

## **IV ENAFES**

# **IV ENCONTRO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE**

### **Coordenado por:**

Prof. Dr. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

Jocimara Germano Monteiro

### **Membros da Comissão Científica do Evento**

Prof. Dr. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

Prof. Ms. Alana Simões Bezerra

Prof. Ms. Alessandra Araujo de Souza

Prof. Ms. Kaliane Alves Benicio Soares

Prof. Ms. Odvan Pereira de Góis

Prof. Ms. Fabio Alexandre dos Santos Lira

Prof. Ms. Nalfranio de Queiroz Satiro Filho

Prof. Mstd. Janderly da Silva Dantas

Prof. Mstd. Leandro Sávio Oliota Ribeiro

## O DESAFIO NA REALIZAÇÃO DO PROJETO DE UM EQUIPAMENTO VOLTADO PARA O TREINAMENTO COADJUVANTE DA NATAÇÃO

Fabio Alexandre dos Santos Lira<sup>1</sup>, Aluce Ferreira da Nóbrega<sup>2</sup>, Thiago Batista Campos de Sousa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Patos FIP, Patos/PB. E-mail: [Lira\\_fas@yahoo.com](mailto:Lira_fas@yahoo.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal da Paraíba UFPB, João Pessoa/PB.

Área temática: Atividade física, saúde e desempenho humano.

**Introdução:** No esporte *Powerlifting*, a Federação Internacional de *Powerlifting* (IPF), com sede em Munique, Alemanha, porém sobre forte influência no Brasil, estipula a cotagem dos equipamentos típicos, entretanto noutras modalidades, ocorre à ausência de parâmetros que norteiem a indústria desportiva. Nessa perspectiva, profissionais contratados por um atleta olímpico, campeão e recordista mundial da Natação, elaboraram um equipamento semelhante ao criado pelo fisiologista do exercício Rob Sleamaker. **Objetivo:** Expor os desafios e procedimentos empregados para realização do projeto. **Métodos:** Relato de experiência, de caráter qualitativo. **Relato do Caso:** Trata-se de um projeto com a intervenção da Engenharia Mecânica, tendo ênfase no respaldo da análise estrutural e otimização do design com a finalidade de precaver-se das complicações judiciais por crime de plágio, sendo realizado um trabalho virtual em 3D, por intermédio do *software Solidworks* e *Solidcam*, que sobe a influência do Educador Físico, responsável pela funcionalidade e adequação à especificidade tratada, foi criado um protótipo antropométrico considerando os dados das intervenções científicas realizadas com o referido atleta, que entre as variáveis, a estatura em média de 175 cm, com diferença não significativa ( $p>0,01$ ) na 4ª avaliação (NOV/2007), coletada após a fase de treinamento realizado no México, próximo da composição atual, obtendo as adequações necessárias entre equipamento e atleta. **Conclusões:** Os dados antropométricos utilizados foram fundamentais para realização do projeto, devido à adequação com o caso tratado, entretanto há a necessidade de intervenções ergonômicas com a modalidade, que estipule maiores parâmetros que norteiem o industriário.

**Palavras-chave:** Educação Física; Treinamento; Esporte.

## **O CONHECIMENTO DA ÉTICA PROFISSIONAL NA FORMAÇÃO DOS ACADÊMICOS DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS.**

Antônio Neto Farias da Silva;Lindalva Priscila de Souza Lima; Alana Simões Bezerra

Temática 1: Formação profissional, mercado de trabalho e capacitação em esportes

Netob2013@gmail.com

**Introdução:** Atualmente é comum ver a desvalorização do Educador Físico pela má atuação no mercado, agindo de forma que vai contra o seu código de ética profissional, esta é definida como sendo um conjunto de normas de conduta que deverão ser posto em pratica em qualquer profissão. **Objetivo:** Analisar a visão crítica dos graduandos do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - FIPs sobre o conhecimento da ética profissional para a sua formação. **Metodologia:** É uma pesquisa descritiva de caráter qualitativa e quantitativa, utilizamos como instrumento um questionário sociodemográfico e conhecimento sobre o código de ética profissional do Profissional de Educação Física, os dados foram coletados em sala de aula, tendo como população todos os acadêmicos do 6º ao 8º períodos do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP dos turnos da manhã e da noite, que totalizaram 96 alunos. Os dados obtidos foram analisados pelo Software Statistical Package for the Social Science (SPSS 21.0). **Resultados:** Percebemos que o código de ética profissional tem grande influência na formação dos futuros bacharéis em Educação Física, sendo de grande importância para uma boa atuação no mercado de trabalho. **Conclusão:** A pesquisa nos levou a um melhor entendimento ético dos futuros profissionais de Educação Física e servirá de consulta sobre a ética profissional e a Educação Física.

Palavras-chave: Ética profissional. Educação Física. Formação profissional

## RISCOS À SAÚDE RELACIONADOS AO IMC E PERCENTUAL DE GORDURA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE PATOS-PB

Elisangele de Medeiros Pimentel<sup>1</sup>; Jalles Dantas de Lucena<sup>2</sup>; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho<sup>3</sup>; Leonardo dos Santos Oliveira<sup>4</sup>; Geovani Garcia de Souza<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba. E-mail: [elisangele\\_medeiros@hotmail.com](mailto:elisangele_medeiros@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal do Ceará – UFC, Fortaleza, Ceará;

<sup>3</sup> Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba

<sup>4</sup> Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina, Paraná

<sup>5</sup> Instituto Educacional Ruymar Gomes – IERG, Sousa, Paraíba.

**Introdução:** O Índice de Massa Corporal (IMC) tem sido amplamente utilizado como um método indireto para rastreamento de obesidade, uma vez que é bem conhecido na avaliação de riscos à saúde de adolescentes. Contudo, os níveis de gordura parecem não ser completamente explicados pelo IMC. Assim, se faz importante estabelecer outros indicadores (antropométricos e morfológicos) que possam contribuir para monitorar o nível de saúde deste segmento populacional. **Objetivo:** Analisar o IMC e percentual de gordura (%G) de adolescentes do ensino médio da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo, em que 74 meninas (15±1 anos; 53,2±6,7 kg; 1,58±0,05 m) e 39 meninos (15±1 anos; 62,8±10,7 kg; 1,70±0,06 m) foram submetidos às medidas antropométricas de peso corporal (kg), estatura (m) e dobras cutâneas (mm) tricipital e subescapular. Foram calculados valores do IMC e do %G. Os dados foram reportados por mediana e amplitude interquartil. Empregou-se o teste U de *Mann-Whitney* para comparar os sexos e a regressão linear para estimar a variação do %G relacionado ao IMC. A análise foi conduzida no programa SPSS 20.0, com 95% de confiança ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os meninos exibiram maiores escores de peso e estatura que as meninas ( $p < 0,001$ ), porém, as meninas [21,1(3,2) kg/m<sup>2</sup>] apresentaram IMC maior que os meninos [20,9(3,4) kg/m<sup>2</sup>],  $U=1409,5$ ;  $p < 0,001$ . As meninas apresentaram, aproximadamente, o dobro de gordura corporal comparadas aos seus congêneres masculinos [24,2(6,5) vs. 12,6 (9,5) %],  $U=389,5$ ;  $p < 0,001$ . O IMC explicou somente 35,4% ( $p < 0,001$ ) da variação no percentual de gordura. **Conclusão:** As meninas demonstraram estar mais propensas à riscos de saúde comparadas aos meninos e o IMC indicou baixo poder de predição da gordura corporal nesta população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Antropometria; Composição corporal; Saúde do adolescente.

## RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE GORDURA E O ÍNDICE DE FORMA CORPORAL DE ADOLESCENTES DE PATOS-PB

Elisangele de Medeiros Pimentel<sup>1</sup>; Jalles Dantas de Lucena<sup>2</sup>; Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho<sup>3</sup>; Leonardo dos Santos Oliveira<sup>4</sup>; Geovani Garcia de Souza<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba. E-mail: [elisangele\\_medeiros@hotmail.com](mailto:elisangele_medeiros@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal do Ceará – UFC, Fortaleza, Ceará;

<sup>3</sup> Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos, Paraíba

<sup>4</sup> Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina, Paraná

<sup>5</sup> Instituto Educacional Ruymar Gomes – IERG, Sousa, Paraíba.

**Introdução:** O sobrepeso e a obesidade em adolescentes têm sido associados com diferentes fatores de risco para comorbidades. Para o diagnóstico desses desfechos na saúde, muitos métodos indiretos têm surgido como alternativa de baixo custo, a fim de avaliar grandes grupos populacionais. Nesse sentido, o *Body Shape Index* - Índice de Forma Corporal (IFC) tem sido utilizado para prever a mortalidade prematura de adultos relacionada ao acúmulo de gordura. Contudo, pouco se conhece sobre suas relações com indicadores de gordura corporal na população adolescente. **Objetivo:** Analisar a relação entre o percentual de gordura (%G) e o IFC de adolescentes de ambos os sexos do ensino médio da cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo, em que 74 meninas (15±1 anos; 53,2±6,7 kg; 1,58±0,05 m) e 39 meninos (15±1 anos; 62,8±10,7 kg; 1,70±0,06 m) foram submetidos a medidas de peso corporal (kg), estatura (m), circunferência da cintura (cm) e dobras cutâneas (mm) tricipital (TR) e subescapular (SE) por um avaliador treinado. Foram calculados os valores do %G [Meninos:  $1,21 \cdot (TR+SE) - 0,008 \cdot (TR+SE)^2 - 4,4$  e Meninas:  $1,33 \cdot (TR+SE) - 0,013 \cdot (TR+SE)^2 - 2,5$ ] e IFC [ $CC + (IMC^2/3) \cdot (Estatura^{1/2})$ ]. Utilizou-se a regressão linear para verificar a relação entre o %G e IFC estratificada por sexo, com 95% de confiança ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Observou-se uma moderada correlação entre os índices tanto para homens ( $R^2=0,388$ ; EPE=5,14;  $p < 0,001$ ), quanto para mulheres ( $R^2=0,488$ ; EPE=3,82;  $p < 0,001$ ). **Conclusão:** O IFC apresentou limitado poder de explicação para a gordura corporal, sendo pouco indicado para avaliar fatores de risco relacionados ao sobrepeso e obesidade de adolescentes, especialmente, do sexo masculino.

**PALAVRAS-CHAVE:** Antropometria. Composição corporal. Saúde do adolescente.

## **EFEITOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA SOBRE A AUTO-ESTIMA, AUTO-IMAGEM E A MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE**

GEFFERSON CELESTINO DE MORAIS; ODVAN PEREIRA GOIS; GABRIEL SOUTO MOURA; LOANA PATRÍCIA LOPES SOUTO

Faculdades Integradas de Patos – FIP, cidade de Patos, Paraíba, e-mail: [geffersonmoraes49@gmail.com](mailto:geffersonmoraes49@gmail.com)

O processo de envelhecimento traz consigo uma série de alterações ao corpo humano. Estas alterações biológicas podem variar desde alterações posturais até aumento da pressão arterial e diminuição do débito cardíaco. O presente estudo tem o objetivo de verificar a auto-estima, a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. A amostra será constituída por 60 idosos, do sexo feminino e do sexo masculino, acima de 60 anos participante de um programa de hidroginástica do Grupo Vida Ativa das Faculdades Integradas de Patos (FIP). O instrumento de coleta é um questionário de auto-estima e auto-imagem para idosos, desenvolvido por Steglich (1978), aplicado em forma de entrevista individual. Os dados serão organizados no excel e analisados no programa estatístico SPSS 21.0 for Windows. O tratamento estatístico será descritivo e com testes não paramétricos. O nível de significância de  $p < 0,05$ . O programa de hidroginástica trata-se de um meio para melhoria da auto-imagem e auto-estima dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto ao programa.

Palavras-chave: hidroginástica; terceira idade; auto-estima.

## **GASTO ENERGÉTICO DURANTE O EXERCÍCIO INTERVALADO, INTERMITENTE E CONTÍNUO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO EM ADULTOS JOVENS OBESOS**

Adeilma Lima dos Santos<sup>1</sup>; Jarbas Rállison D Gomes<sup>1</sup>; Leonardo da Silva Leandro<sup>1</sup>,  
Francisco Valério de M Batista<sup>1</sup>, José Rivaldo Aniceto<sup>1</sup>, Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB.

E-mail: [adeilma\\_lima15@hotmail.com](mailto:adeilma_lima15@hotmail.com)

<sup>2</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAPGEF), Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB.

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

**Introdução:** A obesidade pode ser definida como o estado de aumento de peso corporal ou tecido adiposo. Dessa forma, entender os efeitos de intensidades de exercício é de suma importância para melhoria da qualidade de prescrição para essa população.

**Objetivo:** Analisar os efeitos agudos de diferentes intensidades de exercício em cicloergômetro sobre o gasto energético de adultos jovens obesos. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ( $IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$ ). Os sujeitos serão submetidos a cinco sessões experimentais com intervalo de 3-7 dias. Na primeira sessão serão realizadas as medidas antropométricas e o teste cardiorrespiratório no cicloergômetro, nas outras quatro sessões experimentais os sujeitos realizarão no cicloergômetro, o método contínuo controle (MC) que será executada a 40% do  $VO_{2PICO}$ , método contínuo com restrição de fluxo sanguíneo (MRFS), que será utilizado 40% do  $VO_{2PICO}$  com pressão de 20% correspondente a circunferência na região proximal da coxa, sendo utilizado um elástico de 76 mm de largura, método intermitente (MIM) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso passivo entre as séries, sendo 1,5 min para cada série e 1,5 min para o intervalo, e método intervalado (MIV) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso ativo de 45% do  $VO_{2PICO}$  entre as séries utilizando a mesma relação de série e intervalo do MIM. Os métodos terão duração de 15 min. O gasto energético (kcal) será estimado por meio da medida do lactato e do consumo de oxigênio. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o MIV apresente maior gasto energético, uma vez que terá maior tempo de trabalho devido o descanso ativo entre as séries.

**Palavras chave:** Obesidade; Gasto energético; Intensidade.

## **NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS POLICIAIS MILITARES DO PELOTÃO DE PARELHAS-RN**

José Donato de Azevedo Júnior<sup>1</sup>; Jarbas Rállison Domingos Gomes<sup>1,2</sup>; Francisco Valério de Medeiros Batista<sup>1,2</sup>; Diglielmo Antonio Nogueira Souza<sup>1,2</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2</sup>; José Onaldo Ribeiro de Macêdo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB;

<sup>2</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB.

E-mail: José Donato [josedonatoef@hotmail.com](mailto:josedonatoef@hotmail.com)

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

**Introdução:** A Polícia Militar é um órgão de segurança pública que tem como objetivo preservar a ordem pública e os direitos do cidadão, combater a criminalidade e aplicar as leis. Para isso os policiais militares (PM's) precisam de uma boa aptidão física para executar as tarefas profissionais. **Objetivo:** Avaliar o nível de aptidão física dos policiais militares do 2º pelotão de Parelhas-RN. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal. A população do 2º pelotão da cidade de Parelhas-RN é composta por um contingente de 40 militares, a amostra deste estudo será composta por toda a população. A coleta será realizada em três dias sempre no turno da manhã, onde no primeiro dia serão realizadas as medidas antropométricas (dobras cutâneas e perimetria) e o teste de flexibilidade no Banco de Wells (sentar e alcançar). No segundo dia serão realizados os testes de flexão de braço na barra fixa, abdominal supra e corrida de doze minutos (Teste de Cooper). No terceiro dia serão realizados os testes de flexão de braço sobre o solo, Shuttle Run e corrida de cinquenta metros. A análise descritiva, a categorização e análise de frequência será realizada através do programa estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 20.0. **Possíveis Resultados:** Espera-se que os PM's atendam os critérios de boa aptidão física.

**Palavras-chave:** Militares; Aptidão Física; Saúde.



## **EFEITO DO EXERCÍCIO INTERVALADO, INTERMITENTE E CONTÍNUO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO SOBRE O EPOC DE ADULTOS OBESOS**

Jarbas Rállison D Gomes<sup>1</sup>; Adeilma Lima dos Santos<sup>1</sup>; Leonardo da S Leandro<sup>1</sup>,  
Francisco Valério de M Batista<sup>1</sup>, José Rivaldo Aniceto<sup>1</sup>, Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB. E-mail: [jarbasrallison@hotmail.com](mailto:jarbasrallison@hotmail.com)

<sup>2</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAPGEF), Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB.

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

**Introdução:** O consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (EPOC) resulta em um gasto energético pós-exercício, entretanto, não está claro se existe diferença no EPOC entre o método intervalado, intermitente e contínuo com restrição de fluxo sanguíneo.

**Objetivo:** Analisar os efeitos agudos de diferentes métodos de exercício no cicloergômetro sobre o EPOC em adultos obesos. **Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ( $IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$ ). Os sujeitos serão submetidos a cinco sessões experimentais com intervalo de 3-7 dias. Na primeira sessão serão realizadas as medidas antropométricas e o teste cardiorrespiratório no cicloergômetro, nas outras quatro sessões experimentais os sujeitos realizarão no cicloergômetro, o método controle (MC) que será executada a 40% do  $VO_{2PICO}$ , método contínuo com restrição de fluxo sanguíneo (MRFS), que será utilizado 40% do  $VO_{2PICO}$  com pressão de 20% correspondente a circunferência na região proximal da coxa, sendo utilizado um elástico de 76 mm de largura, método intermitente (MIM) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso passivo entre as séries, sendo 1,5 min para cada série e 1,5 min para o intervalo, e método intervalado (MIV) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso ativo de 45% do  $VO_{2PICO}$  entre as séries utilizando a mesma relação de série e intervalo do MIM. Todos os métodos terão a mesma duração de 15 min. O  $VO_2$  será mensurado no repouso durante 5 min e após a sessão no período de 60 min. Para escolha dos testes estatísticos, inicialmente será utilizado os testes de normalidade e homogeneidade. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o MIV apresente maior EPOC, devido o EPOC rápido entre as séries.

**Palavras-chave:** Consumo de oxigênio, Intensidade, Métodos de treinamento.

## MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COM PERSONAL TRAINER

Álisson André de Lima Souza<sup>1</sup>; Victor Hugo Alves Santos<sup>1</sup>; Thaiwana Ellen de Lima Santana<sup>1</sup>; Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>2</sup>; Gilmário Ricarte Batista<sup>2</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; <sup>2</sup>Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB. alisson.andre.vip@hotmail.com

Área temática: Saúde, Desempenho e Movimento Humano.

**Introdução:** A atividade física é uma área que combate doenças degenerativas causadas pelo sedentarismo, além de proporcionar saúde, estética e bem estar. A motivação pela procura de um *personal trainer* é influenciada pelos benefícios que a atividade física trás.

**Objetivo:** Analisar os motivos que levam a prática da atividade física com um *personal trainer*.

**Métodos:** A amostra foi constituída por 70 pessoas com faixa etária entre 37 a 59 anos, que executam exercícios físicos regularmente acompanhados de um personal trainer. Utilizou-se como instrumento o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF- 54). Este se trata de uma escala com 54 itens (6 por dimensão) concebida para medir seis das possíveis dimensões associadas à motivação a prática regular de atividade física: Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. **Resultados:** A amostra do presente estudo foi constituída por 60 indivíduos com média de idade  $40,35 \pm 3,91$ , destes 50% eram homens ( $n=30$ ) com média de idade de  $39,40 \pm 2,95$  e 50% mulheres ( $n=30$ ) com idade média de  $41,30 \pm 4,53$ . O perfil motivacional do agrupamento homens e mulheres, quanto aos domínios do IMPRAF-54, (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) nos quais os maiores valores atribuídos a motivação de atividade física dos mesmos foi maior significativamente para os domínios Saúde, Estética e Prazer comparado com os demais, adicionalmente, Competitividade foi o domínio com atribuído como menos importante. **Conclusões:** Diante da análise dos resultados, concluiu-se que a saúde é fator determinante para a busca da atividade física e está se encontra muitas vezes atreladas ao desempenho estético e prazer, fator que pode ser determinante para a continuidade da prática.

**Palavras-chave:** Motivação. Atividade física. Treinamento personalizado.

## VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO INTERVALADO, INTERMITENTE E CONTÍNUO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO EM OBESOS

Francisco Valério de Medeiros Batista<sup>1</sup>; Leonardo da Silva Leandro<sup>1</sup>; Adeilma Lima dos Santos<sup>1</sup>; Jarbas Rállison Domingos Gomes<sup>1</sup>; José Rivaldo Aniceto<sup>1</sup>; Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB. E-mail: [valerio.medeiros@hotmail.com](mailto:valerio.medeiros@hotmail.com)

<sup>2</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAPGEF), Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB.

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

**Introdução:** A obesidade é considerada uma Doença Crônica Não-Transmissível, e é responsável pelo o aparecimento de várias outras doenças ou agravantes. O exercício físico vem sendo uma das estratégias para sanar ou amenizar essas complicações, e o monitoramento hemodinâmico é essencial, principalmente para essa população.

**Objetivo:** Analisar os efeitos durante e após o exercício intervalado, intermitente e contínuo com restrição de fluxo sanguíneo sobre as variáveis hemodinâmicas de adultos obesos. **Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ( $IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$ ). Os sujeitos serão submetidos a cinco sessões com intervalo de 3-7 dias. Na 1ª sessão será realizada as medidas antropométricas de massa corporal, estatura, circunferência de cintura e dobras cutâneas, e o teste cardiorrespiratório, na 2ª, 3ª, 4ª e 5ª sessões experimentais serão realizados os exercícios do método contínuo controle (MC), método contínuo com restrição de fluxo sanguíneo (MRFS), método intervalado (MIV) e método intermitente (MIM). O MC será executado a 40% do  $VO_{2PICO}$ , no MRFS será utilizado 40% do  $VO_{2PICO}$  com pressão de 20% correspondente a circunferência proximal da coxa, que será utilizado um elástico de 76 mm de largura, o MIM será executado com 5 séries de 90 s à 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso passivo de 90 s entre as séries e o MIV será executado com 5 séries de 90 s à 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso ativo de 90 s à 45% do  $VO_{2PICO}$  entre as séries, ambos os métodos serão realizados em um cicloergômetro eletromagnético com padronização da duração em 15 minutos. As variáveis hemodinâmicas de pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), e frequência

cardíaca (FC) serão mensuradas no repouso, durante a sessão (7,5 min), imediatamente após e a cada 10 min de recuperação pelo período de 60 min. A pressão arterial média será calculada pela  $PAD + [(PAS-PAD)/3]$  e o duplo produto pela  $PAS \times FC$ . **Possíveis**

**Resultados:** Espera-se que o método MIV apresente maiores valores, logo se trata de maior intensidade de trabalho entre os métodos.

**Palavras-chave:** Hemodinâmico. Modulação cardíaca. Intensidade. Métodos de treinamento.

## **AS EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS EM RELEVÂNCIA COM A HIPNOTERAPIA**

Thiago Batista Campos de Sousa, Edinaldo Rodrigues da Silva Junior, Anderson Israel Pereira de Sousa, Fernanda Kennya de Souto Angelo, Jecyane Ertha Gomes Pereira, Osório Queiroga de Assis Neto.

Faculdades Integradas de Patos FIP, Patos/PB. E-mail: [thiaquinhobcs2007@hotmail.com](mailto:thiaquinhobcs2007@hotmail.com)

Área temática: Atividade Física, Saúde e Desempenho Humano.

**Introdução:** A hipnose tem sido nas últimas décadas considerada um extraordinário instrumento de auxílio terapêutico, entretanto sua utilização com desígnios paralelos esteve registrada na história, na década de 60 foi manipulada para alcance das incríveis performances desportivas, promovendo forte admiração, misticismo e controvérsia. Com essa perspectiva uma equipe multidisciplinar em uma instituição superior de ensino investigou o fenômeno utilizando o quadro desportivo, porém sobre intento terapêutico.

**Objetivo:** Investigar a hipnoterapia com base nas experiências desportivas. **Métodos:** Estudo exploratório, de caráter descritivo com abordagem qualitativa, amostra composta por 18 universitários pertencentes ao grupo de iniciação científica, susceptíveis e treinados no método Ericksoniano. Sendo realizada uma entrevista inicial com relevância as experiências agradáveis e dificuldades enfrentadas durante as práticas desportivas, e as particularidades do cotidiano, proporcionando a elaboração das programações, com duração aproximada de 30 minutos. Sendo analisadas as reações durante e após o transe, e depoimentos pós-sessão. **Resultados:** No total de 11 voluntários se submeteram as sessões que tiveram exclusividade aos fins terapêuticos com base nas práticas desportivas da musculação, ciclismo, jiu-jitsu e vôlei, não sendo exploradas as complexidades tecnicistas e de performances nas divergentes modalidades, mas direcionado ao combate à ansiedade, medo e indisposição que refletem nas práticas desportivas e no cotidiano, sobre evidências da hipermnésia, alucinações, analgesia e relatos em que ocorreu percepção apenas da voz do terapeuta, sem interferências externas. **Conclusões:** As experiências desportivas são de grande valia para hipnoterapia, devido sua forte influência na qualidade de vida.

Palavras-chave: Psicologia. Educação Física. Esporte.

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

Edson Fernandes de Medeiros Filho; Eliane Cunha Gonçalves; Odvan Pereira de Gois;  
Marcos Antonio Medeiros do Nascimento; Fernando Policarpo Barbosa

FIP - Faculdades Integradas de Patos - PB

UPV - Universidad Pedro de Valdivia – Chillan - CI

(FIEP) Federação Internacional de Educação Física; [Kmarcosk@ig.com.br](mailto:Kmarcosk@ig.com.br).

**Introdução:** A hipertensão arterial vem cada vez mais aumentando no mundo inteiro, sendo considerado um grande problema de saúde pública, visto que 70% da população de idosos são considerados hipertensos, com uma prevalência maior em pessoas do sexo feminino. O diagnóstico da hipertensão arterial é confirmado quando, na ausência de medicamentos anti-hipertensivos, os valores pressóricos apresentam valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão arterial sistólica e 90 mmHg para a pressão arterial diastólica. Já é confirmado que o exercício físico, quando realizado de forma regular a médio e longo prazo, pode proporcionar importantes adaptações hemodinâmicas, que irão influenciar de maneira positiva no tratamento não farmacológico reduzindo os níveis pressóricos. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi Verificar os efeitos de um programa de exercícios resistidos de 12 semanas nos padrões pressóricos de mulheres idosas assistidas pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF III) do Distrito Geo Administrativo III da Cidade de Patos – PB. **Materiais e Métodos:** Participaram da pesquisa 46 mulheres idosas hipertensas controladas com o uso medicamentoso. **Resultados:** O resultado do presente estudo foi que exercícios resistidos em forma de circuito desenvolvido em um período de 12 semanas foram capazes de proporcionar importantes reduções significativas na pressão arterial sistólica e na pressão arterial diastólica de mulheres idosas. **Conclusão:** Concluindo que 12 semanas de exercícios resistidos em forma de circuito com frequência de duas vezes na semana é capaz de proporcionar importantes reduções na pressão arterial sistólica e diastólica de mulheres idosas, se fazendo muito importante no tratamento não farmacológico da pressão arterial.

**Palavras-chave:** exercício físico; benefícios; pressão arterial.

## **COMPARATIVO DA FLEXIBILIDADE ENTRE OS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DO MUNICÍPIO DE PATOS – PARAÍBA.**

Josimary da Silva Martins Nunes; Cassandra Grazielle dos Santos Bezerra; Eliane Cunha Gonçalves; Odvan Pereira de Goisa; Fernando Policarpo Barbosa; Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos; PB  
Universidad Pedro de Valdivia – Chillan - CL  
(FIEP) Federação Internacional de Educação Física;  
marcoskkproef@hotmail.com.

**Introdução:** O processo natural que apresenta uma variação individual e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos é o envelhecimento. A prática de exercícios físicos é a mais indicada estratégia para longevidade e autonomia funcional. A flexibilidade destaca-se por ser importante na execução de movimentos simples e complexos, para o desempenho das funções diárias e da preservação da saúde.

**Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo comparar o nível de flexibilidade entre mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos. **Materiais e métodos:** Foram selecionadas aleatoriamente 30 mulheres idosas, que foram divididas em dois grupos assim determinados: grupo de mulheres idosas praticantes de atividade física (G1) e mulheres idosas não praticantes de atividade física (G2), que apresentaram média de idade igual a 73,67 (DP=8,21). Como indicador dos níveis de flexibilidade, foi utilizado um flexímetro Sanny para avaliação angular. A estatística descritiva (média e desvio padrão) e o teste “t” de Student ( $p \leq 0,05$ ) para amostras independentes foram utilizadas para a análise dos dados. **Resultados:** Houve diferença significativa com relação à idade, o mesmo não ocorreu com o IMC que apresentou uma média de 27,88 (DP=4,86), houve diferença significativa na Flexão de ombro ( $p=0,002; <0,05$ ) e na Extensão de ombro ( $p=0,002; <0,05$ ), na Flexão do quadril ( $p=,003; <0,05$ ) e na Flexão do joelho (FJ) ( $p=,004; <0,05$ ), evidenciando um melhor nível de flexibilidade para as mulheres idosas praticantes de atividade física. **Conclusão:** Os programas de atividades físicas, do NASF da cidade de Patos – PB, tem promovido melhorias significativas na percepção da vitalidade das mulheres atendidas por essa unidade de saúde.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Exercício físico. Flexibilidade.

## COMPARATIVO DO EQUILÍBRIO ENTRE OS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DO MUNICÍPIO DE PATOS – PARAÍBA.

Cassandra Grazielle dos Santos Bezerra; Josimary da Silva Martins Nunes; Eliane Cunha Gonçalves; Odvan Pereira de Gois; Fernando Policarpo Barbosa; Marcos Antonio Medeiros do Nascimento

Faculdades Integradas de Patos;PB  
Universidad Pedro de Valdivia – Chillan - CL  
(FIEP) Federação Internacional de Educação Física; Kmarcosk@ig.com.br.

**Introdução:** Diante de inúmeros estudos se tem a oportunidade de evidenciar alguns componentes da aptidão física, pois, dentre eles o equilíbrio é componente de suma importância para a autonomia funcional e saúde humana. Investiga-se, portanto, baseado na fundamentação que alguns autores relatam que nesta fase da vida o organismo humano sofre uma quebra no desempenho físico e ainda mais se for somado ao sedentarismo. **Objetivo:** O presente estudo tem por finalidade verificar este componente em mulheres idosas do município de Patos através do teste de equilíbrio de Berg. **Materiais e Métodos:** Foi realizada o testes da Escala de Berg em G1 (grupos de idosos praticantes de exercícios físicos do NASF – DGA 3), e em G2 (grupos de idosos não praticantes de exercícios físicos, residentes do bairro do Salgadinho e adjacências da cidade de Patos – PB). Análise estatística: inferencial (Teste t de Student independentes – comparações intergrupos). **Resultados:** houve diferença significativa entre o grupo praticante de exercício físico aos não praticantes ( $p < 0,001$ ). **Conclusão:** houve diferença significativa entre o grupo praticante de exercício físico, que apresentou melhor equilíbrio em relação ao grupo dos não praticantes de exercícios físicos, desempenho em relação ao controle do equilíbrio.

**Palavras-chave:** Equilíbrio. Idosos. Autonomia funcional.



## **EFEITO DE 12 SEMANAS DE DANÇA NA FLEXIBILIDADE DE MULHERES IDOSAS.**

Alysson David Da Costa Vieira Meira; Eliane Cunha Gonçalves; Odvan Pereira de Gois;  
Marcos Antonio Medeiros do Nascimento; Fernando Policarpo Barbosa

FIP - Faculdades Integradas de Patos – PB;

UPV - Universidad Pedro de Valdivia – Chillan – Cl;

(FIEP) Federação Internacional de Educação Física; [Kmarcosk@ig.com.br](mailto:Kmarcosk@ig.com.br).

**Introdução:** A dança juntamente com a atividade física pode minimizar aspectos relacionados ao envelhecimento, na medida em que é capaz de promover saúde e melhoras na qualidade de vida. **Objetivos:** O estudo objetivou analisar o efeito de 12 semanas da dança sobre a flexibilidade de mulheres idosas fisicamente ativas. **Materiais e Métodos:** Estudo quase experimental constituído de uma amostra de 26 mulheres, com idade entre 60 à 74 anos, divididas em dois grupos: grupo A (GA), e o grupo B (GB), no qual GA realizou alongamentos antes e depois da dança, e o GB não fez alongamentos pré e pós atividade. As sessões tiveram a duração de 40 minutos, com músicas de intensidade que variaram entre 80 a 150 bpm e atividades em quatro vezes por semanais de 40 minutos. Para determinação da flexibilidade foi utilizado o flexímetro Sunny, o qual foi aplicado na mensuração dos seguintes movimentos: flexão de ombros, quadril, joelhos e cotovelo; e extensão de ombros, quadril e joelho. Para análise dos dados foi aplicado o teste paramétrico t de student para amostras independentes. **Resultados:** Obtivemos como resultado que o efeito de 12 semanas de dança na flexibilidade de mulheres idosas mostrou não ser significativo, nos movimentos de flexão de ombro, extensão de ombro, flexão de cotovelo, flexão de quadril, extensão quadril e somente o movimento de flexão de joelho apresentou resultado significativo. **Conclusão:** Conclui-se que com isso a necessidade de mais estudos que busquem investigar o efeito da dança na flexibilidade de mulheres idosas fisicamente ativas do NASF ou de qualquer outro programa.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. Dança. Idosas.

## ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Karlla Jane de Sousa Martins<sup>1</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>2,3</sup>; Janilson Avelino da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição, Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; <sup>2</sup>Professor das Faculdade Integradas de Patos, Patos-PB; <sup>3</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. [karlajane23@gmail.com](mailto:karlajane23@gmail.com).

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

**Introdução:** A avaliação nutricional em idosos é um meio importante para a identificação de possíveis riscos nutricionais. Ela compreende a verificação dos exames antropométricos, bioquímicos e dietéticos para um diagnóstico mais preciso. **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional de idosos praticantes de hidroginástica. **Metodologia:** Serão avaliados, parâmetros clínicos, bioquímicos antropométricos e dietéticos. Além disso será aplicada a Mini Avaliação Nutricional (MAN), como instrumento de coleta de dados. A população é composta por 135 indivíduos. A amostra será composta por 15 idosos de ambos os sexos. Os dados da avaliação nutricional serão coletados por meio do preenchimento de fichas clínicas. **Possíveis resultados:** É esperado que os idosos avaliados apresentem um bom estado nutricional que irá ser refletido nas adequações das variáveis investigadas. Porém é sabido que grande parte da população idosa é acometida pelas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), que são acarretadas por diversos fatores. **Considerações finais:** A expectativa de vida é fator que vem aumentando com o passar dos anos, entretanto esse aumento na expectativa de vida está diretamente ligado ao desenvolvimento das DCNT's, diante disso se fez necessário observar como a associação da nutrição e da atividade física agem na melhoria da saúde e consequentemente na qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos. Antropometria. Avaliação nutricional. Doenças crônicas não transmissíveis. Hidroginástica.

## EFEITOS FISIOLÓGICOS DA MASSAGEM PARA O BEM ESTAR E SAÚDE

André Leonardo da Silva Nessi; Áide Angélica de Oliveira Nessi; Vanessa Lacerda Alves

Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo – SP; [prof.andrenessi@gmail.com](mailto:prof.andrenessi@gmail.com)

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

**Introdução:** Estudo elaborado sobre os efeitos fisiológicos da massagem para Bem Estar e Saúde. Foi utilizado como base de pesquisa, coleta de artigos envolvendo estudos fisiológicos sobre variados tipos de massagens e seus benefícios na saúde. Gráficos comparativos de 1997 até 2014 de vários autores e seus relatos sobre os efeitos fisiológicos. Massagem é a manipulação sistemática de tecidos moles do corpo com objetivos terapêuticos. A maioria das culturas antigas praticava algum tipo de toque terapêutico. Estudos arqueológicos indicam que, já na pré-história, o homem promovia o bem-estar geral e adquiria proteção contra lesões e infecções por meio de fricções no corpo. Seriam os primórdios do que hoje se entende por massagem. Há também registros de que civilizações da Antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses, cerca de 300a.C, fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem-estar. Mas os primeiros a reconhecer as propriedades curativas dessa técnica de friccionar o corpo foram os chineses, que assinam a literatura mais remota que se tem notícia: o texto médico Nei Ching, escrito em 2800 a.C (SOUSA, 2003). **Objetivo:** Analisar e comparar os efeitos fisiológicos da massagem para o Bem Estar e Saúde. **Metodologia:** Através da revisão da literatura e artigos sobre técnicas de massagem nas últimas duas décadas, compreendendo o ano de 1997 à 2014. **Resultados e conclusão:** Concluímos que a massagem quando bem aplicada conforme os movimentos básicos (deslizamento, amassamento, fricção e percussão) citados pelos autores (CASSAR, 2001), (FRITZ, 2002), (DOMENICO, 2007), (NESSI,2010), apresentam aumento da circulação sanguínea e linfática; fluxo de nutrientes aos tecidos; melhora do movimento articular; produção de elastina; aumento do estímulo das glândulas de eliminação; extensibilidade do tecido conjuntivo; diminuição da pressão sanguínea; diminuição do estresse; diminuição da ansiedade; diminuição de edemas; aumento da disposição geral; consequentemente bem estar e manutenção da saúde.

**Palavras-chave:** Efeitos fisiológicos. Massagem. Bem estar.

## **ESTUDO COMPARATIVO DE DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E CAMINHADA NA DIMINUIÇÃO DA HLDG E EDEMA NOS MMII**

André Leonardo da Silva Nessi; Áide Angélica de Oliveira Nessi; Rafael Moro; Samara  
Cristina Barbosa da Silva

Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo – SP; [prof.andrenessi@gmail.com](mailto:prof.andrenessi@gmail.com)

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

**Introdução:** A técnica de DLM tem por objetivo drenar o excesso de fluido que fica acumulado nos espaços intersticiais, exercendo assim um papel no tratamento do edema e eliminação de toxinas. O estrógeno é um dos fatores desencadeadores do processo de HLDG-hidrolipodistrofia ginóide e edema, que aumenta com o uso de anticoncepcionais. Atinge mais mulheres em todas as fases desde a adolescência. As manobras da massagem têm de ser com pressão leve e movimentos lentos para acompanhar o fluxo da linfa, e sempre no sentido dos linfonodos, pois caso contrário não surtirá o efeito desejado (CASSAR, 2001). Esse tipo de massagem, segundo Maio (2004) auxilia na nutrição celular, no aporte de oxigênio nos tecidos, na eliminação de restos metabólicos e ácido láctico se houver excesso de atividade física e na melhora da cicatrização. A caminhada é uma prática recomendada para quem sofre de dores musculares, auxiliando também na constipação intestinal e perturbação do aparelho digestório, má circulação, eliminação de toxinas, diminuindo a ansiedade e estresse (MACHADO, 2013). **Objetivo:** Estudo comparativo da ação da drenagem linfática manual e caminhada na melhora da HLDG e do edema em MMII de mulheres entre 20 e 39 anos. **Metodologia:** Pesquisa experimental em 8 voluntárias de 20 a 39 anos, 4 receberam sessões de drenagem linfática manual e 4 realizaram caminhadas, ambas as práticas foram de 30 minutos num total de 10 sessões. Aplicado o questionário de Escala Visual Analógica Adaptada (EVA) e avaliação perimétrica no início e fim das práticas. Análise dos dados através da estatística pela média da primeira e última sessão, e análise não paramétrico Mann-Whitney. **Resultados e conclusão:** A observação dos resultados mostrou que a drenagem linfática manual demonstrou eficiente na diminuição da HLDG e do edema com bons resultados, especialmente quando este se encontra em fase inicial, 90% das voluntárias apresentaram melhora do aspecto visual. As que participaram da caminhada apresentaram 95% de sensação de leveza nos MMII.

**Palavras-chave:** Drenagem linfática. Caminhada. HLDG.

## **ÍNDICE DE ADIPOSIDADE CORPORAL COMO ÍNDICE DE GORDURA CORPORAL NA POPULAÇÃO DA PRAIA DE CAMBURI**

Lucélia Dos Santos Piana; Alice Medeiros Kulnig; Marcos Antonio Medeiros do Nascimento; Eliane Cunha Gonçalves  
Faculdade Estácio de Vitória, Vitória-ES, Brasil; Universidad Pedro de Valdivia, Chillan, Chile, FIP; elianecgc@hotmail.com

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

**Introdução:** A gordura corporal está associada com grandes incidências de doenças crônicas degenerativas e a estimativa da gordura com o menor erro possível é fundamental. O índice de adiposidade corporal é um dos parâmetros populacionais para destacar o percentual da população. Destacando que este índice pode substituir a avaliação de adiposidade corporal realizada por pregas e circunferências cutâneas.

**Objetivo:** O objetivo do estudo é investigar o índice de adiposidade corporal na população da Praia de Camburi. **Metodologia:** O estudo é transversal tendo um n de 150 indivíduos sendo 52 homens e 98 mulheres A idade das mulheres foi  $38,4 \pm 14,3$  anos e o dos homens foi  $40,6 \pm 18,1$  anos, moradores da Praia de Camburi (Vitoria-ES). A fórmula utilizada é a de Bergman et al. (2011) sendo  $\%G = (\text{circunferencia do quadril} / \text{estatura} \times \sqrt{\text{estatura}}) - 18$ . Foi utilizado os valores de 20 a 25%G como ideal, 26 a 29% como moderado e maior que 30% como excesso de gordura para mulheres no patamar ideal e os valores de 15 a 18%G como ideal, 19 a 24% como moderado e maior que 25% como excesso de gordura para homens (Bergman et al., 2011). Foi utilizado o programa BioEstat 5.3 para análise dos dados. **Resultados:** Os resultados encontrados foram  $27 \pm 3,8$  %G no sexo masculino e  $30,1 \pm 4,2$  %G no sexo feminino. **Conclusão:** De acordo com os dados coletados tanto os homens quanto as mulheres encontram-se com excesso de gordura. Pode-se ressaltar que o IAC apresenta uma medida promissora por ser mais específico para quantificar a gordura corporal, no entanto o cálculo utilizado para este depende medida da circunferência do quadril e a mesma no Brasil é mais elevada que a população estudada para criação do protocolo.

**Palavras-chave:** Fator de risco. Gordura corporal.

## **INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO E INGESTÃO DE PIPOCA DE MILHO (*Zea mays everta*) NA RESPOSTA ANTIOXIDANTE**

Illana Elizabeth de Medeiros Araujo Fragoso<sup>1</sup>; Weslane Roberta Pereira Soares Ramos<sup>1</sup>; Alesandra Araújo de Souza<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Patos, Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB; [illana\\_elizabeth@outlook.com](mailto:illana_elizabeth@outlook.com)

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

**Introdução:** diabetes tipo II é uma doença multifatorial vinculada a maior produção de substâncias pró-oxidantes. A pipoca (*Zea mays everta*) tem sido associada com um melhor estado antioxidante. No entanto, ainda não foi observado se a associação entre o exercício físico aeróbio ou anaeróbio e a ingestão de pipoca de milho potencializa o estado antioxidante de diabéticos tipo II. **Objetivo:** comparar o estado antioxidante de diabéticos tipo II a sessões de exercício aeróbio e anaeróbio com ou sem a ingestão de pipoca de milho. **Métodos:** estudo crossover e randomizado. Participarão 10 diabéticos tipo II, fisicamente ativos, de ambos os sexos. Os sujeitos serão submetidos a quatro sessões experimentais com exercício físico e uma sessão controle. As sessões com exercício aeróbio e ingestão ou não de pipoca serão realizadas com intensidade entre 50 e 70% do VO<sub>2</sub>máx, durante 60 minutos. O exercício resistido com ou sem ingestão de pipoca será realizado a 80% de 10 repetições máximas, com dez exercícios, sendo cinco para membros superiores e cinco para inferiores, com intervalos entre séries de 45 segundos, cadência de quatro segundos para a fase excêntrica, e dois segundos na concêntrica. Na sessão controle não será realizado exercício físico aeróbio, resistido ou a ingestão de pipoca de milho. Para a preparação da pipoca, os grãos de milho ficarão submersos em água por cerca de 20 minutos para que em seguida sejam assados. O potencial antioxidante será determinado por meio da superóxido dismutase (SOD) no período basal, e após 60 minutos de recuperação. A normalidade e homogeneidade serão testadas por meio de *Shapiro-Wilks* e *Levene*. Será utilizado o teste ANOVA *two-way* (dados paramétricos), ou teste de Friedman (dados não-paramétricos). **Possíveis Resultados:** Espera-se que a sessão com exercício resistido e ingestão da pipoca de milho promova maior estado antioxidante do que as demais sessões experimentais. **Palavras-chave:** Exercício físico, Antioxidantes, Superóxido dismutase.

## **EFEITO DE DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO NO CICLOERGÔMETRO SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE RECUPERAÇÃO DE ADULTOS OBESOS**

Leonardo da Silva Leandro<sup>1</sup>; José Rivaldo Aniceto<sup>1</sup>; Francisco Valério de Medeiros Batista<sup>1</sup>; Adeilma Lima dos Santos<sup>1</sup>; Jarbas Rállison Domingos Gomes<sup>1</sup>; Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Treinamento com Pesos (GETEPS), Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB. [leosilvarct@gmail.com](mailto:leosilvarct@gmail.com)

<sup>2</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAPGEF), Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB.

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

**Introdução:** A recuperação para um estímulo de exercício difere para cada pessoa, fatores fisiológicos respondem às magnitudes de carga do treinamento, mas não de forma imediata, assim escalas psicométricas tem apresentado maior veracidade para detectar estado de recuperação pós-exercício. **Objetivo:** Analisar os efeitos do exercício intervalado, intermitente e contínuo com restrição de fluxo sanguíneo sobre a percepção subjetiva de recuperação (PSR) de adultos obesos. **Métodos:** Trata-se de um estudo crossover, randomizado e contrabalanceado. A amostra será constituída por 15 homens adultos jovens obesos ( $IMC \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$ ). Os sujeitos serão submetidos a cinco sessões com intervalo de 3-7 dias. Na primeira sessão serão realizadas as medidas antropométricas e o teste cardiorrespiratório no cicloergômetro, nas outras quatro sessões experimentais os sujeitos realizarão no cicloergômetro, o método controle (MC) que será executada a 40% do  $VO_{2PICO}$ , método contínuo com restrição de fluxo sanguíneo (MRFS), que será utilizado 40% do  $VO_{2PICO}$  com pressão de 20% correspondente a circunferência na região proximal da coxa, sendo utilizado um elástico de 76 mm de largura, método intermitente (MIM) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso passivo entre as séries, sendo 1,5 min para cada série e 1,5 min para o intervalo, e método intervalado (MIV) que será executado com 5 séries a 90% do  $VO_{2PICO}$  com descanso ativo de 45% do  $VO_{2PICO}$  entre as séries utilizando a mesma relação de série e intervalo do MIM. Todas sessões terão a mesma duração de 15 min. A PSR será coletada no repouso, a cada 3 min durante a sessão, imediatamente após a sessão e 20 min, 40min, 60 min de recuperação. **Possíveis Resultados:** Espera-se que o MC obtenha

melhor recuperação, devido à baixa produção de [La], baixo EPOC e menor fadiga periférica.

**Palavras-chave:** Métodos de treinamento, Cicloergômetro, Pós-exercício.



## A IMPORTÂNCIA DAS BRINCADEIRAS FOLCLÓRICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Jorge Henrique Araujo de Souto

Faculdades Integradas de Patos

Patos-PB

jorgearaujo321@hotmail.com

Temática 5: Lazer, Recreação e Educação física

Orientadora: Rosilene Maria de Lucena Guedes

**Introdução:** As brincadeiras folclóricas têm grande potencial educativo quando se pensa no sentido da reflexão sobre a cultura, que são muitas vezes negligenciados nas aulas de educação física, vale ressaltar também que representam à preservação de valores sociais de uma classe. É através dessas vivências que as crianças aprendem o significado das atividades grupais, experimentam diferentes papéis e adquirem experiências sociais que terão significados para a formação da personalidade. **Objetivo:** O objetivo dessa pesquisa foi abordar o conceito e o reconhecimento das manifestações do saber popular para as aulas de educação física, abordando assuntos que valorize as manifestações culturais, estimule o gosto pelo pela cultura popular e resgate brincadeiras folclóricas que devem ser valorizadas na educação infantil. **Metodologia:** A Metodologia utilizada foi baseada em levantamentos a partir de dados bibliográficos disponíveis no SIELO. Pesquisa com uma abordagem indutiva visando a construção do conhecimento sobre o tema exposto, a busca foi feita no período de Outubro/Novembro de 2015. **Conclusão:** O resgate das brincadeiras folclóricas influenciam positivamente no desenvolvimento físico e motor dos alunos. Sendo assim, a inserção dessas brincadeiras nas aulas de educação física trazem excelentes resultados. É importante que as escolas executem projetos de jogos populares o que pode ser trabalhado não somente nas aulas de educação física, mas também de maneira interdisciplinar, valorizando a cultura na sociedade em que se vive.

Palavras-chave: Brincadeiras folclóricas. Cultura. educação física.

## **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE ALGUNS PARÂMETROS METABÓLICOS EM RATAS JOVENS OVARIECTOMIZADAS**

Jackson Ferreira Guimarães; Lucas Pereira de Sousa; Aline de Sousa Alves; Cynthia da Silva Belchior; Aucelia Cristina Soares de Belchior

Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos, Paraíba, email: jacksonfeirra@hotmail.com, eixo temático: Atividade física, esportes e saúde

A diminuição nos níveis de estrogênio em mulheres na pós-menopausa associa-se com o desenvolvimento de doenças crônicas, tais como osteoporose e doenças cardiovasculares. A atividade física é capaz de promover importantes benefícios. Portanto, esse estudo objetiva investigar os efeitos da atividade física parâmetros metabólicos em ratas jovens ovariectomizadas. Para isso, foram utilizadas ratas *Wistar*, com idade de 3 meses, onde foram distribuídas em 4 grupos: grupo Ratas falsas operadas - GC, grupo ratas ovariectomizadas sedentárias-OV. SED, grupo ratas ovariectomizadas treinadas sem carga-OV. TREN, grupo ratas ovariectomizadas treinadas com cargas-OV. TREN + peso. Em seguida, foram anestesiadas, tricotomizada e submetida a incisão cirúrgica no abdome para remoção dos ovários. O exercício foi natação, realizada em tubos de PVC. Sendo submetidas a 3 sessões de natação por semana, Após 4 semanas de treino, as ratas foram sacrificadas, e uma amostra de sangue foi colhida para análise do perfil lipídico e glicemia. A análise estatística usada foi ANOVA para demonstrar a variância dos dados,  $P < 0,05$  foi considerado significativo. O colesterol total diminuiu no OV. TREN + peso ( $63,50 \pm 13,10$ ) vs OV. SED ( $83,25 \pm 15,58$ ),  $P < 0,05$ . Os triglicerídeos reduziu significativamente no GT ( $50,50 \pm 9,34$ ). O HDL elevou-se no OV. TREN + peso ( $28,50 \pm 6,73$ ) vs OV. SED ( $14,12 \pm 1,91$ ),  $P < 0,05$ . O LDL teve uma redução expressiva no OV. TREN + peso ( $26,70 \pm 5,68$ ) quando comparada aos grupos OV-SED e OV-TREN. O VLDL reduziu no OV. TREN + peso ( $15,32 \pm 2,39$ ) vs OV. SED ( $51,50 \pm 9,57$ ),  $P < 0,05$ . A uréia manteve-se elevada em todos os grupos, em relação ao GC, já o nível de creatinina mostrou-se alta no OV. TREN + peso ( $0,70 \pm 0,14$ ) vs OV. SED ( $0,47 \pm 0,18$ ). As proteínas totais mantiveram elevadas no OV. SED ( $7,50 \pm 0,28$ ). A albumina manteve-se elevada em todos os grupos. O ácido úrico reduziu no OV. TREN ( $1,10 \pm 0,23$ ) vs OV. SED ( $2,12 \pm 0,66$ )  $P < 0,05$ . Conclusão: A atividade física contribui de forma significativa na melhoria de parâmetros metabólicos em ratas submetidas a ovariectomia, procedimento este que mimetiza os efeitos da menopausa.

Palavras- chaves: Atividade Física, Ovariectomia, Parâmetros metabólicos.

## QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA DA CIDADE DE PATOS-PB

Thadeu Carlos Gomes Lopes<sup>1</sup>; José Donato de Azevedo Júnior<sup>1</sup>; Jarbas Rállison Domingos Gomes<sup>1</sup>; José Onaldo Ribeiro de Macêdo<sup>1</sup>; Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>2,3</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB;

<sup>2</sup>Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB;

<sup>3</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física, UPE/UFPB, Pernambuco/Paraíba – Brasil.

E-mail: thadeuslipknot@gmail.com

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

**Introdução:** A qualidade de vida (QV) definida como um conceito individual que depende de fatores como: nível sociocultural, faixa etária e aspirações individuais de cada pessoa, sendo assim níveis satisfatórios de QV podem influenciar positivamente no âmbito profissional. **Objetivo:** O objetivo foi verificar a QV em profissionais de academia de ginástica na cidade de Patos-PB. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal. A amostra foi constituída por 21 professores de Educação Física atuantes nas academias de ginástica da cidade de Patos-PB. O instrumento utilizado para avaliar a QV foi o WHOQOL-bref, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, constituído por 26 questões, sendo duas gerais sobre a QV e 24 agrupadas em quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente. A análise foi realizada pelo programa estatístico computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS 21.0). Entre as variáveis investigadas foram realizadas técnicas paramétricas ANOVA one-way, em dados com distribuição normal, e não-paramétricas equivalentes para os dados que não apresentaram normalidade. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Foram obtidos escores satisfatórios para uma boa qualidade de vida, com exceção do domínio ambiental, onde apresentou uma média regular em todas as modalidades pesquisada ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** Conclui-se que professores das academias de ginástica da cidade de Patos PB apresentam um boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Academias de ginástica. Saúde.

## EFEITO HIPOTENSOR DE ATLETAS DE FUTSAL E BADMINTON APÓS O TESTE NO ERGÔMETRO BANCO

Julio Cesar Silva<sup>1</sup>, Wanessa Kelly Vasconcelos<sup>1</sup>, Hidayane Silva<sup>1,3</sup>, Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2,3</sup>, Glauber Lira Araújo<sup>2</sup>, Maria S. Cirilo-Sousa<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba – Brasil;

<sup>2</sup> Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos, Paraíba – Brasil;

<sup>3</sup> Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física, UPE/UFPB, Pernambuco/Paraíba – Brasil.

E-mail: [julociesar10@hotmail.com](mailto:julociesar10@hotmail.com)

**Introdução:** Em testes cardiorrespiratórios com utilização do ergômetro banco há uma grande participação da musculatura e das articulações dos membros inferiores, estes estímulos são capazes de provocar alterações na resposta das variáveis hemodinâmicas durante e após o esforço. **Objetivo:** Assim, o objetivo do estudo foi analisar o efeito hipotensor de atletas escolares de Futsal e Badminton após o teste no ergômetro banco.

**Metodologia:** Participaram voluntariamente do estudo n=10 atletas de Futsal (14,9±0,7 anos) e n=10 atletas de Badminton (15,1±0,9 anos) do sexo masculino da cidade de João Pessoa - PB. Aplicou-se o teste ergométrico de banco nos atletas com o protocolo de Cirilo, foram controlados os estágios, incremento da altura do banco, número de toques por minuto, ritmo de subida e descida com tempo de execução. A Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Diastólica (PAD) foi mensurada por meio de um monitor digital (OMROM HEM- 7200) antes e até 60 minutos após o esforço. A análise de variância de medidas repetidas foi realizada para verificar as variáveis dependentes com nível de significância  $p < 0,05$ . **Resultados:** Verificou-se que o grupo de Badminton apresentou aumentos significativos imediatamente pós-exercício na PAS e PAD quando comparado com o grupo de Futsal e apenas o grupo de Badminton reduziu significativamente a PAS e PAD após o teste de banco ( $p = 0,001$ ). **Conclusão:** Conclui-se que o teste de banco (protocolo de Cirilo) é seguro para avaliação cardiorrespiratória de atletas adolescentes de Futsal e Badminton, porém, o teste foi extenuante para os atletas de Badminton, visto que, ocorreu uma maior elevação da pressão arterial com um efeito hipotensor maior pós-exercício, mostrando que os atletas de Futsal estavam melhores condicionados fisicamente que os atletas de Badminton.

Palavras-chave: Pressão arterial. Atletas. Adolescentes.

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DISCENTES E DOCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Malthus Simões de Medeiros<sup>1</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2,3</sup>; Ana Caroline Queiroz Trigueiro<sup>1</sup>; Ivson dos Anjos Rodrigues<sup>3</sup>; Francisco Roberto Diniz Araújo<sup>4</sup>; José Onaldo Ribeiro de Macêdo<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB;

<sup>2</sup>Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB;

<sup>3</sup>Professor da Pós-Graduação das Faculdades Integradas de Patos (PÓS-FIP), Garanhuns-PE;

<sup>4</sup>Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN), Pau dos Ferros – RN.

E-mail: mautos.medeiros@hotmail.com, Área temática: 8.

**Introdução:** A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em um gasto energético. Assim os profissionais da saúde devem dar o exemplo para a sociedade, promovendo um estilo de vida ativo e saudável. **Objetivo:** O objetivo geral foi avaliar os níveis de atividade física de discentes e docentes do curso de bacharelado em educação física, verificando e comparando estes níveis de atividade física nas referidas categorias. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva e a população foi formada por 100 acadêmicos e 19 professores das Faculdades Integradas de Patos- FIP, totalizando 119. Para a mensuração do nível de atividade física foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta. **Resultados:** Os resultados indicam que ambos os grupos apresentaram elevados níveis de atividade física e que o grupo de alunos foi mais ativo quando comparado com o grupo de professores, contudo somente o grupo de alunos apresentou indivíduos lotados na categoria sedentário (1%). **Conclusões:** Conclui-se que discentes e docentes do curso de bacharelado em educação física apresentam um estilo de vida ativo e que os alunos apresentam maiores níveis de atividades quando comparados com os professores.

Palavras-chave: Atividade física. Estilo de vida. Saúde.

## EFEITO DO TREINAMENTO DE FUTSAL NA RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA EM CRIANÇAS DE 08 A 10 ANOS

Rômulo Calazans Maranhão de Macêdo<sup>1</sup>; Rodrigo Ramalho Aniceto<sup>1,2,3</sup>; Julio Cesar Silva<sup>2</sup>; Marcos Antonio do Nascimento<sup>1</sup>; Maria do Socorro Cirilo de Sousa<sup>2,3</sup>; Leandro Sávio Oliota Ribeiro<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cinesiologia e Biomecânica (LACIB), Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB;

<sup>2</sup>Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB;

<sup>3</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física, UPE/UFPB, Pernambuco/Paraíba – Brasil.

E-mail: [prof.oliota@yahoo.com.br](mailto:prof.oliota@yahoo.com.br)

Área temática: Saúde, Desempenho e Movimento Humano.

**Introdução:** O futsal é um esporte bastante antigo e é mundialmente conhecido, entre os esportes o futsal tem maior preferência por ser um esporte de fácil acesso, o mesmo não é apenas um esporte performático, mas também pode ser usado como um aliado a saúde atuando de várias formas tanto na parte psicomotora quanto na parte afetiva, sociais e cognitivas como também nas valências força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. **Objetivo:** analisar os efeitos no treinamento de futsal na melhora do condicionamento cardiorrespiratório em crianças de 8 a 10 anos. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa quase experimental com a abordagem quantitativa, sendo a amostra composta por 12 crianças de 8 a 10 anos de idade. Para tanto se utilizou como instrumento de coleta de dados o teste O *Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 Children's Test* (Teste de resistência vai e volta). A variável independente foi o treinamento de 12 semanas. **Resultados:** As distâncias alcançadas dos testes apresentaram diferença significativa ( $p < 0,001$ ) para os momentos pré e pós-treinamento. **Conclusão:** conclui-se que o treinamento do futsal se faz eficiente para a melhora do condicionamento físico dos alunos/atletas com faixa etária entre 8 a 10 anos, visto que o resultado explica mais que 99,99% da melhora na amostra.

Palavras-chave: Futsal. Crianças. Exercício.

## **“AS EXPERIÊNCIAS CORPORAIS E COGNITIVAS DO JOGO DO PEGA-PEGA”**

Alana Simões Bezerra, Alysson Simões Bezerra, Pierre Normando Gomes Da Silva  
Faculdades Integradas de Patos; Patos – PB. Email: [alana\\_simoes\\_edf@hotmail.com](mailto:alana_simoes_edf@hotmail.com)

**Eixo temático:** temática 3: Educação Física: artigos vinculados ao ensino das atividades físicas e esportivas em contextos institucionais, situados em perspectiva filosófica ou diretamente didática

### Resumo

A Educação Física ao favorecer experiências de aprendizagem corporal, também mobiliza aspectos da sexualidade. Por isso exige que o professor de Educação Física amplie os seus conhecimentos sobre as repercussões libidinais das atividades corporais, realizadas durante as aulas. Contudo a maioria dos professores ainda entende o corpo de modo reduzido como uma máquina biológica, não compreendendo as emoções e representações que está intrínseca ao corpo. Esta pesquisa objetivou analisar as experiências de prazer corporal e de aprendizagens cognitivas que a brincadeira do pega-pega proporciona aos alunos nas aulas de Educação Física. Os sujeitos da pesquisa foram crianças de ambos os sexos, do 5º ano, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Ana Cristina Rolim Machado, João Pessoa - PB. Para levantamento dos dados foram utilizados questionário, protocolo de observação e vídeo etnográfico. A teoria que serviu de base para a análise foi a freudiana, mais especificamente a teoria da sexualidade infantil. Os resultados apresentaram que a brincadeira do pega-pega favorece aprendizagens de consciência corporal, de criação de táticas, motoras e comunicativas e de equilíbrio emocional. Chegamos a conclusão que jogo do pega-pega pode ser utilizado nas aulas de Educação Física não como uma simples brincadeira, mas como uma prática pedagógica, pois com ele pode-se desenvolver as capacidades motoras, como a velocidade e agilidade, ampliando o repertório das crianças. Possibilita aos alunos aprender regras que poderão ser usadas em sociedade, segundo Freud (1974) os homens podem pensar que as regras e leis são organizadas para dominá-los, mas pelo contrário, elas servem de acordo com os seus interesses.

**Palavras-chave:** Corporeidade. Jogo. Brincadeira. Prazer.



## **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA MENTAL**

Lindalva Priscila de Souza Lima<sup>1</sup> ; Jarbas Rállison Domingos Gomes<sup>1</sup> ; Diglielmo Antonio Nogueira Souza<sup>1</sup>; Alana Simões Bezerra

Faculdades Integradas de Patos (FIP), Patos-PB. E-mail: Priscyla Sousa [priscylafip@gmail.com](mailto:priscylafip@gmail.com)

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

**Introdução:** Deficiência Mental (DM) é quando existe uma limitação em qualquer área do funcionamento mental humano. Percebemos que as aulas de Educação Física tem um papel importantíssimo na integração, e tem como propósito potencializar as possibilidades de participação ativa de pessoas com deficiência. **Objetivo:** Analisar os benefícios da atividade física para crianças com deficiência mental do CAPSi (Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil) **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa direta, de campo e observacional. Os sujeitos investigados pela pesquisa são crianças com deficiência mental participantes de atividades física desenvolvidas no CAPS da cidade de Patos-PB. Como instrumentos de pesquisa utilizamos um questionário construído e adaptado com instrumentos já validados para avaliação do perfil de estilo de vida. Os questionários serão aplicados aos responsáveis pela criança com DM durante a ida ao CAPS. Também foram feitas observações das crianças praticando atividade física. Os dados foram analisados no Software Statistical Package for the Social Science (SPSS). Bem como utilizaremos a bibliografia para relatar as questões observadas. **Resultados:** Percebemos que os indivíduos com Deficiência Mental respondem positivamente a atividade física e tem uma melhor qualidade de vida. **Conclusão:** Desta forma, a atividade física realizada no CAPSi proporciona benefícios a saúde física das crianças com DM.

**Palavras-chave:** Deficiência Mental; Atividade Física; Saúde.