,7. **Conclusão:** Conclui-se que os participantes do sexo masculino, do turno da manhã, que recebem algum auxílio da instituição e que não trabalham demonstraram estar mais satisfeitos nos aspectos abordados do que as mulheres, os indivíduos que estudam à noite, os que não recebem auxílio e os indivíduos que trabalham.

Palavras-chave: Satisfação Acadêmica. Discentes. Educação Física.

SUPLEMENTAÇÃO DE BCAA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Bruna Vitória Andrade Silva de Oliveira¹; Glauco Fernandes Gonçalves¹;
Antonio Victor Laurentino de Lima Ferreira¹; Rafaelle Cavalcante de Lira²

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ² Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP).

abrunavitoria25@gmail.com

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

Introdução: O BCAA é um dos suplementos mais procurados no mercado, por causa dos possíveis efeitos ergogênicos no desempenho físico humano. Esta sigla vem da abreviação de “Branch Chain Amino Acids” que significa “aminoácidos de cadeia ramificada”, são formados por 3 aminoácidos essenciais, que não são produzidos pelo organismo, sendo eles: A L-Valina, L-Leucina e L-Isoleucina. **Objetivo:** Investigar os efeitos metabólicos do BCAA na redução da fadiga muscular nos praticantes de exercícios resistidos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura sobre o assunto nos bancos eletrônicos utilizando as palavras-chaves: BCAA; Fadiga muscular; Exercício resistido. Foram selecionados os artigos de 2013-2017. **Resultados:** Segundo os artigos analisados, foi possível observar que o BCAA é um suplemento que desencadeia um importante papel no nosso corpo, auxiliando na recuperação de lesões musculares, impedindo a fadiga muscular, aumentando a capacidade de realização de exercícios e também aumentando o rendimento, pois ele fornece ao músculo, substratos que diminuem a necessidade da quebra de glicogênio. Em pesquisas feitas recentemente, estudos mostraram que o BCAA, especialmente a leucina, têm papel importantíssimo no metabolismo de proteínas, e nas últimas décadas, ele vem mostrando melhoras nas respostas fisiológicas e psicológicas ao treinamento e no alto rendimento. Além disso, eles apresentam potenciais efeitos terapêuticos, que podem favorecer o processo de cicatrização, melhorar o balanço protéico muscular em indivíduos idosos e propiciar efeitos benéficos no tratamento de patologias hepáticas e renais. **Conclusão:** O BCAA é um suplemento que traz inúmeros benefícios metabólicos para os praticantes de exercícios resistidos, mostrando seu importante desempenho em processos que auxiliam na melhora da performance e também no aumento da resistência e na capacidade de realização de exercícios, na diminuição da fadiga muscular, e no elevado fornecimento de proteínas.

Palavras-chaves: BCAA. Fadiga muscular. Exercício resistido.

EFEITOS METABÓLICOS DO WHEY PROTEIN NA HIPERTROFIA MUSCULAR

Glauco Fernandes Gonçalves¹; Bruna Vitória Andrade Silva de Oliveira¹; Antonio Victor Laurentino de Lima Ferreira¹; Paula Regina Rodrigues Salgado³; Rafaelle Cavalcante de Lira²

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ² Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP); ³ Professora do Curso de Bacharelado em Biomedicina pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP).

glaucofg@hotmail.com

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

Introdução: As proteínas do soro do leite, também conhecidas como whey protein, têm sido muito utilizadas no meio atlético para alcançar a hipertrofia muscular. Possuem alto valor nutricional, contendo alto teor de aminoácidos essenciais, especialmente os de cadeia ramificada. No mercado, temos três formas de whey protein disponível: o concentrado, apresenta entre 29 a 89% de proteína, é o mais barato e consumido; o isolado é a forma mais pura, com 90% de proteína; e o hidrolisado, que apresenta proteína com menores possibilidades de causar reações alérgicas. Pesquisas recentes demonstram sua aplicabilidade nos exercícios resistidos, com efeitos sobre a síntese protéica muscular esquelética, redução da gordura corporal, assim como na modulação da adiposidade, e melhora do desempenho físico. **Objetivo:** Investigar os efeitos metabólicos do whey protein na hipertrofia muscular dos praticantes de exercícios físicos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura sobre o assunto, nos bancos eletrônicos utilizando as palavras-chaves: Whey Protein; Hipertrofia muscular; Exercício resistido. Foram selecionados os artigos de 2013-2017. **Resultados:** Estudos mostraram que o consumo do suplemento protéico associado a carboidratos, resultou em aumento da síntese protéica muscular, nos períodos de 1 a 2 horas após o treino, os quais coincidem com os picos de síntese e catabolismo protéico muscular nas condições de repouso. Whey protein também melhora o sistema imune, reduz a gordura corporal e retarda a fadiga muscular. Porém, a quantidade e o tipo de proteína fornecido após o exercício físico precisam ser determinados, já que influenciam diretamente na síntese protéica. O uso excessivo pode acarretar no desenvolvimento de doenças crônicas nos rins e no fígado, além de hipertensão e problemas psicológicos. **Conclusão:** O Whey Protein é considerado um importante suplemento alimentar na hipertrofia muscular, mas ainda são necessários estudos que investiguem a quantidade e forma adequada, para otimizar a hipertrofia muscular.

Palavras-chaves: Whey protein. Hipertrofia muscular. Exercício resistido.

DESENVOLVIMENTO DE DRINK ISOTÔNICO NATURAL A BASE DE LIMÃO

Felipe Ferreira Silva; Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Vanessa Alves de Andrade; Sabrina Kelly Silva; Faculdades Integradas de Patos – FIP; Patos-PB; ferreirafelipe71@live.com; Atividade física, esportes e saúde e desempenho humano.

INTRODUÇÃO: Acerca de bebidas isotônicas, discute-se que é possível ver que são soluções de osmolaridade semelhante aos fluidos corporais, não gaseificadas afim de não distenderem o estômago, com quantidades de carboidratos para sua rápida absorção. Os suplementos hidroeletrólíticos podem conter: água, vitaminas e minerais, açúcar, sal, potássio, minerais e carboidratos nas proporções adequadas. **OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi elaborar uma bebida isotônica de forma natural, sem corantes e conservantes, contendo benéficos para o atleta e desportistas. **METODOLOGIA:** A bebida foi desenvolvida no laboratório de técnica dietética das Faculdades Integradas de Patos (FIP) e os ingredientes utilizados foram 15g de mel, 250ml de suco de limão, 1g de sal, 100ml de água gelada e 3 cubos de gelo. Água e eletrólitos são importantes para a manutenção da atividade física. Um desequilíbrio entre esses elementos pode alterar a capacidade física do atleta. **RESULTADOS:** Os isotônicos que hidratam e otimizam o rendimento dos atletas devem conter concentrações diversificadas de sódio, cloreto e carboidratos. Já os repositores energéticos são formulados com nutrientes que consintam a manutenção do nível adequado de energia para os atletas. Os suplementos hidroeletrólíticos para os atletas devem conter uma concentração de sódio entre 460 e 1 150 mg/l, osmolaridade menor que 330 mOsm/kg, carboidratos até 8% do produto, pode ser adicionado de vitaminas e minerais, pode ter adição de potássio até 700mg/l, não pode ser adicionado de outras substâncias. Não deve conter fibras, e pode ser comercializado em diferentes formas de concentração. É necessário que o nível de micronutrientes obedeça a Recommended Dietary Allowance (RDA). **CONCLUSÃO:** O isotônico natural é rico em benéficos por sua composição nutricional, que irá contribuir com a atividade física, a sua preparação simples facilita o cotidiano das pessoas que desempenham muitas atividades, além do baixo custo da preparação.

Palavras-chave: Endurance; Suplementos; Dietética.

RESPOSTA AGUDA DA CAFEÍNA AOS EXERCÍCIOS DE ENDURANCE

Felipe Ferreira Silva; Enneo Arthur Aires Porto Ferreira; Vanessa Alves de Andrade; Sabrina Kelly Silva; Thallytta Tamara de França Silva; Faculdades Integradas de Patos – FIP; Patos-PB; ferreirafelipe71@live.com; Atividade física, esportes e saúde e desempenho humano.

INTRODUÇÃO: A cafeína é um alcalóide pertencente ao grupo das metilxantinas (1,3,7- trimetilxantina). A mesma atua em diversas partes do organismo, como no sistema nervoso central, músculos esqueléticos e cardíacos, liberação hormonal, no aumento do metabolismo e diurese. A cafeína tem sido utilizada frequentemente para a melhora do desempenho físico em exercícios de endurance. **OBJETIVO:** Avaliar a utilização da cafeína como efeito ergogênico para o desempenho de atividades de longa duração.

METODOLOGIA: Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa, que utilizou artigos científicos nos bancos de dados Scielo e Google Acadêmico como embasamento científico, entre os quais foram elegidos 4 artigos.

RESULTADOS: O efeito da cafeína no exercício de endurance vem sendo estudado por séculos. Realizou-se um estudo com a utilização de 27 ratos, machos e adultos. Foram divididos em três grupos: salina, controle e cafeína. No grupo suplementado com cafeína foi administrada a dose de 6mg/kg, cinquenta minutos antes do exercício, e o teste foi realizado por 60 minutos. Obteve-se como resultado a melhora no esforço, que contribuiu diretamente para o desempenho físico. Em contrapartida, um estudo realizado com 10 ciclistas do sexo masculino com a realização do teste de Wingate, utilizando o cicloergômetro, onde foi administrado as cápsulas com concentração de 6 mg/kg de cafeína e 6 mg/kg de placebo, obteve resultados negativos em relação ao desempenho de exercício anaeróbicos com a administração de 6 mg/kg de cafeína. Todavia, constatou-se que a utilização da cafeína para o desempenho de exercícios aeróbicos não é afirmativa, onde obteve-se estudos controversos, sendo necessário mais estudos sobre o tema. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, entende-se que o uso da cafeína no exercício de endurance não é afirmativo em relação ao desempenho físico, e que o seu uso seja orientado por um profissional capacitado, pois se usado de forma inadequada, pode causar efeitos colaterais.

Palavras-chave: Endurance; Suplementação; Cafeína.

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DE ADOLESCENTES DE 15 A 17 ANOS DA CIDADE DE PATOS - PB

Glauco Fernandes Gonçalves¹; Bruna Vitória Andrade Silva de Oliveira¹;
Ramon Araújo Diniz Lima¹; Leandro Sávio Oliota Ribeiro²; Janderly da Silva
Dantas²

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ² Professor do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos (FIP).

glaucofg@hotmail.com

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

Introdução: Um importante componente da aptidão física relacionada à saúde é a flexibilidade, sendo uma das qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto de atividades da vida diária, como para melhorar o desempenho desportivo. Logo a flexibilidade é resultante da capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular. **Objetivo:** Analisar os níveis de flexibilidade de membros inferiores em adolescentes com faixas etárias entre 15 e 17 anos.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal e descritivo com uma mostra de 133 adolescentes 16,11 ($\pm 0,8$) anos de idade, sendo 74 do sexo feminino e 59 do sexo masculino que foram submetidos ao teste de flexibilidade senta e alcança adaptado, com banco Wells Physical, de acordo com as recomendações Plataforma Portuguesa Fitescola. Foi utilizada estatística descritiva (média e desvio padrão) e frequências absolutas e relativas (%). A análise foi feita no (SPSS), versão 20.0. **Resultados:** O nível de flexibilidade de membros inferiores do grupo masculino 24,8 ($\pm 24,8$) e do feminino 25,9 ($\pm 5,6$), onde 74,6% do masculino e 24,3% do feminino encontravam-se na zona saudável. **Conclusão:** Ao analisar os níveis de flexibilidade dos adolescentes percebe-se que a maioria dos sujeitos do sexo feminino apresentam níveis de flexibilidade abaixo da zona saudável, conforme os valores de referência por género e idade recomendado pela Plataforma Fitescola.

Palavras chave: Adolescentes; Aptidão física; Flexibilidade.

MODIFICAÇÕES GENÉTICAS COMO FERRAMENTA NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

Glauco Fernandes Gonçalves¹; Paula Regina Rodrigues Salgado; Gregório Fernandes Gonçalves²; Rafaelle Cavalcante de Lira².

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Patos (FIP); ² Professora do Curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP).

glaucofg@hotmail.com

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

Introdução: Uma busca constante no esporte de alto rendimento é a melhora no desempenho. Várias estratégias têm sido utilizadas com esse propósito, como programas de treinamento cada vez mais controlados e recursos ergogênicos. O avanço da biologia molecular, que tem como marco o completo sequenciamento do genoma humano em 2001, tem aberto a possibilidade de sua utilização no meio esportivo buscando uma melhora no rendimento. A manipulação genética tem como objetivo aumentar ou diminuição a produção de determinadas substâncias pelo organismo, auxiliando na prescrição do treinamento e na recuperação de lesões. **Objetivo:** Investigar quais benefícios a modificação genética pode trazer na performance física em atletas. **Resultados:** Os artigos mostram que é possível realizar uma seleção de talentos esportivos, visando buscar indicadores genéticos compatíveis com as características da modalidade esportiva de interesse. Por meio do sequenciamento gênico, é possível adequar o tipo de treinamento para cada atleta, ou seja, qual geraria o melhor desempenho. Entretanto, o corpo de um atleta geneticamente modificado ou geneticamente dopado, traz ganhos superiores substanciais no desempenho atlético, o que poderia ser decisivo em muitos esportes. O doping genético tem suscitado debates intensos quanto questionáveis dos pontos de vista científico, ético e legal.

Conclusão: Sendo assim, para que se obtenham melhores resultados em competições os treinadores têm cada vez mais planejado e aplicado os treinamentos esportivos, solicitações metabólicas, coordenação motora e segmentos corporais o mais próximo possível da realidade. Visto que, modificar a natureza genética além da terapia apenas com objetivos competitivos é violar a própria dignidade da pessoa e, por isso, se torna ilícita e deve ser combatida.

Palavras-chaves: Modificações genéticas. Esporte de alto rendimento. Bioética.

RESUMO

ANALISE DE AUTOIMAGEM COM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Helenna Thayná de Araujo Cezar; Odvan Pereira Gois; Faculdades Integradas de Patos – FIP; Patos – PB; helennathayna04@outlook.com; Revista Saúde e Pesquisa.

INTRODUÇÃO: As mulheres da sociedade valorizam a aparência física idealizada e tem uma percepção negativa em relação da imagem corporal, tamanho e forma, isso é influenciado por vários fatores biológicos, sociais, culturais e históricos, sendo eles que fazem essas mulheres procurarem a musculação que na maioria dos casos não para melhorar a saúde e o bem-estar, mais sim para melhorar a avaliação negativa que se tem do próprio corpo. **OBJETIVO:** O presente analisou a autoimagem de mulheres praticantes de musculação da cidade de Pombal PB. **METODOLOGIA:** A amostra foi constituída de 40 mulheres (18 a 50 anos) regularmente matriculadas na academia Forma Korpus na cidade de Pombal, no primeiro semestre de 2017, foram selecionadas de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa. É uma pesquisa classificada como descritiva e quanto ao seu delineamento, é do tipo transversal. Foi utilizado o Body Shape Questionare-BSQ (questionário de imagem corporal), e o índice de massa corporal (IMC) que foram aplicados antes (nível iniciantes). **RESULTADOS:** Essas mulheres obtiveram resultados significativos, uma porcentagem maior dessas mulheres mostrou uma autoimagem mais elevada. **CONCLUSÃO:** Concluimos que a maiorias das mulheres eram insatisfeita com a percepção da própria imagem e após de um mês da pratica da musculação apresentaram uma melhoram na sua imagem.

Palavras – chaves: mulheres, imagem corporal, musculação.