



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Anais do 43º Simpósio Nacional de Educação Física e 4º Encontro de Fisioterapia

Pelotas, Rio Grande do Sul
25 a 28 de setembro de 2024.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Profa. Dra. Ana Carolina Kanitz (UFRGS)
Profa. Dra. Cristine Lima Alberton (UFPel)
Profa. Dra. Stephanie Santana Pinto (UFPel)
Doutora Clarissa Muller Brusco (Unipd)
Doutor Eduardo Frio Marins (UFPel)
Prof. Dr. Eraldo dos Santos Pinheiro (UFPel)
Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann (UFPel)
Doutora Gabriela David
Prof. Dr. Fabricio Boscolo Del Vecchio (UFPel)
Prof. Dr. Gustavo Dias Ferreira (UFPel)
Mestranda Iamara Rodrigues Acosta (UFPel)
Prof. Dr. Inácio Crochemore Mohnsam da Silva (UFPel)
Doutora Luana Siqueira Andrade (UFPel)
Profa. Dra. Maíra Junkes Cunha (UFPel)
Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva (UFPel)
Doutora Mariana Silva Häfele (IFSC Caçador)
Profa. Dra. Maria Teresa Bicca Dode (UFPel)
Prof. Dr. Marlos Rodrigues Domingues (UFPel)
Profa. Dra. Priscila Lopes Cardozo (UFPel)
Profa. Dra. Rochelle Rocha Costa (UnB)
Profa. Dra. Silvana Vilodre Goellner (UFRGS)
Profa. Dra. Thábata Viviane Brandão Gomes (UFPel)

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Cristine Lima Alberton (UFPel)
Doutor Eduardo Frio Marins (UFPel)
Prof. Dr. Fabricio Boscolo Del Vecchio (UFPel)
Prof. Dr. Gustavo Dias Ferreira (UFPel)
Prof. Dr. Inácio Crochemore Mohnsam da Silva (UFPel)
Doutora Luana Siqueira Andrade (UFPel)
Profa. Dra. Maíra Junkes Cunha (UFPel)
Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva (UFPel)
Doutora Mariana Silva Häfele (IFSC Caçador)
Profa. Dra. Maria Teresa Bicca Dode (UFPel)
Profa. Dra. Priscila Lopes Cardozo (UFPel)
Profa. Dra. Rochelle Rocha Costa (UnB)
Profa. Dra. Silvana Vilodre Goellner (UFRGS)
Profa. Dra. Stephanie Santana Pinto (UFPel)
Profa. Dra. Thábata Viviane Brandão Gomes (UFPel)

PALESTRANTES CONVIDADOS

Adroaldo Cezar Araujo Gaya (UFRGS)
Airi Macias Sacco (UFPel)
Aline Miranda Strapasson (UFRGS)
Anelise Reis Gaya (UFPel)
Anielle Cristhine de Medeiros Takahashi (UFSCar)
Bruna Barboza Seron (UFSC)
Cristiane Rios Petrarca (UFPel)
Cíntia De La Rocha Freitas (UFSC)
Cíntia Ehlers Botton (UFC)
Daniel Umpierre de Moraes (UFRGS)
Daniela Cristina Carvalho de Abreu (USP)
Eduardo Lusa Cadore (UFRGS)
Eliade Ferreira Lima (UNIPAMPA)
Felipe Barreto Schuch (UFSM)
Felipe Pivetta Carpes (UNIPAMPA)
Flávia Gomes Martinez (UFRGS)
Francisco Xavier de Araujo (UFPel)
Gabriel Gustavo Bergmann (UFPel)
Gabriela Tomedi Leites (UFCSPA)
Gabriele Radünz Krüger (egressa UFPel)
Gustavo Dias Ferreira (UFPel)
Iane de Paiva Novais (UESB)
Luana Siqueira Andrade (UFPel)
Luciana Dornelles Ramos (UFRGS)
Luiz Fernando Martins Kruel (UFRGS)
Mariane de Sá Britto Morales (UFPel)
Maíra Junkes Cunha (UFPel)
Rafael Deminice (UEL)
Rochelle Rocha Costa (UnB)
Rodrigo Ferrari da Silva (UFRGS)
Rodrigo Sudatti Delevatti (UFSC)
Silvana Vilodre Goellner (UFPel)

IDEALIZAÇÃO

Profa. Dra. Ana Carolina Kanitz (UFRGS)
Profa. Dra. Cristine Lima Alberton (UFPel)
Profa. Dra. Stephanie Santana Pinto (UFPel)

REALIZAÇÃO

Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF)
da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

APOIO



Sumário

Comportamento Motor

- 2** A DANÇA COMO ATIVIDADE EXTRACURRICULAR E SEUS EFEITOS NO DESEMPENHO DE HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR
Manuela Dias das Neves, Thábata Viviane Brandão Gomes, Denzel Marques Garcia, Paloma Reis Ortigas, Rodolfo Benda
- 3** EFEITO DAS INCLINAÇÕES POSITIVAS NO RECOVERY PENDULAR DURANTE A MARCHA DE SUJEITOS COM PARKINSON
Lucas de Liz Alves, André Ivaniski Mello, Bruna Machado Herberts, Ana Paula Rodrigues dos Anjos, Bilal Mohamad Ibrahim, Bruna Silveira Malgor da Silva, Anna Martha Freiberger, Flávia Gomes Martinez
- 4** EFEITOS DA DEMONSTRAÇÃO COM OU SEM AMEAÇA DE ESTEREÓTIPO DE GÊNERO NA APRENDIZAGEM DE UMA HABILIDADE MOTORA DA DANÇA EM MENINOS
Desirée Goulart Souza, Suzete Chiviacowsky, Cristiano Martins da Rosa Junior, Gabriel Quevedo, Tales Conceição Dias, Priscila Lopes Cardozo
- 5** EFEITOS DAS CONCEPÇÕES DE CAPACIDADE DISPOSIIONAIS E INDUZIDAS POR FEEDBACK NA APRENDIZAGEM DE UMA HABILIDADE MOTORA ESPORTIVA EM CRIANÇAS
Bruno Feijó Burkle, Ricardo Drews, Suzete Chiviacowsky
- 6** EFEITOS DAS MÚLTIPLAS AMEAÇAS DE ESTEREÓTIPO DE GÊNERO NA APRENDIZAGEM MOTORA EM MULHERES
Caroline Valente Heidrich, Priscila Lopes Cardozo, Suzete Chiviacowsky
- 7** NÍVEL SOCIOECONÔMICO E DESEMPENHO MOTOR DE CRIANÇAS EM DIFERENTES CONTEXTOS ESCOLARES
Paloma Reis Ortigas, Thábata Viviane Brandão Gomes, Mateus dos Santos Lima, Guilherme Bonow Bierhals, Denzel Marques Garcia, Vitória Domingues Rita, Manuela Dias das Neves, Rodolfo Benda
- 8** RELAÇÃO ENTRE A MOBILIDADE FUNCIONAL E COGNIÇÃO EM IDOSOS COM E SEM DOENÇA DE PARKINSON
Bruna Machado Herberts, Lucas Rocha de Oliveira Fontoura, Lucas De Liz Alves, Gabriel da Silva Neutzling, Anna Martha Freiberger, André Ivaniski Mello, Flávia Gomes Martinez

- 9** SUPORTE À AUTONOMIA NA APRENDIZAGEM MOTORA EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
Gabriele Oliveira Rosa, Suzete Chiviacowsky, Priscila Lopes Cardozo
- 10** USO DE SMARTPHONES E TABLETS E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DE 24 MESES: DADOS PRELIMINARES DO PROJETO SMARTKIDS
Rinelly Pazinato Dutra, Vicente Gabriel Winck Mattos, Veridiana Moran, Gabriela Eduarda Palauro Deitos, Paulo Victor Rodrigues, Michael Pereira da Silva
- 12** A EXECUÇÃO PRÉVIA DO EXERCÍCIO VOADOR PODE AUMENTAR O NÚMERO DE REPETIÇÕES NO SUPINO EM HOMENS TREINADOS?
Pedro de Oliveira Antunes, Vitória Nunes Ribeiro, Thais Dalla Rosa, Alan Silva, Deivid Ribeiro Rodrigues, Luciano Puhl Paim, Gustavo Ferreira Pedrosa
- 13** ANÁLISE DE TEMPO-MOVIMENTO DA EQUIPE VENCEDORA DO PRÉ-OLÍMPICO DE 2024 DE BASQUETE 3X3
Bernardo Dias Damé, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 14** AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E VELOCIDADE CRÍTICA DE JOVENS NADADORES EM DOIS MOMENTOS DISTINTOS DA TEMPORADA COMPETITIVA
Helena Pereira, Henrique Rocha de Pinho, Marcelo de Jesus Pereira, Rousseau Silva da Veiga, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 15** AVALIAÇÃO DA FORÇA E POTÊNCIA ISOCINÉTICA DOS EXTENSORES E FLEXORES DE JOELHO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL
Gabriel de Moraes Siqueira, Rousseau Silva da Veiga, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 16** AVALIAÇÃO DA VALIDADE E CONFIABILIDADE DO TESTE DE PRECISÃO DE ARREMESO NO HANDEBOL COM A MÃO DOMINANTE
Wesley Guerreiro, Gabriel de Moraes Siqueira, Fabricio Boscolo Del Vecchio

- 17** CARACTERIZAÇÃO DE PERFORMANCE FÍSICA DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL DURANTE UM TESTE INCREMENTAL MÁXIMO
Milena Andretti Piana, Rousseau Silva da Veiga, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 18** COMPARAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ENTRE ATLETAS AMADORES DE DIFERENTES NÍVEIS TÉCNICOS DURANTE JOGO SIMULADO DE PADEL
Henrique Santos Ferreira, Cristine Lima Alberton
- 19** COMPARAÇÃO DE POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE SETORES TÁTICOS NO FUTEBOL MASTER
Júlia Martinez Pereira, Gabriel de Moraes Siqueira, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 20** COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE ENTRE POSIÇÕES TÁTICAS EM ATLETAS MASTERS DE FUTEBOL
Davi Perleberg Rubira, Gabriel de Moraes Siqueira, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 21** DISTRIBUIÇÃO GENOTÍPICA E ALÉLICA DO POLIMORFISMO NO GENE CKM EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DE REMO
Nelson Luiz de Lima Iahnke, Carlos Castilho de Barros, Ogúner José Tissot da Costa, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 22** EFEITOS DA INTENSIDADE E VOLUME DE TREINO NO INCHAÇO AGUDO DOS FLEXORES DO COTOVELO
Lorenzo Santana Avila, Gabriel de Moraes Siqueira, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 23** EFEITOS DE UM PROTOCOLO INTERMITENTE NA FADIGA NEUROMUSCULAR EM ATLETAS CADETES DE TAEKWONDO: UM ESTUDO PILOTO
Emily Porto Telesca, Milena Andretti Piana, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 24** RELAÇÕES ENTRE SALTOS VERTICais E DESEMPENHO EM TESTES DE VELOCIDADE COM E SEM BOLA EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL
Marcelo de Jesus Pereira, Helena Pereira, Henrique Rocha de Pinho, Rousseau Silva da Veiga, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 25** SUBACUTE EFFECTS OF MODERATE-INTENSITY AEROBIC EXERCISE, IN THE FAST STATE, ON CELL METABOLISM AND SIGNALING IN SEDENTARY RATS
Layane Ramos Ayres, Helena Trevisan Schroeder, Mariana Kras Borges Russo, Éverton Lopes Vogt, Mauricio da Silva Krause
- 26** TEMPORALIDADE NO BOXE OLÍMPICO: UMA ANÁLISE DOS PADRÕES DE ESFORÇOS DA MODALIDADE
Henrique Rocha de Pinho, Helena da Costa Pereira, Marcelo de Jesus Pereira, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 27** TREINO DESCALÇO NA EXECUÇÃO DO AGACHAMENTO: UM ESTUDO DE USABILIDADE
Wesley Caldas Feijó, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 28** VARIAÇÕES NO DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTEBOL NO INÍCIO DA TEMPORADA COMPETITIVA
Laura Alberti Zandavalli, Rafael Grazioli, Filipe Veeck, Giovanni Bruno Sala Ramirez, Ronei Silveira Pinto, Eduardo Lusa Cadore
- 30** 10 ANOS DE INTERVENÇÕES COM ACONSELHAMENTOS EM ATIVIDADE FÍSICA – UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
Samuel Volz Lopes, Jeferson Santos Jerônimo, Jenifer Borchardt, Vítor Häfele, Marcelo Cozzensa da Silva, Fernando Carlos Vinholes Siqueira
- 31** A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SÍNDROME DE BURNOUT EM TRABALHADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE ESTUDOS OBSERVACIONAIS
Marcelo Frio Marins, Jeferson Jerônimo, Marcelo Cozzensa da Silva
- 32** ACONSELHAMENTO EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
Daniel Guimarães Soares, Samuel Volz Lopes, Fernando Carlos Vinholes Siqueira
- 33** ACONSELHAMENTOS PARA REDUÇÃO DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM TRABALHADORES DE ESCRITÓRIO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19
Jeferson Santos Jerônimo, Samuel Volz Lopes, Mariele dos Santos Rosa Xavier, Fernando Carlos Vinholes Siqueira, Marcelo Cozzensa da Silva
- 34** ASSOCIAÇÃO COMBINADA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA COM A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES
Luciana Tornquist, Ana Paula Sehn, Debora Tornquist, Kamila Mohammad Kamal Mansour, Nathalia Quaiatto Felix, Jane Renner, Cezane Reuter

- 35** ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS DEPRESSIVOS E ATIVIDADE FÍSICA: BIDIRECIONALIDADE TRANSVERSAL NA COORTE "COMO VAI?"
Bárbara Sutil da Silva, Debora Tornquist, Andrea Wendt, Renata Moraes Bielemann, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
- 36** ASSOCIAÇÕES TRANSVERSAIS ENTRE DEPRESSÃO E APTIDÃO FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: DADOS PARCIAIS DA COORTE UNILIFE-M
Maria Eduarda Adornes Guimarães, Debora Tornquist, Eduarda Bitencourt dos Santos, Julia Amaral Teixeira, Aline Josiane Waclawovsky, Gustavo Silveira De Oliveira, Felipe Barreto Schuch
- 37** BARREIRAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES LGBTQIAPN+ DO ENSINO MÉDIO DE PELOTAS/RS
Évelin Lopes, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 38** CARGA NACIONAL, REGIONAL E GLOBAL DA INATIVIDADE FÍSICA NAS COMPLICAÇÕES ASSOCIADAS AO DIABETES MELLITUS
Jayne Santos Feter, Natan Feter, Danilo de Paula Santos, Lauren Centeno Scherer, Daniel Umpierre
- 39** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A COOCORRÊNCIA DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS
Julia Amaral Teixeira, Eduarda Bitencourt dos Santos, Debora Tornquist, Maria Eduarda Adornes Guimarães, Felipe Barreto Schuch
- 40** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE E APÓS A PANDEMIA DE COVID-19 - REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.
Sérgio Rosa Vieira Pasqualinoto, Maiara Gonçalves dos Santos, Vitória Camargo Silveira, Fabrício Rubens Coimbra Vilarinho, Marcelo Cozzensa da Silva
- 41** DESEMPENHO DE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM SOBREVIVENTES DA FORMA GRAVE DA COVID-19 APÓS ALTA HOSPITALAR
Lorena De Lima Oppelt, Rafael Bueno Orcy, Felipe Fossati Reichert, Stephanie Santana Pinto
- 42** DOS COMPORTAMENTOS DO MOVIMENTO DE 24H AO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL: CAMINHOS PARA PREVENIR A OBESIDADE EM PRÉ-ESCOLARES
Letícia de Borba Schneiders, Paulo Felipe R Bandeira, Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo, Prof. Dr. Alex Antonio Florindo, Anthony David Okely, Javier Brazo-Sayavera, Anelise Reis Gaya
- 43** EFETIVIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA COVID LONGA: PROTOCOLO DE REVISÃO SISTEMÁTICA
Henrique Rocha de Pinho, Helena da Costa Pereira, Marcelo de Jesus Pereira, Fabricio Boscolo Del Vecchio
- 44** EVENTOS ADVERSOS RELACIONADOS AO USO DO ACELERÔMETRO EM ADULTOS DE UMA COORTE DE NASCIMENTO: RESULTADOS PRELIMINARES
Thomas Brum, Werner de Andrade Müller, Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
- 45** EXPLORANDO A CONTINUIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COMPARATIVO COM DADOS DA PeNSE (2012 E 2015) E PNS (2019)
Carlos Alex Martins Soares, Otávio Amaral de Andrade Leão, Pedro Curi Hallal, Mário Bernardes Wagner
- 46** FATORES ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA DE COVID LONGA EM ADULTOS RESIDENTES NO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
Matheus Pintanel Freitas, Eduardo Lucia Caputo, Natan Feter, Airton Rombaldi, Felipe Fossati Reichert, Marcelo Cozzensa da Silva
- 47** O PAPEL MODERADOR DA EXPOSIÇÃO AMBIENTAL NA ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SONO: ANÁLISES DA COORTE UNILIFE-M
Eduarda Bitencourt dos Santos, Debora Tornquist, Maria Eduarda Adornes Guimarães, Gustavo Silveira De Oliveira, Julia Amaral Teixeira, Felipe Barreto Schuch
- 48** O PAPEL MODERADOR DE DIFERENTES DOMÍNIOS DO ESTILO DE VIDA NA ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DEPRESSIVOS
Debora Tornquist, Maria Eduarda Adornes Guimarães, Eduarda Bitencourt dos Santos, Julia Amaral Teixeira, Jêniher De Oliveira, Gustavo Silveira De Oliveira, Aline Josiane Waclawovsky, Felipe Barreto Schuch
- 49** PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTE EM ACADEMIAS DE PELOTAS
Cássio Ferrari, Matheus Pintanel Freitas, Marcelo Cozzensa da Silva
- 50** PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL
Thiago Henrique Felix dos Santos Pereira, Participante 43415

<p>51 QUALIDADE DOS ESPAÇOS PÚBLICOS ABERTOS E SUA DISTRIBUIÇÃO NA CIDADE DE PELOTAS-RS Andressa Reis Lemos, Vivian Hernandez Botelho, Werner de Andrade Müller, Inácio Crochemore-Silva</p> <p>53 A PRÁTICA DE FUTEBOL ENTRE MULHERES PELOTENSES NA ADOLESCÊNCIA E INÍCIO DA VIDA ADULTA: UM ESTUDO DE COORTE Ana Vitória Silva, Mylena Rocha de Farias, Werner de Andrade Müller, Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva</p> <p>54 A PRESENÇA DE MULHERES COMO TREINADORAS NAS ASSOCIAÇÕES ATLÉTICAS ACADÉMICAS DE PORTO ALEGRE Camila Corletto Farias, Arthur Pacheco Mayer, Fernanda Carrard Belomé da Silva, Mariah Victoria Da Silva Borba, Matheus Henryke Lee da Silva Goulart, Pedro Sabala Moreira da Costa, Victor Stake Mussi, Andrea kruger Gonçalves</p> <p>55 AÇÕES GOVERNAMENTAIS VOLTADAS PARA A TERCEIRA IDADE – O EXEMPLO DE NEUQUÉN/ARGENTINA Adriana Schüler Cavalli, convidado 3223, Silvia Gascón, Adriana Elizabeth Capuano</p> <p>56 ADESÃO A MEDIDAS DE PROTEÇÃO SOLAR ENTRE ESPORTISTAS DA CIDADE DE PELOTAS-RS Laura Freitas Meyer, Isadora Gomes Aliende, Cainá Corrêa do Amaral, Geovanna Peter Corrêa, Maria Teresa Bicca Dode, Roberta Giorgi Silveira, Bruna Godinho Corrêa</p> <p>57 ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS DAS CRIANÇAS INSCRITAS NO PROJETO NINHOS DO RUGBY Diego São Bento, Igor André Correa Silveira, Amanda Franco Da Silva, Camila Borges Müller</p> <p>58 DANÇAR A DOIS: UM ESTUDO DA RELAÇÃO DAS DANÇAS DE SALÃO COM O CONCEITO AMPLIADO DE SAÚDE Julia Havit, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva</p> <p>59 DESAFIOS INTERINSTITUCIONAIS DE PREFEITURA E UFPEL NA GESTÃO DO PROJETO RUAS DE LAZER PELOTAS: UM RECorte TEMÁTICO Italo Fontoura Guimarães, Inácio Crochemore-Silva, Raquel Silveira Rita Dias</p> <p>60 FENOMENOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: ENTENDENDO OS CONCEITOS E AS INFERÊNCIAS NA PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Fabrício Rubens Coimbra Vilarinho, Ana Paula Maçaneiro, Fernanda de Souza Teixeira, Ricardo Rezer</p>	<p>61 INTERCORRÊNCIAS DA MATERNAGEM PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER Lara Silva Schuerne, Alan Goularte Knuth</p> <p>62 O ASSÉDIO SEXUAL EM MULHERES CORREDORAS DE RUA NO RIO GRANDE DO SUL: ANÁLISE DAS NARRATIVAS MIDIÁTICAS Mariana Moura Kurowiski de Brito, Gustavo Da Silva Freitas</p> <p>63 PERCEPÇÃO DO ANTES E PÓS-PANDEMIA DA COVID-19 SOBRE A INTERRUPÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS. Andréia Xavier da Costa da Rosa, Pedro Curi Hallal</p> <p>64 SUBVERTENDO AS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER COMO MEIO DECOLONIAL E EMANCIPATÓRIO Ana Paula Maçaneiro, Mariana da Silva brum, Silvana Vilodre Goellner</p> <p>Exercício Físico para Promoção de Saúde</p> <p>66 A CAPACIDADE FUNCIONAL COMO UM INDICADOR DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS LONGEVOS Eduarda Blanco Rambo, William S Vieira, Tainara Steffens, Marcelo Bandeira Guimarães, Mikel L. Sáez de Asteasu, Mikel Izquierdo, Eduardo Lusa Cadore, Caroline Pietta Dias</p> <p>67 A FORÇA MUSCULAR DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Débora Pastoriza Sant' Helena, Lúcia Faria Borges, Eduarda Gehlen, Rafael Pereira da Silveira Mota, Arthur Damacena Elias, Andrea kruger Gonçalves</p> <p>68 A INFLUÊNCIA DA ATIVAÇÃO CATECOLAMINÉRGICA: MODULANDO A APRENDIZAGEM POR MEIO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO Pedro igo Lopes Ribeiro, Bruna Tarasuk Trein Crespo, Pâmela Billig Mello-Carpes</p> <p>69 ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE DESFECHOS FUNCIONAIS SOBRE ASPECTOS DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS DA COMUNIDADE Jonas Casagrande Zanella, Camila Miranda, Katholyn Penna de Bitencourt, Andressa Martins e Silva, Yasmin Bortoli, Mariana De Souza Strehl, Giovanni Rimolo Brito, Ana Carolina Kanitz</p> <p>70 ANÁLISE DE VARIÁVEIS COGNITIVAS, FÍSICO-FUNCIONAIS E PSICOSSOCIAIS EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Lisiâne Piazza Luza, Francisco Xavier de Araujo, Luca Cavalli, Adriana Schüler Cavalli, Marcelo Cozzensa da Silva, Núbia Broetto Cunha</p>
---	--

- 71** APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO
Eduarda Gehlen, Rafael Pereira da Silveira Mota, Lúcia Faria Borges, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Priscilla Cardoso da Silva, Débora Pastoriza Sant' Helena, Andrea Kruger Gonçalves
- 72** APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CRIANÇAS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO NINHOS DO RUGBY
Frederico Melo Luche, Igor André Correa Silveira, Amanda Franco Da Silva, Camila Borges Müller
- 73** AS PERCEPÇÕES COM USUÁRIOS SOBRE AS AÇÕES ENVOLVENDO A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAPS CONVIVER EM RIO GRANDE
Bryan Chaplin, Luciana Toaldo Gentilini Avila, Alan Goularte Knuth
- 74** ASSOCIAÇÃO ENTRE RECEBIMENTO DE INFORMAÇÕES SOBRE BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA SAÚDE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
Camilly Luisi Costa Furtado, Leandro Quadro Corrêa
- 75** ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO HOSPITALAR: A REPERCUSSÃO DO SISTEMA DE CONSULTORIAS
Clara Zillig Echenique, Gabriela de Lemos Uliano, Marcelo Zanuso Costa, Lidiane Pozza Costa, Renata Torres Abib Bertacco
- 76** CAPACIDADE FUNCIONAL DE PACIENTES TRATADOS POR TRANSPLANTE RENAL OU HEMODIÁLISE – UM ESTUDO DE CASO-CONTROLE
John Lennon Bandeira Schulz, Beatriz Henriques Mansanari, Taciane Deluca Ferreira, Gabriel Dos Santos Danielski, Julia Lopes, Sofia Thiesen Dewes, Bianca Diel Corrêa, Rafael Bueno Orcy
- 77** COMPORTAMENTO DA FORÇA MUSCULAR AO LONGO DO CICLO VITAL EM HOMENS
Giovani dos Santos Cunha, Karen de Lima Pereira, Rodrigo Neske Rabuske, Pedro Lopes, Ronei Silveira Pinto
- 78** CONDIÇÕES E HÁBITOS DE SAÚDE DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO NO NÚCLEO DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE DA UFPEL
Marcela Teixeira Antunes, Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Luca Cavalli, Adriana Schüler Cavalli, Francisco Xavier de Araujo, Núbia Broetto Cunha, Lisiâne Piazza Luza
- 79** CONTROLE DA INTENSIDADE DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA: ESTUDO WATERMAMA
Pâmela Silva Cardozo, Victória Winckler Sosinski, Victor Hugo Guessier Pinheiro, Bruno Ezequiel Botelho Xavier, Stephanie Santana Pinto, Cristine Lima Alberton
- 80** CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE MUSCULAR DO QUADRÍCEPS FEMORAL COM A INTENSIDADE DA DOR, NÍVEL DE FADIGA E DESEMPENHO FUNCIONAL DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA
Luana Gualarte Moreira, Adriana Celina Domingues Avila, Fernanda Silveira de Sena, Raíssa Pereira Trassante, Cristine Lima Alberton, Maurício Tatsch Ximenes Carvalho
- 81** DESEMPENHO EM ATIVIDADES DE TAREFA SIMPLES E DUPLA TAREFA EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO
Julia Lopes, Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Luca Cavalli, Marcelo Cozzensa da Silva, Francisco Xavier de Araujo, Núbia Broetto Cunha, Lisiâne Piazza Luza
- 82** DESEMPENHO NA MARCHA DE IDOSOS QUE PRATICAM TREINAMENTO COMBINADO
Gabriela Krause Da Silva, Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Luca Cavalli, Adriana Schüler Cavalli, Francisco Xavier de Araujo, Núbia Broetto Cunha, Lisiâne Piazza Luza
- 83** DESFECHOS DE SAÚDE DE MULHERES DIAGNOSTICADAS NOS ESTADIAMENTOS I-III DO CÂNCER DE MAMA
Bruno Ezequiel Botelho Xavier, Victor Hugo Guessier Pinheiro, Elisa Gouvêa Portella, Pâmela Silva Cardozo, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto
- 84** DIABETES GESTACIONAL: O EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PUERPERÍO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
Cristiane de Souza Gonçalves, Suele Manjourany Silva Duro
- 85** EFEITO DO YOGA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO
Carla Emilia Rossato, Aline Josiane Waclawovsky, Debora Tornquist, Gabriela Dos Santos De Souza, Aron Ferreira da Silveira, Felipe Barreto Schuch
- 86** EFEITOS AGUDOS DE UMA SESSÃO DE PILATES NA PRESSÃO ARTERIAL DE HIPERTENSOS
Luiza Santos Martins, Victor Hugo Guessier Pinheiro, Cristine Lima Alberton
- 87** EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS
Juliana Cristine Loesch, Camila Miranda, Katholyn Penna de Bitencourt, Andressa Martins e Silva, Yasmin Bortoli, Laisa Cappellari, Ana Carolina Kanitz
- 88** EFEITOS DA INSERÇÃO DE 15 MINUTOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES
Rodrigo Zanetti da Rocha, Igor Darlan Krause Romig, Franciéle da Silva Ribeiro, Giciele de Oliveira Karini da Cunha, Henrique de Oliveira Arrieira, Gabriel Timm Knabach, Gabriel Bergmann

- 89** EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES SOBRE A SAÚDE E A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DE GAROPABA-SC
Carolina Correia Selmo, Luciana Chultes, Adroaldo Cesar Araújo Gaya, Anelise Reis Gaya, João Pedro Goulart Cirone
- 90** EFEITOS DA PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN NA FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS: PROTOCOLO PARA UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA
Breno Berny Vasconcelos, Cristine Lima Alberton
- 91** EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO AERÓBICO EM PISCINA FUNDA NAS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES DE PESSOAS IDOSAS
Mariana De Souza Strehl, Camila Miranda, Yasmin Bortoli, Andressa Martins e Silva, Katholyn Penna de Bitencourt, Jonas Casagrande Zanella, Ana Carolina Kanitz
- 92** EFEITOS DE 34 SEMANAS DE TREINAMENTO DE PILATES SOLO NA APTIDÃO FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS
Laisa Cappellari, Bruna Sacchi Fraga, Danrlei Senger, Melissa Pessini Faganello, Aline Nogueira Haas, Ana Carolina Kanitz
- 93** EFEITOS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES NA COGNIÇÃO DE PESSOAS IDOSAS LONGEVAS
Andressa Martins e Silva, Camila Miranda, Katholyn Penna de Bitencourt, Mariana De Souza Strehl, Yasmin Bortoli, Laisa Cappellari, Jonas Casagrande Zanella, Ana Carolina Kanitz
- 94** EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO AQUÁTICO NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PESSOAS IDOSAS
Ana Clara Scandolara Koenig, Camila Miranda, Juliana Cristine Loesch, Katholyn Penna de Bitencourt, Andressa Martins e Silva, Mariana De Souza Strehl, Yasmin Bortoli, Ana Carolina Kanitz
- 95** EFEITOS DE DUAS MODALIDADES DE TREINAMENTO AERÓBICO AQUÁTICO NA FORÇA E AGILIDADE DE PESSOAS IDOSAS
Katholyn Penna De Bitencourt, Camila Miranda, Andressa Martins e Silva, Jonas Casagrande Zanella, Mariana De Souza Strehl, Yasmin Bortoli, Ana Carolina Kanitz
- 96** EFEITOS DE RITMOS DE SAMBA NA INTENSIDADE, AFETIVIDADE E PARÂMETROS CLÍNICOS: ENSAIO CLÍNICO CRUZADO RANDOMIZADO
Micheli Carminatti, Vanderlan Fernando Garcia da Costa Junior, Josiane Rodrigues, Herber Orlando Benitez, Angelica Danielevicz, Cíntia de la Rocha Freitas, Rodrigo Sudatti Delevatti
- 97** EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO MULTICOMPONENTE DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO AGUDA DE IDOSOS: RESULTADOS PARCIAIS
Marcelo Bandeira Guimarães, Eduarda Blanco Rambo, Nadyne Rubin, Raísa Ferreira De Abreu, Antenor Barbosa Calandrini de Azevedo, Emilio Hideyuki Moriguchi, Eduardo Lusa Cadore
- 98** EFEITOS DO ENVELHECIMENTO SOBRE O TORQUE MUSCULAR DE FLEXORES DO JOELHO EM MULHERES
Karen de Lima Pereira, Rodrigo Neske Rabuske, Pedro Lopes, Ronei Silveira Pinto, Giovani dos Santos Cunha
- 99** EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOLO NA FLEXIBILIDADE E REDUÇÃO DE ALGIAS EM SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL: UM PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO
Liandra Vigil Leivas
- 100** EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA BASEADO EM FAIXAS ELÁSTICAS NA APTIDÃO FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE
Giovanni Rimolo Brito, Jonas Casagrande Zanella, Thaís Reichert, Leonardo Frantz Bassani, Ana Carolina Kanitz
- 101** EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NO DESEMPENHO COGNITIVO E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO SUL DO BRASIL: PROTOCOLO DE ESTUDO
Eduardo Gauze Alexandrino, Vithória Silva Oleiro, Yuri da Gama Rodrigues, Pâmela Moraes Volz, Fabricio Boscolo Del Vecchio, Samuel de Carvalho Dumith
- 102** EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS SINTOMAS PSICOLÓGICOS DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA: RESULTADOS PARCIAIS DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
Lauren Dos Santos De Medeiros, Ana Júlia da Rosa Decker, Beatriz Henriques Mansanari, Fernanda Burlani Neves, Maíra Junkes-Cunha, Francisco Xavier de Araujo
- 103** EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO
Helen Moreira Rossales, Núbia Broetto Cunha, Bruna Rodrigues Pereira, Luca Cavalli, Marcelo Cozzensa da Silva, Francisco Xavier de Araujo, Lisiâne Piazza Luza, Julia Braga Dias
- 104** ESTUDO LONGITUDINAL DA FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DE IDOSOS
Arthur Damacena Elias, Vicente Schabbach Duarte, Natã Concatto Licht, Eduarda Gehlen, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Débora Pastoriza Sant' Helena, Andrea Kruger Gonçalves
- 105** EXERCÍCIO FÍSICO REMOTO EM PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 (ESTUDO RED): QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DEPRESSIVOS
Bruno Veiga Guterres, Samara Nickel Rodrigues, Rodrigo Sudatti Delevatti, Cristine Lima Alberton
- 106** EXERCÍCIO REMOTO E PRESENCIAL PARA PACIENTES COM OSTEOARTRITE DO JOELHO: DADOS PRELIMINARES DE DOR DO ESTUDO RISE-KOA
Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho, Adriana Celina Domingues Avila, Breno Berny Vasconcelos, Fernanda Silveira de Sena, Luana Gularde Moreira, Luiza da Silva Cardoso Macedo, Raíssa Pereira Trassante, Cristine Lima Alberton

107 EXERCÍCIOS FÍSICOS POR APLICATIVO PARA TRABALHADORES DA SEGURANÇA PÚBLICA COM DOR LOMBAR: UM ENSAIO CLÍNICO ALEATORIZADO
Kamila Bierhals Fernandes, Eduardo Frio Marins, Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho, Breno Berny Vasconcelos, Tiago Thompson Primo, Fabricio Boscolo Del Vecchio, Cristine Lima Alberton

108 FATORES DE RISCO PARA QUEDAS EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO.
Mariane Nunes Pereira Dutra, Francisco Xavier de Araujo, Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Marcelo Cozzensa da Silva, Núbia Broetto Cunha, Luca Cavalli, Lisiâne Piazza Luza

109 IMPACTO DA DUPLA TAREFA NO DESEMPENHO FUNCIONAL E SUA RELAÇÃO COM O NÍVEL COGNITIVO EM IDOSOS
Gabriela Emerim Rodrigues, Eduarda Reis Dulac, Arthur Damacena Elias, Vicente Schabbach Duarte, Rafael Pereira da Silveira Mota, Débora Pastoriza Sant' Helena, Lúcia Faria Borges, Priscilla Cardoso da Silva

110 IMPACTO DAS DANÇAS BRASILEIRAS NA COGNIÇÃO DE PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: UM ESTUDO LONGITUDINAL
Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna Prates, Eduarda Hahn Sorgato, Luiza Collares Moré, Maria Vitória Andreazza Duarte, Carlos Cristiano Espedito Guzzo Junior, Convidado 877, Aline Nogueira Haas

111 IMPACTO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS
Débora Pastoriza Sant' Helena, Edilson Fernando De Borba, Lúcia Faria Borges, Priscilla Cardoso da Silva, Rafael Pereira da Silveira Mota, Natã Concatto Licht, Arthur Damacena Elias, Andrea Kruger Gonçalves

112 INFLUÊNCIA DA ELETROESTIMULAÇÃO COMBINADA COM TREINO DE FORÇA NA CAPACIDADE DE CAMINHADA EM INDIVÍDUOS EM TRATAMENTO HEMODIALÍTICO
Brendha Leal Abreu, Fernanda Pegoraro Ehlert, Julia Alves Menon, Juan Peter Teixeira, Laís Teixeira Zurchimitten, Alessandra Lima Luiz, Sano Vicencio, Rafael Bueno Orcy

113 INTENSIDADE DE DOR, CINESIOFOBIA E ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA
Bruno André Ney Schubert, Maíra Junkes-Cunha

114 MARCHA E PREOCUPAÇÃO EM CAIR DE PESSOAS IDOSAS DA COMUNIDADE
Rafael Pereira da Silveira Mota, Arthur Damacena Elias, Vicente Schabbach Duarte, Natã Concatto Licht, Eduarda Gehlen, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Andrea Kruger Gonçalves

115 MELHORIA COGNITIVA E DE MARCHA EM IDOSOS ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
Valeria Feijo Martins, Aline Nogueira Haas, Ana Carolina Kanitz, Andrea Kruger Gonçalves, Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga, Priscilla Cardoso da Silva, Flávia Gomes Martinez

116 META-ANALYSIS OF THE IMPACT OF AQUATIC AEROBIC TRAINING ON PHYSICAL FITNESS IN OLDER ADULTS
Luana Siqueira Andrade, Cíntia Ehlers Botton, Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho, Samara Nickel Rodrigues, Cristine Lima Alberton

117 O CROSSFIT KIDS COMO FERRAMENTA DE INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
Mauro Castro Ignácio, Márcio Neiman, Walter Reyes Boehl, Keith Juliana Dos Santos Brites, Anelise Reis Gaya

118 O TREINAMENTO AQUÁTICO COM DUPLA TAREFA MOTORA E COGNITIVA MELHORA O DESEMPENHO COGNITIVO DE PESSOAS IDOSAS? UM ESTUDO PILOTO
Camila Miranda, Lúcia Faria Borges, Andressa Martins e Silva, Katholyn Penna de Bitencourt, Mariana De Souza Strehl, Arthur Damacena Elias, Andrea Kruger Gonçalves, Ana Carolina Kanitz

119 PERFIL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE AQUÁTICAS
Renata Beckenkamp Krause, Camila Miranda, Yasmin Bortoli, Ana Carolina Kanitz, Katholyn Penna de Bitencourt, Mariana De Souza Strehl, Andressa Martins e Silva

120 POST-EXERCISE HYPOTENSION AFTER DIFFERENT VOLUMES OF COMBINED CALISTHENIC AND WALKING EXERCISES IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL
Vinícius Mallmann Schneider, Rodrigo Abreu, Hirofumi Tanaka, Rodrigo Ferrari

121 PRESSÃO ARTERIAL E EXERCÍCIO FÍSICO
Alan Silva, Pedro de Oliveira Antunes, Paulo Ricardo De David Evangelho, Odlan Oliveira Mafalda, Gustavo Ferreira Pedrosa

122 PROGRAMA FÍSICO DE EQUILÍBRIO À LONGO PRAZO: IMPACTOS NO EQUILÍBRIO, FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS
Natã Concatto Licht, Priscilla Cardoso da Silva, Rita de Cassia Chitolina da Silva, Débora Pastoriza Sant' Helena, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Eduarda Gehlen, Andrea Kruger Gonçalves

123 PROJETO RUAS DE LAZER EM PELOTAS E A EXPERIÊNCIA COM A PROMOÇÃO DE PRÁTICAS CORPORais E ATIVIDADES FÍSICAS
Thomaz Monteiro Gonçalves, Felipe Wickboldt dos Santos, Nicolly Fonseca Dos Santos, Italo Fontoura Guimarães, Inácio Crochemore-Silva

124 PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA: BENEFÍCIOS DA ESCALADA E RAPEL PARA A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES
Luciana Chultes, Carolina Correia Selmo, Adroaldo Cesar Araujo Gaya, João Pedro Goulart Cirone, Anelise Reis Gaya

125 PROTOCOLO DE TREINAMENTO FÍSICO DE 9 MESES PARA MELHORIA DO EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS
Priscilla Cardoso da Silva, Natã Concatto Licht, Rita de Cassia Chitolina da Silva, Vicente Schabbach Duarte, Rafael Pereira da Silveira Mota, Arthur Damacena Elias, Eduarda Gehlen, Andrea Kruger Gonçalves

126 QUALIDADE DE VIDA, PERCEPÇÃO DE SAÚDE E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADULTOS SOBREVIVENTES DA COVID-19: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO COM UM ANO DE FOLLOW-UP
Marina Isolde Constantini, Angelica Danielevicz, Maria Eduarda de Moraes Sirydakis, Josiane Rodrigues, Douglas Silva Pires, Rodrigo Sudatti Delevatti

127 RELAÇÃO ENTRE A ESPESSURA MUSCULAR DO QUADRÍCEPS E A ÁREA DE SECÇÃO TRANSVERSA DO RETO FEMORAL COM A INTENSIDADE DA DOR E A CONDIÇÃO FUNCIONAL DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA
Fernanda Silveira de Sena, Adriana Celina Domingues Avila, Luana Gularde Moreira, Luiza da Silva Cardoso Macedo, Raíssa Pereira Trassante, Cristine Lima Alberton, Maurício Tatsch Ximenes Carvalho

128 RELAÇÃO ENTRE COMPROMETIMENTO COGNITIVO E MOBILIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS
Lúcia Faria Borges, Camila Miranda, Priscilla Cardoso da Silva, Arthur Damacena Elias, Andressa Martins e Silva, Rafael Pereira da Silveira Mota, Vicente Schabbach Duarte, Natã Concatto Licht

129 RELAÇÃO ENTRE LIMIAR DE DOR E ATIVIDADE FÍSICA AUTORRELATADA EM PESSOAS COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA. UM ESTUDO TRANSVERSAL
João Gabriel Latosinski Souza, Laone Hardtke Rodrigues, Maurício Matheus Baz Lemes, Fábio Almeida Pedra, Miguel Müller Ribeiro, Maíra Junkes-Cunha

130 RELAÇÃO ENTRE MOBILIDADE FUNCIONAL E A PREOCUPAÇÃO EM CAIR EM PESSOAS IDOSAS
Vicente Schabbach Duarte, Natã Concatto Licht, Eduarda Gehlen, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Débora Pastoriza Sant' Helena, Lúcia Faria Borges, Andrea Kruger Gonçalves

131 RELATO DE EXPERIÊNCIA: A INCLUSÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS NAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNICÍPIO DE VERA CRUZ/RS
Rogerio Henn Kappel, Fabricio Schaefer, João Victor de Souza

132 RUAS DE LAZER E AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ANO DE 2021, 2022 E 2023
Nicóllia Fonseca Dos Santos, Thomaz Monteiro Gonçalves, Felipe Wickboldt dos Santos, Italo Fontoura Guimarães, Inácio Crochemore-Silva

133 TREINAMENTO AERÓBICO AQUÁTICO E TERRESTRE NA SAÚDE MENTAL DE SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA (WATERMAMA): RESULTADOS PRELIMINARES
Victor Hugo Guesser Pinheiro, Stephanie Santana Pinto, Luana Siqueira Andrade, Bruno Ezequiel Botelho Xavier, Cristine Lima Alberton

134 TREINAMENTO AERÓBICO DE HIDROGINÁSTICA E CORRIDA EM PISCINA FUNDA MELHORAM CAPACIDADE FUNCIONAL EM ADULTOS DE MEIA-IDADE
Larissa dos Santos Leonel, Anna Clara Chacon Rodrigues Pita, Giuseppe Jaime Cesconetto, Melissa Trindade Gagliardi, Anthony Martins Bueno, Rodrigo Sudatti Delevatti

135 TREINAMENTO FÍSICO E COGNITIVO REMOTO E DESEMPENHO OCUPACIONAL DE IDOSOS EM RISCO DE VULNERABILIDADE CLÍNICO-FUNCIONAL
Franciele Costa Berní, Dener Budziarek de Oliveira, Camila Miranda, Gustavo Zaccaria Schaun, Ana Carolina Kanitz, Cristine Lima Alberton

136 TREINAMENTO MULTICOMPONENTE PARA IDOSOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS E OS CUIDADOS NAS SESSÕES DE TREINO
Vitória Cunha Madruga, Aleixo Brenol Betiemp, Eduarda Miranda Costa, Guilherme Brum Buck, Luisa Scheunemann Ossanes, Melany Espinelly Acosta, Vitória Chagas Martins, Adriana Schüler Cavalli

137 YOGA COMO MANEJO DA PERCEPÇÃO DE FADIGA DE MULHERES EM TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE MAMA
Iamara Rodrigues Acosta, Pâmela Silva Cardozo, Victória Winckler Sosinski, Victor Hugo Guesser Pinheiro, Cristiane Rios Petrarca, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto

138 YOGA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: DADOS PRELIMINARES DE UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO
Victória Winckler Sosinski, Iamara Rodrigues Acosta, Victor Hugo Guesser Pinheiro, Pâmela Silva Cardozo, Cristiane Rios Petrarca, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto

Formação Profissional e Prática Pedagógica

140 A ABORDAGEM DESENVOLVIMENTISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO INFANTIL
Jean Michel de Melo Goularte, Rafaela de Pinho Oliveira, Mário Landir Noguez Neto, Samuel Silveira Pereira, Luciana Toaldo Gentilini Avila

141 A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO COMO OBJETO DE REFLEXÃO
Jamele Garcez Vargas, Nathan Bento Bielemann, Vinícius da Cunha Gonçalves, Franciele Roos da Silva Ilha

142 A DANÇA NA FORMAÇÃO DO LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM OLHAR SOB AS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
Vithória Silva Oleiro, Billy Graeff Bastos

143 A METODOLOGIA PARA O ENSINO DO MINI-HANDEBOL NA CATEGORIA MINI C: PROJETO “PASSADA PRO FUTURO”

Eduarda Lopes dos Santos, Felipe Wickboldt dos Santos, Jeremias Fick Porto, Nathan Bento Bielemann, Juliani dos Reis Storch, Manuela de Faria Nagel, Pietra Cazeiro Corrêa, Mario Renato de Azevedo Junior

144 A PERCEPÇÃO DOS PAIS SOBRE O EMPENHO DE ADULTOS COM SÍNDROME DE DOWN EM UM GRUPO DE DANÇA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DA UFPEL

Victória Fernandes Nascente, Thábata Viviane Brandão Gomes, Mateus dos Santos Lima, Rodolfo Benda

145 A PRÁTICA PEDAGÓGICA DE ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA ANÁLISE A PARTIR DOS RELATÓRIOS DE ESTÁGIO

Rafaela de Pinho Oliveira, Luciana Toaldo Gentilini Avila, Marcelo Dias Lemos

146 ANÁLISE DA ROTINA DAS ATIVIDADES SEMANAIS DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Vitória Domingues Rita, Thábata Viviane Brandão Gomes, Mateus dos Santos Lima, Paloma Reis Ortigas, Rodolfo Benda

147 AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS ESTADUAIS EM RIO GRANDE/RS: A FORMAÇÃO CONTINUADA NA PERSPECTIVA DA LEI N.10639/03

Jéssica Farias Gularde, Leila Finoqueto, Angela Bersh

148 CAMINHOS E DESCAMINHOS DO NOVO ENSINO MÉDIO

Larissa Frank Hartwig, Mariângela da Rosa Afonso

149 DESENVOLVIMENTO DO MODELO DE ENSINO POR COMPRENSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Calebe Krizan Belmonte Dos Santos, Ana Carolina Cruz Dos Santos, Zuleyka da Silva Duarte

150 ENSINO DO RUGBY PARA CRIANÇAS MENORES DE 7 ANOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lauren Freire da Silva, Igor André Correa Silveira, Amanda Franco Da Silva, Camila Borges Müller

151 ENSINO DOS JOGOS ESPORTIVOS NA ESCOLA: PERSPECTIVAS DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE SUAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

Franciéle da Silva Ribeiro, Patrícia da Rosa Louzada da Silva, Lucas Holz Rodrigues, Gabriel Bergmann

152 GAMIFICAÇÃO COMO OBJETO DE ENSINO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Flavio Roberto Samurio, Luis Mikael Dos Santos Santander, Mauren Lúcia Braga De Araújo

153 OS JOGOS CONDICIONADOS COMO PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DO FUTSAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Zuleyka da Silva Duarte, Ana carolina Cruz dos Santos, Calebe Krizan Belmonte Dos Santos, Flávia Alessandra Da Silva Cardoso Severo

154 OS VALORES DA DANÇA IMPLICADOS NA CORPOREIDADE DE BAILARINOS/AS

Rafaela da Silva Peixoto, Leila Finoqueto, Angela Bersh

155 UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS POSSIBILIDADES E DESAFIOS DE ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS CONHECIMENTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo Prietsch, Rafaela da Silva Peixoto, Marcelo Dias Lemos, Guilherme Santana de Avila, Luciana Toaldo Gentilini Avila

Mulheres na Ciência

157 DOS APAGAMENTOS DA BNCC AO CHÃO DA ESCOLA: CARTOGRAFANDO AS TEMÁTICAS GÊNERO E SEXUALIDADE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO INFANTIL EM DUAS ESCOLAS DE RIO GRANDE - RS

Larissa de Oliveira Marques

158 CAPACIDADE FUNCIONAL, DOR E SINTOMAS DEPRESSIVOS DE GESTANTES EM PRÉ-NATAL EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE PELOTAS, RIO GRANDE DO SUL: PROTOCOLO DE ESTUDO

Katharine Oliveira Rollo

Outros

160 A INFLUÊNCIA DAS REDES E MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO

Vitória Silveira da Costa, Patrícia da Rosa Louzada da Silva

161 ANÁLISE DE TEMPO-MOVIMENTO EM PARTIDA DE BASQUETE 3X3 DE NÍVEL MUNDIAL

Bernardo Paiva dos Santos, Milena Andretti Piana, Gabriel de Moraes Siqueira, Fabricio Boscolo Del Vecchio

162 ASSOCIAÇÃO DO TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM 30" COM A SOBREVIDA DE PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA HEMODIALÍTICA

Bianca Diel Corrêa, Ana Júlia da Rosa Decker, Carina Fonseca, Vinícius Lautenschlager, Rafael Bueno Orcy

163 AVALIAÇÃO DAS AÇÕES EM EXTENSÃO DA LIGA ACADÊMICA DE FISIOTERAPIA HOSPITALAR - VIVÊNCIAS NO HE

Valentina Medeiros Borges, Felipe Bittencourt Damin, Rafael Bueno Orcy

164 CINESIOFOBIA E INCAPACIDADE FUNCIONAL EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA - UM ESTUDO TRANSVERSAL

Laone Hardtke Rodrigues, João Gabriel Latosinski Souza, Maíra Junkes-Cunha

165 COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE ACORDO COM O DESEMPENHO DA MEMÓRIA EM IDOSOS

Júlia de Mattos, Nadyne Rubin, Caroline Rosa Muraro, Eduarda Blanco Rambo, Marcelo Bandeira Guimarães, Greyse Dornelles Mello, Eduardo Lusa Cadore, Caroline Pietta Dias

166 CRISE DO CAPITAL E AS RECONFIGURAÇÕES DO MUNDO DO TRABALHO NA INDÚSTRIA FITNESS NO SÉCULO XXI
Luan Sant' Anna de Sousa, Giovanni Frizzo

167 DEPRESSÃO ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DOS GRUPOS PET/UFPEL
Jonatas Bierhals, Clara Zillig Echenique, Otávio Quevedo Jurgina, Isadora Oxley Rodrigues Eidelwein, Mario Renato de Azevedo Junior

168 ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO DE VIABILIDADE EM INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR CRÔNICA POR MEIO DE EXERCÍCIOS E EDUCAÇÃO EM DOR
Ana Júlia da Rosa Decker, Suendi Stiftt Nornberg, Gabriela Rodrigues, Maíra Junkes Cunha, Francisco Xavier de Araujo

169 FATORES AMBIENTAIS: FACILITADORES E BARREIRAS NO CONTEXTO DA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO
Iasmin de Oliveira Oreques, Julia Braga Dias, Bruna Rodrigues Pereira, Luca Cavalli, Adriana Schüler Cavalli, Francisco Xavier de Araujo, Núbia Broetto Cunha, Lisiâne Piazza Luza

170 GOSTO PELAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UM INSTITUTO FEDERAL DO EXTREMO SUL DO BRASIL
Yuri da Gama Rodrigues

171 INFLUÊNCIA DA ELETROESTIMULAÇÃO NEUROMUSCULAR COMBINADA COM TREINO DE FORÇA NA FORÇA MUSCULAR EM INDIVÍDUOS EM TRATAMENTO HEMODIALÍTICO
Fernanda Pegoraro Ehlert, Brendha Leal Abreu, Izabel Cristina da Silva Sanes, Nathália Nunes, Janaina Pinto Acosta, Mariane Nunes Pereira Dutra, Alessandra Lima Luiz, Rafael Bueno Orcy

172 PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DE COVID-19: IMPACTO DE VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E DE SAÚDE
Enrique Gonçalves Araújo, André Victor Cunha, CAMILA CORLETT FARIAS, Juan Lucas de Campos Martins, Julia Rocha Bernar, Kenai Fonseca Domingos, Matheus Henryke Lee da Silva Goulart, Andrea Kruger Gonçalves

173 PROJETO ATIVA ONCO: ATIVIDADE FÍSICA E MOVIMENTO EM AMBULATÓRIO ONCOLÓGICO INFANTOJUVENIL
Isadora Dalla Lana, Micheli Carminatti, Herber Orlando Benitez, Erica Cappellaro, Josefina Bertoli, Ingrid Alessandra Victoria Wolin, Cíntia de la Rocha Freitas

174 STANDARDIZATION AND DEVELOPMENT OF RESISTANCE TRAINING IN ANIMAL MODELS OF SYNOVITIS INDUCED BY COMPLETE FREUND'S ADJUVANT
Nathalia Vargas, Layane Ramos Ayres, Mariana Kras Borges Russo

175 TREINAMENTO COMBINADO PARA IDOSOS
Eliza Coelho, Adriana Schüler Cavalli, Pâmela Silva Cardozo, Beatriz Rodrigues Vargas, Augusto Simões, Dauane da Silva de Moura, João Gabriel Corral, Aisha Santos

Prevenção e Reabilitação de Lesões

177 DESEMPENHO EM TESTES FUNCIONAIS DE JOVENS ATLETAS DE RUGBY
Matheus do Nascimento Alves, Josué Da Silveira Machado, Bruna Rodrigues Pereira, Gustavo Dias Ferreira

178 DIFERENÇA NA RAZÃO DE ATIVAÇÃO ENTRE VASTO LATERAL E VASTO MEDIAL NOS EXERCÍCIOS AGACHAMENTO UNILATERAL E AFUNDO
Nicolas Da Silva Pereira, Luiza Pizarro Chaffe, Matheus Iglesias Marques, Rodrigo Freire Guimarães, Jeam Marcel Jeremia, Marco Aurélio Vaz, Bruno Manfredini Baroni, Rodrigo Rodrigues

179 EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS NO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS JUVENIS DE BASQUETEBOL
Gabriela Flores Manke, Gustavo Dias Ferreira, Lisiâne Piazza Luza, Mario Renato de Azevedo Junior, Me. Marcelo KoppToescher

180 EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DOR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS COM OSTEOARTRITE DE JOELHOS
Beatriz Gomes Moreira, Marcus Gomes Rodrigues, Rochelle Rocha Costa

181 FISIOTERAPIA ESPORTIVA: DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA PREVENTIVA PARA UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL UNIVERSITÁRIO
Lavínia Vitória Demari Jardim, Josué Da Silveira Machado, Rousseau Silva da Veiga, Gustavo Dias Ferreira

182 INTERVENÇÕES CIRÚRGICAS VERSUS PLACEBO EM FRATURAS VERTEBRAIS: RESULTADOS PARCIAIS DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
Murilo Schellin Canez, Mariane Nunes Pereira Dutra, Bruna Rodrigues Pereira, Julia Braga Dias, Lisiâne Piazza Luza, Francisco Xavier de Araujo

183 PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM MÚSICOS DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DOS INSTRUMENTOS
Giovana Pergher Bottega, Bruna Rodrigues Pereira, Julia Braga Dias, Gustavo Dias Ferreira, Raul Costa d'Avila, Lisiâne Piazza Luza, Francisco Xavier de Araujo

184 PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES PSICOSSOCIAIS EM MÚSICOS
Bruna Rodrigues Pereira, Giovana Pergher Bottega, Julia Braga Dias, Raul Costa d'Avila, Gustavo Dias Ferreira, Lisiâne Piazza Luza, Francisco Xavier de Araujo

185 PROTOCOLO BASEADO EM ELETROTERAPIA E FATOR DE CRESCIMENTO PARA O TRATAMENTO DE FERIDAS CRÔNICAS

Vivian Peixoto Gonçalves, Vinícius Lautenschlager, Lucielen Insaurriaga da Silva, Murilo Schellin Canez, Liane da Silva Vargas, Maria Teresa Bicca Dode

186 RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DO COTIDIANO E DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL PELOTENSE

Felipe Bittencourt Damin, Valentina Medeiros Borges, Beatriz Henriques Mansanari, Maria Teresa Bicca Dode



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física e**
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Comportamento Motor

A DANÇA COMO ATIVIDADE EXTRACURRICULAR E SEUS EFEITOS NO DESEMPENHO DE HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

AUTORES

Manuela Dias das Neves
Thábata Viviane Brandão Gomes
Denzel Marques Garcia
Paloma Reis Ortigas
Rodolfo Benda

A prática de atividades motoras extracurriculares tem demonstrado ser importante para o aprimoramento de habilidades motoras fundamentais. Tais resultados são mais robustos quando a prática envolve modalidades esportivas coletivas tradicionais como futsal e handebol, por exemplo. O presente estudo investigou o papel da dança no desempenho de habilidades motoras fundamentais de crianças em idade pré-escolar. Onze crianças matriculadas no ensino infantil em uma escola particular, com idade média de $6,16 \pm 5,8$ meses (5 anos e um mês aproximadamente), sendo 6 meninos e 5 meninas. Foi aplicada uma anamnese para conhecer as práticas das crianças e o TGMD-3 para a avaliação do desempenho motor. Foram organizados três grupos conforme as práticas regulares de atividade motora orientada extraescolar: Atividade Extracurricular (AEC; n=7), Grupo Dança (GD; n=2) e Grupo de Atividade Extracurricular e Dança (AECD; n=2). No AEC, as crianças praticavam artes marciais, esportes coletivos e natação, no AECD, dança, natação e esportes coletivos, e no GD, as crianças praticavam apenas dança. Importante ressaltar que todos os participantes de dança (GE e AECD são meninas) e nenhum menino pratica dança. Não se observou, aparentemente, prejuízo da prática de dança, pois este diagnóstico preliminar revelou a maioria das crianças nas categorias centrais, seguindo uma distribuição normal. Oito das onze crianças analisadas dos três grupos formados foram avaliadas como abaixo da média, na média e acima da média, não estabelecendo superioridade para qualquer atividade extracurricular. Novos estudos a serem conduzidos deverão considerar um aumento da amostra, controlar as atividades praticadas e sua frequência semanal.

Palavras-chave: Dança; Habilidade motora; Desenvolvimento motor.

EFEITO DAS INCLINAÇÕES POSITIVAS NO RECOVERY PENDULAR DURANTE A MARCHA DE SUJEITOS COM PARKINSON

AUTORES

Lucas de Liz Alves
André Ivaniski Mello
Bruna Machado Herberts
Ana Paula Rodrigues dos Anjos Bilal
Mohamad Ibrahim
Bruna Silveira Malgor da Silva Anna
Martha Freiberger
Flávia Gomes Martinez

A caminhada em inclinações positivas irá afetar o posicionamento do centro de massa, deslocando-o a frente, modificando o comportamento do pêndulo invertido da marcha, alterando o recovery pendular. O objetivo do presente estudo foi de observar o efeito de inclinações positivas no recovery pendular da marcha em inclinações positivas de sujeitos com Parkinson. Foram coletados 8 sujeitos com Parkinson durante a marcha na esteira em duas velocidades (1 e 3 km/h) e três inclinações (0, 5 e 10%). A marcha foi coletada com o sistema de captação OpenCap, os resultados foram tratados com o programa OpenSim e posteriormente calculado o recovery de cada sujeito em uma rotina em Python. Os dados foram comparados por uma ANOVA de medidas repetidas no software JASP. A ANOVA encontrou diferenças estatisticamente significantes entre as inclinações de 0, 5 e 10% ($p = 0,005$), posteriormente um post hoc de bonferroni foi realizado para encontrar quais grupos apresentaram diferenças. Os resultados mostraram diferenças significativas entre as inclinações de 0% e 5% ($p = 0,017$) e entre 5% e 10% ($p = 0,009$). Os resultados indicam que a inclinação afeta significativamente o recovery pendular durante a caminhada. A diferença significativa entre 0% e 5% sugerem que, mesmo uma inclinação leve pode alterar a dinâmica da recuperação pendular. Além disso, a diferença entre 5% e 10% indicam que essa alteração continua de forma não linear, com cada aumento adicional de inclinação gerando um impacto maior no recovery.

Palavras-chave: Caminhada; Doença de parkinson; Locomoção.

EFEITOS DA DEMONSTRAÇÃO COM OU SEM AMEÇA DE ESTEREÓTIPO DE GÊNERO NA APRENDIZAGEM DE UMA HABILIDADE MOTORA DA DANÇA EM MENINOS

AUTORES

Desirée Goulart Souza
Suzete Chiviacowsky
Cristiano Martins da Rosa Junior
Gabriel Quevedo
Tales Conceição Dias
Priscila Lopes Cardozo

Um importante fator capaz de otimizar a aprendizagem motora é a demonstração. O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos da demonstração com ou sem ameaça de estereótipo de gênero na aprendizagem da piroeta da dança em meninos. Sessenta e quatro meninos, com idade média de 9,17 anos ($DP = 0,984$), foram distribuídos em quatro condições experimentais: Demonstração com ameaça (modelo sexo oposto), Demonstração sem ameaça (modelo mesmo sexo), Demonstração com e sem ameaça (modelos mesmo sexo e sexo oposto) e grupo Controle (sem demonstração). O estudo foi composto por pré-teste (2 tentativas), fase de prática (15 tentativas) e no dia seguinte, teste de retenção (5 tentativas). Após o pré-teste, a quinta e a décima tentativa, os participantes assistiam duas vezes o vídeo de demonstração da piroeta de uma modelo feminina (DF), de um modelo masculino (DM) ou de ambos os modelos (DFM). Participantes do grupo Controle não receberam demonstração. Os resultados indicam que os grupos que praticaram com demonstração de modelo masculino (DM e DFM), obtiveram melhor desempenho em comparação ao grupo com demonstração somente de modelo feminino (DF) e Controle, tanto na prática, quanto na retenção. Conclui-se que as vantagens da demonstração são dependentes do sexo do modelo, com a ameaça de estereótipo de gênero (sexo do modelo), afetando tanto o desempenho quanto a aprendizagem motora.

Palavras-chave: Aprendizagem motora; Demonstração; Estereótipo; Gênero; Crianças.

EFEITOS DAS CONCEPÇÕES DE CAPACIDADE DISPOSIIONAIS E INDUZIDAS POR FEEDBACK NA APRENDIZAGEM DE UMA HABILIDADE MOTORA ESPORTIVA EM CRIANÇAS

AUTORES

Bruno Feijó Burkle
Ricardo Drews
Suzete Chiviacowsky

Estudos têm mostrado benefícios do fornecimento de feedback de concepções de capacidade maleáveis na aprendizagem motora. Não está claro, até o presente momento, se os efeitos encontrados são afetados pelas concepções de capacidade disposicionais dos aprendizes. O objetivo do estudo foi, portanto, investigar se as concepções de capacidade disposicionais afetam a aprendizagem motora em condições com fornecimento de feedback de concepções de capacidade. A amostra foi constituída por 32 participantes com idade média de 12 anos, distribuídos em grupos de Feedback de concepções de capacidade maleável ou de capacidade fixa. A tarefa motora utilizada foi o arremesso lateral do futebol, tendo como objetivo acertar o centro de um alvo. Na fase de aquisição, todos os participantes realizaram 30 tentativas com fornecimento de feedbacks de concepção de capacidade maleável ou fixa ao longo dos blocos de tentativas. Antes do início da fase de aquisição, todos os participantes responderam ao questionário de concepções de capacidade disposicionais. No dia seguinte, foram realizados dois testes de retenção, sendo o segundo após o fornecimento de um feedback negativo. Os resultados revelaram efeitos somente no teste de retenção 2, sendo encontrado superioridade no desempenho dos aprendizes que receberam feedback de concepções de capacidade maleável. Nenhum outro efeito significativo foi verificado. Conclui-se que o feedback de concepções de capacidade maleável beneficia a aquisição de uma habilidade motora esportiva em crianças, independente de suas concepções de capacidade disposicionais.

Palavras-chave: Concepções de capacidade; Feedback; Aprendizagem motora; Crianças.

EFEITOS DAS MÚLTIPLAS AMEAÇAS DE ESTEREÓTIPO DE GÊNERO NA APRENDIZAGEM MOTORA EM MULHERES

AUTORES

Caroline Valente Heidrich
Priscila Lopes Cardozo
Suzete Chiviacowsky

A ameaça de estereótipo (AE) é um fenômeno que pode prejudicar o desempenho e a aprendizagem de pessoas que temem confirmar estigmas sobre seu grupo social, manifestando-se de diversas formas, dependendo da fonte ou do alvo da ameaça. Este estudo investigou os efeitos das múltiplas ameaças de estereótipo de gênero no desempenho e na aprendizagem motora em mulheres iniciantes na tarefa de drible de futebol, com baixa identificação com o esporte. A tarefa envolvia driblar cones no menor tempo possível. As participantes foram divididas em diferentes condições. Os grupos de AE foram informados de que a tarefa era melhor executada por homens. Quanto à fonte da ameaça, acreditavam que seriam avaliadas por jogadores de futebol (fonte externa) ou jogadoras de futebol (fonte interna). Quanto ao alvo, acreditavam que seu desempenho pessoal (eu como alvo) ou das mulheres em geral (grupo como alvo) seria avaliado. O grupo controle foi informado de que não havia diferença entre homens e mulheres, e seriam avaliadas sem referência a gênero. Investigaram-se cinco grupos: AEEF (alvo-eu/fonte-externa), AEIF (alvo-eu/fonte-interna), AGFE (alvo-grupo/fonte-externa), AGFI (alvo-grupo/fonte-interna) e controle. Realizaram quinze tentativas na fase de aquisição e, após 24 horas, cinco tentativas de retenção e cinco de transferência. Os resultados mostraram que o grupo controle teve melhor desempenho, aprendizagem motora e resultados no teste de transferência em comparação com todos os grupos sob AE. Conclui-se que, em mulheres iniciantes na tarefa e com baixa identificação com o futebol, as múltiplas formas de ameaça de estereótipo de gênero prejudicam a aprendizagem motora.

Palavras-chave: Aprendizagem motora; Desempenho motor; Ameaça de estereótipo; Gênero; Mulheres.

NÍVEL SOCIOECONÔMICO E DESEMPENHO MOTOR DE CRIANÇAS EM DIFERENTES CONTEXTOS ESCOLARES

AUTORES

Paloma Reis Ortigas
Thábata Viviane Brandão Gomes
Mateus dos Santos Lima
Guilherme Bonow Bierhals
Denzel Marques Garcia
Vitória Domingues Rita
Manuela Dias das Neves
Rodolfo Benda

Fatores contextuais como tipo de escola (pública ou privada) e nível socioeconômico estão associados com o comportamento motor. O objetivo do estudo foi investigar o desempenho motor das crianças por classificações socioeconômicas e contextos escolares. Foram avaliadas 40 crianças de escola pública (57,5%) e particular (42,5%), em sua maioria do sexo feminino (55,0%), e idade média de 4,6 anos ($\pm 0,63$). Foi aplicado o Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3) e Critério de Classificação Econômica Brasil. Foi conduzida uma análise de variância (ANOVA fatorial com interação – tipo de escola x classificação socioeconômica) com Post-Hoc de Bonferroni, para a variável índice motor. Não foi observada diferença significativa na comparação do desempenho por tipo de escola ($F=1,52$; $p=0,227$), por classificação socioeconômica ($F=0,42$; $p=0,832$), tampouco interação entre escola e classificação socioeconômica ($F=0,35$; $p=0,560$), com as respectivas distribuições socioeconômicas: escola particular Classe A= 4 (23,5%), B1= 6 (35,6%), B2= 7 (41,2%) e escola pública B1= 6 (27,3%), B2= 3 (13,6%), C1= 9 (40,9%), C2= 2 (9,1%), D/E= 2 (9,1%). Os resultados se mostraram distintos a estudos prévios. Tais achados possivelmente estão relacionados ao segmento escolar analisado, no caso a pré-escola quando comparada ao ensino fundamental, em que há mais atividades motoras orientadas, maior tempo de brincadeiras e atividades motoras livres, que podem refletir positivamente no desempenho motor das crianças, independente do contexto escolar e nível socioeconômico.

Palavras-chave: Comportamento motor; Desempenho motor; Infância.

RELAÇÃO ENTRE A MOBILIDADE FUNCIONAL E COGNIÇÃO EM IDOSOS COM E SEM DOENÇA DE PARKINSON

AUTORES

Bruna Machado Herberts
Lucas Rocha de Oliveira Fontoura
Lucas De Liz Alves
Gabriel da Silva Neutzling
Anna Martha Freiberger
André Ivaniski Mello
Flávia Gomes Martinez

A doença de Parkinson (DP) é a segunda doença neurodegenerativa mais comum no mundo. Com o aumento da expectativa de vida, espera-se que a incidência dessas condições também cresça, tornando a DP uma preocupação cada vez mais relevante na saúde pública. Além disso, o envelhecimento provoca diminuição das capacidades físicas e cognitivas. O objetivo do presente estudo foi relacionar os resultados do teste de funcionalidade time up and go (TUG) com o teste cognitivo Montreal Cognitive Assessment (MoCA). Foram coletados 372 sujeitos praticantes do Programa de Extensão Universitária Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM). A estatística utilizada foi uma correlação linear entre o tempo total para realização do TUG e o score total do MoCA. Os dados foram processados no programa JASP. Foi encontrada uma correlação negativa entre os resultados estudados. O grau de significância adotado foi de $p<0.001$. A média encontrada para o TUG foi de 7.3s e 22.2 pontos para o MoCA. Os resultados indicam que a mobilidade funcional está relacionada com o status cognitivo de idosos. Assim o teste TUG pode ser considerado uma ferramenta valiosa para avaliação de diferentes dimensões da saúde da população idosa com e sem Doença de Parkinson.

Palavras-chave: Envelhecimento; Cognição; Parkinson; Funcionalidade.

SUPORTE À AUTONOMIA NA APRENDIZAGEM MOTORA EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Gabriele Oliveira Rosa
Suzete Chiviacowsky
Priscila Lopes Cardozo

O presente estudo objetivou revisar a literatura sobre os efeitos do suporte à autonomia na aprendizagem motora em crianças. Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados eletrônicas PubMed, PsycInfo e Scielo, utilizando o cruzamento entre os termos: “autonomy support” OR “self-controlled” OR “choice”, AND “motor learning”, AND “children”. Foram incluídos estudos publicados entre os anos 2002 e 2024, redigidos em inglês e português, e design experimental com foco em verificar os efeitos do suporte à autonomia na aprendizagem motora em crianças. A busca inicial identificou 41 artigos, dos quais foram removidas 9 duplicatas. O processo de análise compreendeu leitura de títulos, resumos e, posteriormente, texto na íntegra. Oito estudos foram selecionados com base nos critérios de inclusão. Além disso, quatro estudos foram adicionados a partir das referências dos artigos incluídos. Pode-se observar que a forma de suporte à autonomia mais utilizada foi o feedback autocontrolado (4), seguido de auto-observação (3), escolha quanto à aspectos irrelevantes (2), táticas de time (1), demonstração (1) e estrutura de prática (1). A maioria dos estudos revelaram que o suporte à autonomia aumenta a autoeficácia, afetos positivos e motivação intrínseca e beneficia a aprendizagem de habilidades motoras distintas em crianças. Conclui-se que o suporte à autonomia beneficia a aprendizagem motora em crianças. Entretanto, há necessidade de condução de estudos que investiguem outras formas de suporte à autonomia, bem como compreensão de como essa variável impacta a aprendizagem de habilidades motoras distintas em diferentes fases de desenvolvimento desta população.

Palavras-chave: Suporte à Autonomia; Aprendizagem Motora; Crianças.

USO DE SMARTPHONES E TABLETS E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DE 24 MESES: DADOS PRELIMINARES DO PROJETO SMARTKIDS

AUTORES

Rinelly Pazinato Dutra
Vicente Gabriel Winck Mattos
Veridiana Moran
Gabriela Eduarda Palauro Deitos
Paulo Victor Rodrigues
Michael Pereira da Silva

O objetivo do estudo foi verificar a associação entre a exposição a smartphones/tablets e o desenvolvimento da motricidade ampla (MA) e motricidade fina (MF) em crianças de 24 meses do extremo sul do Brasil. A amostra foi composta por 275 mães ou cuidadores de referência, utilizando dados preliminares do baseline do Projeto SmartKids. A coleta dos dados ocorreu mediante relato parental, através de questionário adaptado de instrumentos validados e pela aplicação do Inventário Dimensional de Avaliação do Desenvolvimento Infantil - Breve. O desenvolvimento nos domínios de MA e MF foi classificado como “típico”, “limítrofe” ou “alerta para atraso”, e o uso de smartphones/tablets foi definido em horas/dia. A análise foi realizada por regressão logística ordinal com seleção de variáveis de ajuste por método stepwise backwards (assumindo $p<0,20$). Os resultados foram expressos em odds ratio (OR), com intervalos de confiança de 95% (IC95%) e $p<0,05$. Cerca de 44,3% das crianças utilizam smartphones/tablets <2h/dia, e 12,9% por =2h/dia, sendo o tempo médio de exposição 0,72h/dia. Sobre o desenvolvimento motor, 8,4% apresentaram classificação limítrofe e 8,7% alerta para atraso na MA, enquanto 10,5% foram limítrofes e 14,5% apresentaram alerta para atraso na MF. O uso de smartphones/tablets não esteve associado ao desenvolvimento da MA ($OR= 0,89$; $IC95\% = 0,69 - 1,15$; $p= 0,377$) e MF ($OR= 1,00$; $IC95\% = 0,85 - 1,16$; $p= 0,970$). Os resultados preliminares não demonstraram associação significativa da exposição a smartphones/tablets no desenvolvimento motor de crianças de 24 meses. Contudo, estudos de acompanhamento são necessários para verificar impactos a longo prazo.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil; Atividade motora; Smartphones; Tablets.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física e**
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Desempenho e Metabolismo Humano

A EXECUÇÃO PRÉVIA DO EXERCÍCIO VOADOR PODE AUMENTAR O NÚMERO DE REPETIÇÕES NO SUPINO EM HOMENS TREINADOS?

AUTORES

Pedro de Oliveira Antunes
Vitória Nunes Ribeiro
Thais Dalla Rosa
Alan Silva
Deivid Ribeiro Rodrigues
Luciano Puhl Paim
Gustavo Ferreira Pedrosa

O treinamento complexo (TC) é um meio de treinamento que combina exercícios prévios de força para potencializar o desempenho em exercícios subsequentes. No entanto, ainda não é claro o efeito da execução prévia de um exercício monoarticular no desempenho de um multiarticular. Assim, o objetivo deste estudo é investigar o impacto do TC através do exercício voador no número máximo de repetições (NMR) no exercício supino reto livre com barra (SR). Participaram 17 homens treinados (=1 ano de musculação), com idade entre 18 e 30 anos, que realizaram duas sessões experimentais aleatorizadas e separadas por 48 horas. Na primeira sessão (TC), os participantes realizaram 3 séries de 5 segundos de contrações voluntárias máximas no voador e 5 minutos depois realizaram 2 séries com o NMR no SR com 70% da massa corporal e 90 segundos de intervalo entre as séries. Na segunda sessão (sem TC), os participantes realizaram apenas as 2 séries no SR. A comparação foi realizada por uma ANOVA two-way (Condição x Série) com a significância adotada em 0,05. De acordo com os resultados, não houve efeito de interação entre os fatores e efeito principal de Condição, apenas foi demonstrado uma redução no NMR ao longo das séries dentro de cada condição ($p = 0,001$). Apesar da expectativa, as contrações no voador não melhoraram o desempenho no SR. Assim, o presente estudo demonstrou que o TC sendo realizado com o voador 5 minutos prévios à execução do SR não influencia para o alcance de um maior NMR.

Palavras-chave: Treinamento complexo; Supino; Voador.



ANÁLISE DE TEMPO-MOVIMENTO DA EQUIPE VENCEDORA DO PRÉ-OLÍMPICO DE 2024 DE BASQUETE 3X3

AUTORES

Bernardo Dias Damé
Fabricio Boscolo Del Vecchio

O basquete 3x3 é modalidade esportiva coletiva olímpica, e a análise de Tempo-Movimento (ATM) é uma ferramenta que possibilita quantificar ações realizadas em situações de jogo. O presente estudo tem como objetivo quantificar o perfil de padrões de movimento e ações técnico-táticas no basquete 3x3. Como materiais e métodos, foi realizado estudo observacional transversal com quatro jogadores, da equipe que venceu a final pré-olímpica de 2024, partida que teve 10 min de duração. Para a ATM, consideraram-se padrões de movimento e ações técnico-táticas, realizada com o software Longomatch (Fluendo VAS SL, 0.20.8, Espanha). Os dados foram demonstrados a partir da mediana onde as ações de baixa intensidade parado ou caminhando são realizadas 38 vezes, moderada intensidade correndo 33 vezes, de alta intensidade sprints 10 vezes, deslocamento lateral 16 vezes e saltos 16 vezes. Além disso são realizados dribles 13 vezes, 12 passes e 5 arremessos em cada partida. Como resultado observa-se elevada quantidade de ações de baixa e de moderada intensidade, com reduzida quantidade de ações de alta intensidade. De modo amplo, conclui-se que houve relação de Baixa:Alta Intensidade perto de 6:1, com 3 saltos e 3 deslocamentos laterais a cada 2 minutos. Indica-se, ainda, ocorrência de 4 dribles a cada 3 minutos, 5 passes a cada 4 minutos e 2 arremessos a cada 5 minutos. Tais informações podem ser relevantes para treinadores e atletas no planejamento de programas de treino mais específicos.

Palavras-chave: Basquete; Análise; Estudos de tempo; Movimento.

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E VELOCIDADE CRÍTICA DE JOVENS NADADORES EM DOIS MOMENTOS DISTINTOS DA TEMPORADA COMPETITIVA

AUTORES

Helena Pereira
Henrique Rocha de Pinho
Marcelo de Jesus Pereira
Rousseau Silva da Veiga
Fabricio Boscolo Del Vecchio

O objetivo foi avaliar a aptidão física e estimar a velocidade crítica (VC) de jovens nadadores em dois momentos distintos de uma temporada competitiva. Esse é um estudo observacional longitudinal de 25 semanas com 7 meninos, com idades médias de $14,43 \pm 0,98$ anos no momento 1, e $15,00 \pm 0,82$ anos no momento 2 ($p = 0,03$), participantes de competições regionais. Em cada momento, foram realizadas 3 sessões de avaliação, com medidas antropométricas (altura, envergadura, altura tronco-cefálica e massa corporal) e testes de nado de 100 m, 200 m e 400 m crawl. A VC foi calculada a partir de plotagem dos dados de distância pelo tempo com elaboração de regressão linear (m/s). Considerando os dois momentos, não houve diferenças significantes no desempenho nos testes de 100 m ($M1 = 66,57 \pm 6,85$ s e $M2 = 64,57 \pm 6,05$ s; $p = 0,10$), 200 m ($M1 = 155,57 \pm 11,94$ s e $M2 = 150,29 \pm 13,71$ s; $p = 0,01$) e 400 m ($M1 = 350,29 \pm 30,53$ s e $M2 = 332,14 \pm 32,99$ s; $p = <0,001$). Não houve diferenças significantes na VC considerando os dois momentos de avaliação ($M1 = 1,06 \pm 0,10$ m/s e $M2 = 1,13 \pm 0,13$ m/s; $p = <0,001$). Não houve impacto significativo nas variáveis antropométricas ou de performance ao longo das 25 semanas.

Palavras-chave: Natação; Puberdade; Adolescente; Aptidão física; Competição.

AVALIAÇÃO DA FORÇA E POTÊNCIA ISOCINÉTICA DOS EXTENSORES E FLEXORES DE JOELHO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

AUTORES

Gabriel de Moraes Siqueira
Rousseau Silva da Veiga
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Força e potência são importantes fatores para o sucesso no futebol, influenciando gestos específicos como chutes, corridas, mudanças de direção e saltos. O objetivo do estudo foi avaliar a força e potência isocinética dos extensores e flexores de joelho em atletas profissionais de futebol. Este estudo observacional envolveu 12 jogadores de clube profissional de Pelotas/RS, divididos por setor tático: atacantes (n=4), meio-campistas (n=3) e defensores (n=5). Avaliação da força e potência isocinética concêntrica dos extensores e flexores de joelho foi realizada com dinamômetro isocinético (Medisa®, 2403v Ibérica, ES). O teste seguiu a ordem de velocidade: 57,29°/s com 3 repetições consecutivas (força) e 171,88°/s com 3 repetições consecutivas (potência), utilizando o maior valor registrado para análise. A comparação das variáveis foi feita com teste t pareado, e comparação entre posições foi realizada por ANOVA One-way com post-hoc de Tukey. Houve diferenças significantes na força ($p<0,001$) entre extensores ($268,90\pm42,02$ N·m) e flexores ($203,37\pm15,30$ N·m) do joelho direito e força ($p<0,001$) entre extensores ($249,70\pm39,41$ N·m) e flexores ($189,81\pm28,91$ N·m) do joelho esquerdo. Na potência ($p=0,004$) entre extensores ($201,11\pm23,72$ N·m) e flexores ($172,87\pm30,11$ N·m) do joelho direito e potência ($p<0,015$) entre extensores ($192,07\pm23,00$ N·m) e flexores ($167,22\pm25,42$ N·m) do joelho esquerdo. A força dos extensores apresentou diferença significante entre os hemicorpos ($p=0,027$). Não foram encontradas diferenças entre setores táticos. O presente estudo demonstrou diferenças significantes na força e potência isocinética entre os extensores e flexores de joelho e assimetria de força nos extensores entre hemicorpos.

Palavras-chave: Dinamômetro de força muscular; Futebol; Força muscular.

AVALIAÇÃO DA VALIDADE E CONFIABILIDADE DO TESTE DE PRECISÃO DE ARREMESSO NO HANDEBOL COM A MÃO DOMINANTE

AUTORES

Wesley Guerreiro
Gabriel de Moraes Siqueira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

O estudo teve como objetivo validar e mensurar a fidedignidade de testes específicos para handebol, abordando a carência de avaliações confiáveis na modalidade. A pesquisa foi realizada com jovens jogadores escolares do sexo masculino ($16,27 \pm 1$ anos) praticantes de handebol, focando em habilidades motoras e demandas físicas do esporte. O estudo utilizou um delineamento de teste-reteste para quantificar a fidedignidade de um teste de precisão de passe com a mão dominante, com coletas realizadas em dois dias distintos, separados por um intervalo de 7 dias. A análise de Bland-Altman revelou um viés médio de $-1,182 \pm 2,48$ pontos entre as pontuações do dia 1 e do dia 2, indicando que as pontuações do dia 1 foram ligeiramente menores. A maioria das diferenças observadas está dentro dos limites de concordância, sugerindo boa concordância entre as medições dos dois dias. Adicionalmente, o Coeficiente de Correlação Intraclass (CCI) indicou alta concordância entre os dias ($CCI = 0,76$; $IC95\% = 0,195 - 0,934$; $F(10) = 4,622$; $p = 0,012$). Estes resultados demonstram que o teste de precisão de passe é reproduzível e pode ser uma ferramenta útil para avaliar o desempenho em handebol de maneira confiável. Estudos futuros devem explorar a aplicabilidade deste teste em diferentes populações.

Palavras-chave: Aptidão física; Estudante; Esportes de equipe.

CARACTERIZAÇÃO DE PERFORMANCE FÍSICA DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL DURANTE UM TESTE INCREMENTAL MÁXIMO

AUTORES

Milena Andretti Piana
Rousseau Silva da Veiga
Fabricio Boscolo Del Vecchio

No futebol, a potência aeróbia elevada permite a manutenção de esforços de alta intensidade durante toda partida e otimiza o tempo de recuperação entre sprints. Assim, o objetivo do estudo foi caracterizar o desempenho de atletas profissionais de futebol quanto a frequência cardíaca máxima (FCmax) e velocidade máxima (Vmax) em teste incremental de esforço máximo (TIEM). Em estudo observacional transversal, foram avaliados 27 atletas ($23,85 \pm 3,24$ anos, $181,18 \pm 6,83$ cm e $80,29 \pm 7,22$ kg), os quais realizaram um TIEM. Após aquecimento padronizado, o teste iniciou com a esteira em inclinação fixa de 1% e 6km/h, sendo acrescido 1km/h até exaustão voluntária. Para calcular o VO₂max, utilizou-se a equação de Billat & Koralsztein (1996). As comparações entre posições ocorreram com uma ANOVA e post-hoc de Tukey. Como resultados, os atletas apresentavam FCmax de $187,81 \pm 8,81$ bpm, Vmax de $19,56 \pm 1,76$ km/h e VO₂max de $68,08 \pm 6,58$ mL/kg/min. Ao estratificar a média do VO₂max de acordo com as posições dos jogadores, não foram observadas diferenças estatísticas (zagueiros com $61,56 \pm 7,01$ mL/kg/min, goleiros $65,93 \pm 3,73$ mL/kg/min, laterais $69,05 \pm 8,90$ mL/kg/min, atacantes $69,69 \pm 3,39$ mL/kg/min e os meio-campistas com $71,16 \pm 5,39$ mL/kg/min). Todavia, na medida antropométrica de estatura, os goleiros e zagueiros apresentaram valores maiores ($p < 0,001$). Conclui-se que não foram encontradas diferenças em parâmetros de desempenho físico entre as posições de jogo. Todavia, zagueiros e goleiros apresentaram valores de estatura superiores aos demais.

Palavras-chave: Aptidão Cardiorrespiratória; Teste de esforço; Esportes; Desempenho esportivo.

COMPARAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ENTRE ATLETAS AMADORES DE DIFERENTES NÍVEIS TÉCNICOS DURANTE JOGO SIMULADO DE PADEL

AUTORES

Henrique Santos Ferreira
Cristine Lima Alberton

O objetivo do estudo foi determinar e comparar a frequência cardíaca (FC) de atletas amadores de diferentes níveis técnicos durante um jogo de padel simulado de 60 minutos. Vinte e um homens, com idades de 25 e 45 anos, foram divididos em três grupos distintos (categorias A, B e C), levando em consideração seu nível técnico na modalidade. Os participantes participaram de três etapas: 1) Questionário online, 2) Jogo simulado de padel (60 minutos), 3) Teste individual de esforço máximo em esteira para determinação da FC máxima (FCmax) e do limiar anaeróbico (FClimiar). Os dados de FC foram coletados durante as sessões através do software Polar Flow. Foram determinadas a FC média (FCmédia), pico (FCpico) e mínima (FCmin) durante o jogo simulado, assim como o %FCmax e %FClimiar baseado no teste máximo. Os participantes das três categorias apresentaram valores semelhantes nas variáveis de caracterização da amostra. Ademais, analisando a FCmédia dos atletas durante o jogo simulado, e comparando-a entre as categorias de nível técnico, verificou-se que não houve diferença significativa ($p=0,653$) entre as categorias A ($145,0 \pm 4,8$ bpm), B ($141,6 \pm 12,5$ bpm) e C ($146,6 \pm 15,3$ bpm). Valores semelhantes entre as categorias ($p>0,05$) também foram observados para a FCpico (172 bpm), e FCmin (125-131 bpm) durante o jogo, assim como o %FCmax (75-82%) e %FClimiar (85-92%). Conclui-se que um jogo simulado de 60 minutos não apresentou diferença significativa na FC de atletas amadores de padel de diferentes níveis técnicos.

Palavras-chave: Batimento cardíaco; Ritmo cardíaco; Simulação.

COMPARAÇÃO DE POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE SETORES TÁTICOS NO FUTEBOL MASTER

AUTORES

Júlia Martinez Pereira
Gabriel de Moraes Siqueira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Potência muscular é o produto da força aplicada e velocidade do movimento, essencial para ações no futebol. Objetivo do estudo foi comparar a potência dos membros inferiores (MMII) de atletas amadores de futebol master entre setores táticos. Amostra incluiu 22 homens divididos em Defensores (n=8; $53,5 \pm 5,09$ anos; $83,22 \pm 17,26$ kg; $172,66 \pm 5,63$ cm), Meio-campistas (n=8; $53,62 \pm 7,02$ anos; $76,7 \pm 4,45$ kg; $172,4 \pm 5,14$ cm) e Atacantes (n=6; $51,16 \pm 7,49$ anos; $89,78 \pm 15,9$ kg; $174,08 \pm 4,29$ cm). Potência de MMII foi avaliada através de duas tentativas dos saltos Squat Jump (SJ) e Countermovement Jump (CMJ), utilizando tapete de contato Jump System da Cefise. A média das tentativas foi considerada nas análises. Para análise dos dados foi realizada Análise de Variância de uma via (ANOVA - one way) para comparações entre médias de cada salto entre setores táticos. Média SJ foi $23,71 \pm 0,80$ cm; $3122,24 \pm 601,41$ watts e CMJ foi $26,75 \pm 4,65$ cm; $3416,35 \pm 664,30$ watts. Não foram localizadas diferenças entre grupos na altura ($p = 0,53$; $n2 = 0,064$) e potência ($p = 0,172$; $n2 = 0,169$) do SJ e altura ($p = 0,442$; $n2 = 0,082$) e potência ($p = 0,166$; $n2 = 0,172$) do CMJ. Neste estudo não foram observadas diferenças na altura e potência de salto.

Palavras-chave: Potência; Esportes de equipe; Aptidão física; Desempenho atlético.

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE ENTRE POSIÇÕES TÁTICAS EM ATLETAS MASTERS DE FUTEBOL

AUTORES

Davi Perleberg Rubira
Gabriel de Moraes Siqueira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

A flexibilidade é um componente da aptidão física relacionada à saúde, valores baixos podem aumentar a probabilidade de lesões musculares. Mensurar a flexibilidade de atletas amadores de futebol master e comparar entre diferentes setores táticos. A amostra foi composta por 29 atletas amadores homens ($52,33 \pm 5,43$ anos de idade; $83,61 \pm 12,27$ kg; $172,39 \pm 5,03$ cm), das seguintes posições: Defensores (n 11), Meio-campistas (n 10) e Atacantes (n 8). Para avaliar a flexibilidade, foi realizado o teste sentar e alcançar (TSA) com Banco de Wells. Sentados, executaram flexão do tronco à frente devendo tocar o ponto máximo da escala com as mãos, mantendo os ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos sobrepostas. Foram realizadas três tentativas e a média foi considerada nas análises. Realizou-se análise de variância de uma via (ANOVA - one way) com post-hoc de Tukey para comparações multiplas. Correlação de Pearson foi usada para as variáveis de interesse. Os jogadores apresentaram $22,29 \pm 6,39$ cm no TSA, o que os posicionou no percentil 70 em relação a idade e gênero. A análise inferencial demonstrou não haver diferenças significantes entre setores táticos para os níveis de flexibilidade ($p = 0,924$; $?2 = 0,006$). Além disso, houve correlação positiva moderada entre estatura e massa corporal ($r = 0,395$; $p = 0,034$). No presente estudo, o desempenho mensurado no TSA é acima da média de referência e não foram observadas diferenças significantes para flexibilidade de atletas amadores de futebol master considerando diferentes setores táticos.

Palavras-chave: Desempenho esportivo; Estatura; Massa corporal.

DISTRIBUIÇÃO GENOTÍPICA E ALÉLICA DO POLIMORFISMO NO GENE CKM EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DE REMO

AUTORES

Nelson Luiz de Lima Iahnke
Carlos Castilho de Barros
Oguener José Tissot da Costa
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Introdução: Parte das respostas ao treinamento físico deriva de fatores hereditários. O gene da creatina quinase específica do músculo (CKM) é importante devido ao seu papel na homeostase energética em células musculares, além de contribuir nos valores de VO2máx. **Objetivo:** Avaliar a distribuição genotípica e alélica do polimorfismo no gene CKM rs8111989 T>C em atletas brasileiros de alto rendimento em Remo. **Métodos:** Participaram 13 atletas de Remo de sexo masculino e feminino de nível competitivo nacional. A genotipagem do polimorfismo CKM foi realizada por reação em cadeia da polimerase (PCR). As distribuições genotípicas e alélicas foram calculadas e comparadas com duas populações controle (latino-americanos com ascendência afro-caribenha e latino-americanos com ascendência europeia e nativa americana) pelo teste qui-quadrado. Foi realizado teste de equilíbrio de Hardy-Weinberg. Todas as análises consideraram $p = 0,05$. **Resultados:** Foi encontrada frequência de 46,15% de TT, 46,15% de CT e 7,69% de CC. Quanto aos alelos, a frequência de T foi de 69,23% e de C foi de 30,76%. Ocorreu diferença significante do alelo C com a população latina 2 ($p = 0,005$). O teste de Hardy-Weinberg determinou que a população está em equilíbrio ($\chi^2=0,00725$). **Conclusão:** Demonstramos as frequências alélicas e genotípicas de importante variação genética associada ao desempenho físico em atletas de Remo. Ocorreu diferença estatística no alelo C em comparação à população latina com descendência europeia e nativa americana. No entanto, pela falta de dados de população controle de natureza brasileira o próximo passo é a realização da genotipagem de grupo controle nativo brasileiro.

Palavras-chave: Educação física e treinamento; Genética; Genômica; Polimorfismo de nucleotídeo único.

EFEITOS DA INTENSIDADE E VOLUME DE TREINO NO INCHAÇO AGUDO DOS FLEXORES DO COTOVELO

AUTORES

Lorenzo Santana Avila
Gabriel de Moraes Siqueira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Introdução: O volume e intensidade são variáveis-chave no treinamento de força, mas a relação entre elas e o subsequente estresse metabólico, potencial mecanismo de hipertrofia, ainda precisa de maior investigação. **Materiais e Métodos:** Trata-se de estudo experimental piloto com medidas repetidas e crossover. Os 2 participantes realizaram três visitas ao laboratório, separadas por 72 horas. Na primeira, foram realizados testes de 8RM e 20RM no exercício rosca direta unilateral sentado com halter. A segunda consistiu em 15 séries do exercício, com 15-20 repetições máximas (grupo leve), enquanto a terceira replicou a segunda; porém, com 6-8 repetições máximas (grupo pesado). A espessura e o perímetro do braço foram medidos a cada três séries utilizando ultrassom (Bodymetrix Pro System). A análise dos dados foi realizada com Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) com post-hoc de Bonferroni. **Resultados:** Foram observadas diferenças significantes na espessura entre séries ($p<0,001$) e interação entre intensidade e série ($p<0,001$), sem diferença entre intensidades ($p = 608$). No grupo leve o M6 foi diferente do M12 ($p<0,001$) e M15 ($p<0,001$). Já no grupo pesado, o M1 foi diferente do resto dos momentos ($p<0,001$), enquanto que o M3 foi diferente dos momentos M9 ($p<0,001$), M12 ($p<0,001$) e M15 ($p<0,001$). O M12 foi diferente do M9 ($p<0,001$) e M15 ($p<0,001$). **Conclusão:** 12 séries de rosca direta parecem ser o suficiente para maximização do inchaço muscular, independentemente da intensidade do exercício.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Fenômenos fisiológicos musculoesqueléticos.

EFEITOS DE UM PROTOCOLO INTERMITENTE NA FADIGA NEUROMUSCULAR EM ATLETAS CADETES DE TAEKWONDO: UM ESTUDO PILOTO

AUTORES

Emily Porto Telesca
Milena Andretti Piana
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Entender a instalação da fadiga em protocolo de treinamento intermitente específico do Taekwondo (HIIT-TKD) pode auxiliar na organização do treinamento. Objetivou-se avaliar a fadiga de atletas de taekwondo no HIIT-TKD. Conduziu-se estudo experimental piloto, com a participação de dois atletas cadetes, um homem e uma mulher. Realizou-se protocolo de HIIT-TKD por 3 rounds de 2min com 1min de intervalo. Em cada round, realizaram-se 4 blocos de 15s de steps, 10s de um chute a cada 2s e 5s de esforço máximo. Pré e pós-HIIT-TKD, aplicaram-se countermovement jump (CMJ) e Teste de Bosco (TB). Entre rounds, aplicou-se CMJ e foi preenchida escala de PSE (0 a 10) das regiões do corpo. Como resultados, pré HIIT-TKD para o atleta homem no CMJ foi de 40cm e potência de 2682W e para atleta mulher, 29,6cm e 2004W. As PSE foram de 4 unidades arbitrárias (u.a.) e 3u.a. para homem e mulher no round 1 (R1); 3u.a. e 3u.a. no R2 e 7 u.a. e 4 u.a. no R3. Após R3, atletas obtiveram 37,4cm com 2523W e 27,2cm com 1861W no CMJ, respectivamente homem e mulher. Fatigaram-se mais isquiotibiais e gastrocnêmios. O índice de fadiga (IF) no TB pré HIIT-TKD foi de 31% no masculino e 34,6% na feminina, já o IF pós HIIT-TKD 53,4% e 41,27%. Conclui-se que no presente estudo ambos atletas obtiveram IF maior no TB após a aplicação do protocolo de HIIT-TKD, resultado que auxilia a desenvolver estratégias para a preparação física e sugere-se aumentar o tamanho amostral

Palavras-chave: Fadiga; Potência; Intermitente.

RELAÇÕES ENTRE SALTOS VERTICais E DESEMPENHO EM TESTES DE VELOCIDADE COM E SEM BOLA EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

AUTORES

Marcelo de Jesus Pereira
Helena Pereira
Henrique Rocha de Pinho
Rousseau Silva da Veiga
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Potência e velocidade são essenciais para o sucesso competitivo no futebol. O objetivo deste trabalho, foi quantificar relações entre testes de saltos e de velocidade em futebolistas. Neste estudo observacional participaram 38 atletas (idade entre 15 e 16 anos). Foram realizados testes de velocidade linear (10 m, 20 m e 35 m) com bola e sem bola e testes de salto (squat jump [SJ] e salto com contramovimento [CMJ]). Correlações foram realizadas com teste de Pearson. Foram encontrados $34,15 \pm 4,89$ cm para SJ e $34,35 \pm 4,84$ cm para CMJ. Nos testes de velocidade sem bola, observaram-se valores de $1,72 \pm 0,08$ s, $2,93 \pm 0$ s e $4,85 \pm 0,19$ s, para 10, 20 e 35 m. Nas avaliações com bola, $2,08 \pm 0,12$ s, $3,66 \pm 0,27$ s e $6,29 \pm 0,46$ s, para 10, 20 e 35 m. O desempenho no SJ e CMJ se correlacionaram ($r=0,92$; $p<0,001$) e apresentaram correlações com testes de velocidade sem bola ($p<0,001$), mas não com os testes com bola. Desempenhos nos testes de velocidade sem bola se correlacionaram (10m e 20m: $r=0,86$; 10m e 35m: $r=0,93$; 20m e 35m: $r=0,88$). E o contrário também foi observado: testes de velocidade com bola se correlacionaram (10m e 20m: $r=0,83$, $p<0,001$; 10m e 35m: $r=0,65$; $p<0,001$; 20m e 35m: $r=0,86$; $p<0,001$), mas não exibiram correlações com os testes sem bola. Conclui-se que SJ e CMJ se correlacionaram com sprints sem bola, mas não se correlacionam com sprints com bola. Desempenhos em testes de velocidade sem e com bola não se relacionam. Tais achados sugerem que componentes técnicos podem determinar o desempenho em sprints com bola.

Palavras-chave: Desempenho; Potência; Futebol; Atletas e relações.

SUBACUTE EFFECTS OF MODERATE-INTENSITY AEROBIC EXERCISE, IN THE FAST STATE, ON CELL METABOLISM AND SIGNALING IN SEDENTARY RATS

AUTORES

Layane Ramos Ayres
Helena Trevisan Schroeder
Mariana Kras Borges Russo
Éverton Lopes Vogt
Mauricio da Silva Krause

Physical inactivity induces insulin resistance (IR) and metabolic imbalances even before any significant changes in adiposity. Recent studies suggest that the beneficial effects of exercise can be potentiated if performed while fasting. This work aimed to compare the subacute effects of a fed and fasted-state single bout of moderate-intensity exercise on biochemical parameters and cellular signaling involved in metabolism, inflammation, and thermogenesis in sedentary non-obese male Wistar rats. The animals were allocated into: Fed Rest (FER), Fasting Rest (FAR), Fed Exercise (FEE), and Fasting Exercise (FAE). The exercise protocol was a 30-minute treadmill session at 60% of $V_{O2\text{max}}$. The fasting groups fasted for 8 hours before exercise, and after 12 hours post exercise were killed. Soleus glycogen concentration increased only in the fasting groups, whereas the triglyceride (TGL) content increased in brown adipose tissue (BAT) and liver in FAE. The FAE showed decreased serum total cholesterol concentration compared to the FAR group. Immunocontent of HSP70, SIRT1, UCP-1, and PGC1- α did not change in any tissue investigated. Our results indicate that physical exercise while fasting can have beneficial metabolic effects on sedentary animals. Remarkably, there is a reduction in total plasma cholesterol and an increase in the capacity of BAT to metabolize and store nutrients in the form of TGLs in FAE.

Palavras-chave: Fasting; Exercise; Heat shock proteins; Sedentary behavior.

TEMPORALIDADE NO BOXE OLÍMPICO: UMA ANÁLISE DOS PADRÕES DE ESFORÇOS DA MODALIDADE

AUTORES

Henrique Rocha de Pinho
Helena da Costa Pereira
Marcelo de Jesus Pereira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

A análise de tempo-movimento (ATM) é uma das principais ferramentas utilizadas para compreender a dinâmica e a exigência física de combates, sendo essencial para direcionar o processo de treino. Como objetivo, o estudo visou quantificar o tipo e a duração de diferentes esforços físicos e a dinâmica de combates em atletas de B.O. Conduziu-se um estudo observacional com ATM em lutas de B.O. As variáveis independentes consideradas foram categorias de peso (leve, médio e pesado) e o desfecho competitivo (vencedor ou perdedor). Para as variáveis dependentes, foram consideradas: tempo em alta intensidade, baixa intensidade, recuperação, pausa e tempo perdido. A amostra do estudo foi composta por 30 atletas de B.O. do sexo masculino. As categorias de peso incluíram peso leve (61,2kg - 63,5kg), peso médio (69,9kg - 72,9kg) e peso pesado (91kg - ilimitado). O presente estudo encontrou que ações de alta intensidade durante o combate duram $1,6 \pm 0,8$ s, ações de baixa intensidade duram por volta de $8,2 \pm 8,9$ s, os lutadores ficam $1,6 \pm 0,8$ s em ações de clinch e as pausas durante o combate duram $5,5 \pm 9,2$ s. Não foram encontradas diferenças significantes nos padrões de intensidade de acordo com o desfecho dos combates, sendo que lutadores vencedores demonstram menores períodos de tempo em baixa intensidade em comparação aos perdedores ($7,8 \pm 8,4$ s versus $8,7 \pm 9,3$ s; $p < 0,39$). Conclui-se que a luta de B.O. é dinâmica e exige elevada aptidão física. Sendo assim, a compreensão de padrões de ações e intensidades dos combates pode auxiliar treinadores e técnicos em prescrições de treinos específicos, aumentando a chance de sucesso competitivo.

Palavras-chave: Boxe; Estudos de tempo-movimento; Aptidão física.

TREINO DESCALÇO NA EXECUÇÃO DO AGACHAMENTO: UM ESTUDO DE USABILIDADE

AUTORES

Wesley Caldas Feijó
Fabricio Boscolo Del Vecchio

Tradicionalmente, a realização de exercícios na musculação ocorre de modo calçado, mas tem crescido a quantidade de praticantes que treinam descalços. O objetivo do estudo foi mensurar a percepção e satisfação de indivíduos fisicamente ativos ao realizar o agachamento em condição descalça. Realizou-se estudo observacional transversal. Foram recrutados três adultos (22 ± 1 anos), os quais tinham mais de 3 meses de experiência no exercício agachamento e não apresentavam lesões recentes. A amostra realizou uma única sessão de agachamento livre, composta por séries, repetições, recuperação e carga autosselecionadas, para que não houvesse interferência nos hábitos de treino. O System Usability Scale (SUS), sistema que contém dez questões com escore de um a cinco, foi utilizado para quantificar a usabilidade. Aplicou-se, também, a Feeling Scale (FS) para determinar o nível de contentamento, com escala nominal que varia de +5 a -5. Os dados são exibidos a partir de $\text{média} \pm \text{desvio padrão}$. Como resultados, em relação ao System Usability Scale, a pontuação foi de $90,83 \pm 3,8$ de um total de 100 pontos. Na Feeling Scale, foram obtidos: i) Média pré exercício: +1 (levemente bem); ii) Média da primeira série: +1 (levemente bem); ii) Média da última série: +3 bem, com manutenção ou melhora do contentamento ao longo das séries. Constatou-se elevado escore de usabilidade e os participantes mantiveram ou aumentaram seu contentamento ao decorrer das séries, o que indica validação para a usabilidade do método. Conclui-se que o agachamento descalço pode ser uma opção fácil e prática, bem como prazerosa, para pessoas fisicamente ativas.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Sapatos; Ergonomia, Teste de usabilidade.

VARIAÇÕES NO DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTEBOL NO INÍCIO DA TEMPORADA COMPETITIVA

AUTORES

Laura Alberti Zandavalli
Rafael Grazioli
Filipe Veeck
Giovanni Bruno Sala Ramirez
Ronei Silveira Pinto
Eduardo Lusa Cadore

O objetivo desse estudo foi investigar as associações entre a mudança no desempenho no salto contramovimento (CMJ) e no teste de aptidão cardiorrespiratória intermitente (YYR1) entre pré-temporada e o início da pré-temporada com a carga externa de jogo (distância percorrida em alta intensidade e minutos jogados) em jogadores profissionais de futebol. Dezenove jogadores foram avaliados no início da pré-temporada e no início da temporada competitiva. Para a análise estatística os atletas foram divididos em dois grupos, através de percentis de 50% (superior e inferior à mediana) para as variáveis da carga externa. A análise dos fatores tempo x grupo se deu através de Equações de Estimativa Generalizada com post-hoc de Bonferroni. Houve uma tendência de interação significativa tempo x grupo ($p=0,054$) para o CMJ, mostrando uma melhora na altura do CMJ no grupo de menor distância percorrida em alta intensidade ($p= 0,030$). Comparando os grupos através dos minutos jogados, houve uma interação significativa tempo x grupo para o YYR1 ($p=0,004$), mostrando que atletas que jogam mais minutos têm maiores aumento no tempo de YYR1 ($p<0,001$). Concluímos que jogadores que apresentam uma menor distância de corrida em alta intensidade tendem a aumentar a altura do CMJ e atletas que jogam por mais tempo conseguem realizar maiores distâncias no YYR1 ao longo da temporada. Nossos resultados reforçam a importância de monitorar individualmente as variáveis de desempenho a fim de adequar o treino físico de acordo com a exposição às cargas do jogo.

Palavras-chave: Futebol; Desempenho atlético; Potência; Corrida.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física** e
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Epidemiologia da Atividade Física

10 ANOS DE INTERVENÇÕES COM ACONSELHAMENTOS EM ATIVIDADE FÍSICA – UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Samuel Volz Lopes
Jeferson Santos Jerônimo
Jenifer Borchardt
Vítor Häfele
Marcelo Cozzensa da Silva
Fernando Carlos Vinholes Siqueira

Intervenções com aconselhamentos têm sido amplamente utilizadas para melhorar o nível de atividade física (AF) das populações e atingir as diretrizes globais de saúde. O presente estudo objetivou realizar uma revisão sistemática sobre as formas e resultados das intervenções com aconselhamentos em AF. Foram incluídos estudos originais de intervenção com aconselhamentos tendo como desfecho a AF, publicados nas bases de dados Medline/PubMed, BVS, e Scielo, entre janeiro de 2010 e abril de 2020, nos idiomas inglês e português e com população de adultos saudáveis. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada com a escala PEDro e a estruturação da revisão seguiu o modelo PRISMA. Foram encontrados 2152 artigos e, após a triagem, restaram oito manuscritos, de sete nacionalidades distintas. Em relação à avaliação da qualidade dos trabalhos, as pontuações variaram entre 4/10 e 8/10 na escala PEDro. As intervenções com aconselhamentos para AF tiveram duração de um a seis meses e foram efetivas em sete dos oito estudos selecionados. Utilizaram diversas formas de aconselhamentos: ligações, SMS, aplicativo de celular, aconselhamento face a face, e-mail, materiais postados em website, apostilas, cartilhas e telegramas. Os resultados indicam que essas intervenções podem ser consideradas como boas estratégias para tornar os indivíduos mais ativos, visto que, com exceção de um estudo, todos os outros tiveram efeitos positivos em aumentar a AF no pós-intervenção. Esta revisão conclui que os aconselhamentos à prática de AF aumentam o envolvimento dos indivíduos em práticas ativas, mesmo com a heterogeneidade de formas para aconselhar e mensurar a AF.

Palavras-chaves: Aconselhamento; Atividade motora; Exercício; Promoção da saúde; Revisão.

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SÍNDROME DE BURNOUT EM TRABALHADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE ESTUDOS OBSERVACIONAIS

AUTORES

Marcelo Frio Marins
Jeferson Jerônimo
Marcelo Cozzensa da Silva

O objetivo deste estudo foi revisar a literatura científica sobre estudos observacionais que analisaram associações entre atividade física e Síndrome de Burnout em diferentes categorias de trabalhadores. Esta revisão sistemática segue as recomendações PRISMA. A busca ocorreu em setembro/2021 nas bases de dados: SPORTDiscus, OVID MedLine, CINAHL, SciELO e PubMed. Foram utilizados descritores relacionados aos participantes (adultos e trabalhadores), exposição (atividade física), desfecho (Síndrome de Burnout) e desenho do estudo (observacionais), combinadas através de operadores booleanos. Foram incluídos estudos publicados em inglês, português e espanhol. O risco de viés dos artigos foi avaliado por meio da escala Newcastle-Ottawa. Os resultados foram sintetizados por autoria, país, tipo de estudos, tamanho da amostra, tipo de trabalhadores, instrumentos de medidas, resultados relacionados à atividade física e Síndrome de Burnout através de médias ou proporções e uma conclusão indicando a associação entre exposição e desfecho. Foram selecionados 36 artigos (30 transversais e 6 coortes), totalizando 29.997 trabalhadores. Entre os estudos, 55,5% foram realizados na América do Norte e Sul, e 58,3% com trabalhadores da saúde. As ocupações predominantes foram médicos (26,8%[n=8.058]) e enfermeiros (10,1% [n=3.025]). Foram encontradas elevadas prevalência de Síndrome de Burnout, sendo a maior, de 71%, em profissionais de saúde. A maior prevalência de trabalhadores fisicamente ativos foi encontrada em gerentes administrativos (90,3%) e de trabalhadores insuficientemente ativos entre policiais militares (73,9%). Metade dos estudos encontrou relação significativa inversa entre a atividade física e Síndrome de Burnout, sendo necessários estudos com outros tipos de trabalhadores e instrumentos validados. Registro PROSPERO: CRD42022339033.

Palavras-chaves: Atividade motora; Exercício físico; Esgotamento profissional; Categorias de trabalhadores.

ACONSELHAMENTO EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Daniel Guimarães Soares
Samuel Volz Lopes
Fernando Carlos Vinholes Siqueira

Este trabalho objetivou revisar a literatura atual sobre aconselhamentos para redução do Comportamento Sedentário (CS), abordou as principais teorias e métodos na área. Trata-se de uma revisão sistemática que abrange estudos realizados desde janeiro de 2012 até outubro de 2022, destacando as contribuições mais relevantes e as tendências emergentes. Incluíram-se estudos originais de intervenção com aconselhamentos mostrando o desfecho CS, publicados nas bases de dados do Medline/PubMed, BVS, Scopus e Scielo, nos idiomas inglês e português, com a população maior de 18 anos, e conduzidos na atenção primária. Foram analisados os tipos de aconselhamentos aplicados nos estudos e avaliado se as estratégias foram capazes de reduzir o CS dos usuários. A revisão seguiu as recomendações do modelo PRISMA e após a exclusão dos estudos duplicados restaram 2220 artigos. Executou-se a leitura dos títulos e resumos e foram aplicados critérios de inclusão/exclusão, considerando 47 artigos para serem analisados na íntegra por dois pesquisadores independentes, que após a triagem, selecionaram 3 estudos para compor a revisão. De acordo com os resultados, verificou-se que a longo prazo, nos grupos que receberam aconselhamentos, ocorreu uma mudança significativa na redução do CS, como na intervenção no México onde a redução do CS foi de 98min/dia comparando com outro grupo que recebia aconselhamentos e exercícios, onde a mudança foi de 4,2min/dia. Em contraponto, um estudo Norueguês mostra não haver mudança a curto prazo. Conclui-se que intervenções conduzidas na atenção primária com aconselhamentos são efetivas na redução do CS a longo prazo, melhorando aspectos de saúde.

Palavras-chaves: Atenção primária; Aconselhamento; Comportamento sedentário.

ACONSELHAMENTOS PARA REDUÇÃO DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM TRABALHADORES DE ESCRITÓRIO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

AUTORES

Jeferson Santos Jerônimo
Samuel Volz Lopes
Mariele dos Santos Rosa Xavier
Fernando Carlos Vinholes Siqueira
Marcelo Cozzensa da Silva

O objetivo foi verificar o efeito de uma intervenção com aconselhamentos on-line baseada no controle postural da posição sentada, na atividade física, na alimentação saudável e na dor musculoesquelética (DME) em trabalhadores de escritório de uma Universidade no Sul do Brasil durante a pandemia de covid-19. Trata-se de um ensaio clínico controlado realizado entre abril/julho de 2022 no qual os participantes foram divididos em Grupo Controle (GC = 63) e Grupo Intervenção (GI = 18). O GI recebeu aconselhamentos on-line para um estilo de vida saudável, abordando as temáticas DME, atividade física e alimentação saudável, através de oito palestras participativas quinzenais, cartazes, vídeos das palestras e um material disponível para impressão contendo as três temáticas. As palestras duraram uma hora, sendo 15 minutos para cada temática e 15 minutos para esclarecimentos, e foram conduzidas em conjunto por três profissionais experts nos assuntos. Dados obtidos no período pós-intervenção identificaram que o GC e GI diferiram em relação a DME na região dos tornozelos/pés nos últimos 12 meses ($p = 0,03$). As comparações intragrupos identificaram redução da dor na região lombar nos últimos setes dias ($p = 0,04$) no GI e aumento da dor na parte superior das costas nos últimos doze meses ($p < 0,01$), nos últimos sete dias ($p < 0,01$) e, também, aumento na dor crônica nos ombros ($p = 0,03$) no GC. A intervenção apresentou resultados satisfatórios na redução da DME nesta população. São necessários novos estudos com maior equilíbrio entre os grupos e alocação aleatória dos participantes.

Palavras-chaves: Saúde do trabalhador; Aconselhamento; Postura; Dor musculoesquelética; COVID-19.

ASSOCIAÇÃO COMBINADA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA COM A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES

AUTORES

Luciana Tornquist
Ana Paula Sehn
Debora Tornquist
Kamila Mohammad Kamal Mansour
Nathalia Quaiatto Felix
Jane Renner
Cezane Reuter

O estudo objetivou verificar a associação combinada entre atividade física (AF) de lazer e tempo de tela (TT) com a aptidão física. Estudo transversal com 3.041 escolares de seis a 17 anos (57,4% sexo feminino) de Santa Cruz do Sul-RS. AF e TT (TV + videogame + computador) foram autorreferidos. TT e AF foram classificados pela mediana (AF: 60 minutos/semana; TT: 180 minutos/dia) e combinados: baixo TT/alta AF, baixo TT/baixa AF, alto TT/baixa AF e alto TT/alta AF. A aptidão física foi avaliada conforme manual PROESP-BR. As associações foram testadas por regressão linear múltipla, ajustadas para idade, sexo, cor da pele, maturação sexual, rede e zona escolar e índice de bens. Os resultados são apresentados em coeficientes não padronizados (B) e intervalos de confiança de 95%. Escolares com alto TT/baixa AF apresentaram pior desempenho em todos os testes comparados aos escolares com baixo TT/alta AF, exceto potência de membros superiores (flexibilidade: -0,86; IC95%:-1,64; -0,08; potência de membros inferiores: -0,37; IC95%:-0,69; -0,04; resistência muscular localizada: -1,69; IC95%:-2,48; -0,89; agilidade: 0,24; IC95%:0,16;0,33; velocidade: 0,16; IC95%:0,09;0,22; aptidão cardiorrespiratória: -57,34; IC95%:-72,99; -41,68). Além disso, escolares com baixo TT/baixa AF apresentaram pior desempenho que o grupo baixo TT/alta AF para potência de membros inferiores (-0,38; IC95%:-0,70; -0,07), resistência muscular localizada (-1,69; IC95%:-2,46; -0,91), agilidade (0,20; IC95%:0,11;0,28), velocidade (0,15; IC95%:0,09;0,22) e aptidão cardiorrespiratória (-32,76; IC95%:-48,01; -17,52). Para o grupo alto TT/alta AF nenhuma associação foi encontrada. Em conclusão, os resultados demonstraram que a AF pode atenuar os efeitos negativos do TT na aptidão física de escolares.

Palavras-chaves: Atividade física; Tempo de tela; Aptidão física; Criança; Adolescente.

ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS DEPRESSIVOS E ATIVIDADE FÍSICA: BIDIRECIONALIDADE TRANSVERSAL NA CORTE “COMO VAI?”

AUTORES

Bárbara Sutil da Silva
Debora Tornquist
Andrea Wendt
Renata Moraes Bielemann
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

O objetivo do estudo foi avaliar a associação transversal e bidirecional entre atividade física (AF) e sintomas depressivos (SD) em uma coorte de idosos. Trata-se de um estudo denominado “Como Vai?”. As análises foram baseadas no estudo de linha de base, o qual tem amostra representativa da população idosa da cidade de Pelotas-RS. AF foi avaliada pelos domínios lazer e deslocamento do Questionário Internacional de Atividade Física e a presença de SD foi obtida através da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-10). A análise estatística utilizou Regressão de Poisson com variância robusta ajustada para fatores sociodemográficos e comportamentais, buscando examinar as relações recíprocas entre AF e SD. A amostra incluiu 1.451 indivíduos com média de idade de $70,7(\pm 9,2)$ anos. Quando avaliamos as associações bidirecionais de SD com o cumprimento das diretrizes de AF em cada domínio, uma associação transversal bidirecional foi observada entre a ocorrência de SD e AF no domínio do lazer, mas não para deslocamento. Indivíduos com SD tiveram maior probabilidade de não realizar 150 minutos semanais de AF (RP: 1,03; IC 95%: 1,02; 1,04). Ao mesmo tempo, idosos que cumpriram as recomendações de AF no domínio do lazer tiveram menor probabilidade de ter SD transversalmente (RP: 0,35; IC 95%: 0,20; 0,62). AF no domínio lazer têm associação bidirecional com SD na corte avaliada. As políticas públicas para pessoas com depressão devem considerá-la, principalmente no aconselhamento ao idoso na atenção primária.

Palavras-chaves: Sintomas depressivos; Atividade física; Idosos; Estudo de coorte.

ASSOCIAÇÕES TRANSVERSAIS ENTRE DEPRESSÃO E APTIDÃO FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: DADOS PARCIAIS DA COORTE UNILIFE-M

AUTORES

Maria Eduarda Adornes Guimarães
Debora Tornquist
Eduarda Bitencourt dos Santos
Julia Amaral Teixeira
Aline Josiane Waclawovsky
Gustavo Silveira De Oliveira
Felipe Barreto Schuch

A aptidão física parece estar associada com sintomas de depressão na população em geral. No entanto, ainda é desconhecida se esta associação pode ser extrapolada para estudantes universitários, uma população na faixa etária de pico de incidência para o surgimento de problemas mentais. O presente estudo objetivou avaliar associações transversais entre sintomas de depressão e aptidão física em estudantes universitários (=18 anos) de oito universidades brasileiras. Os voluntários participaram de uma survey online e de testes de aptidão física. Os sintomas depressivos foram avaliados a partir do questionário Patient Health Questionnaire 2 (PHQ-2). A aptidão física foi medida através dos testes de força de preensão manual, salto vertical e 20m Shuttle run test. As associações foram testadas através de Regressão Linear. A amostra foi composta por 262 universitários (55,3% mulheres; media de idade= 20,2). Foram observadas associações inversas entre a força de membros inferiores e a aptidão cardiorrespiratória, em que maiores valores de salto vertical ($\beta = -0,023$, 95%IC= -0,041; -0,004) e de capacidade cardiorrespiratória ($\beta = -0,052$, 95%IC= -0,090; -0,014) estavam associados a menos sintomas de depressão. Não foram encontradas associações significativas entre valores de força de preensão manual e sintomas de depressão. Maiores níveis de capacidade cardiorrespiratória e força de membros inferiores estão associados com menores sintomas de depressão em estudantes universitários brasileiros.

Palavras-chaves: Aptidão física; Depressão; Estudantes universitários.

BARREIRAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES LGBTQIAPN+ DO ENSINO MÉDIO DE PELOTAS/RS

AUTORES

Évelin Lopes
Fabricio Boscolo Del Vecchio

A prática de atividade física pode ser limitada por diferentes barreiras, que podem ser classificadas como comportamentais e ambientais. Do mesmo modo, o efeito do gênero e da orientação sexual pode ser um fator relevante na compreensão da prevalência de atividade física e das barreiras associadas a ela. Assim, o objetivo do estudo foi identificar as barreiras para prática de atividade física em estudantes do Ensino Médio, considerando gênero e orientação sexual. A pesquisa foi realizada em 6 escolas públicas de Ensino Médio regular da cidade de Pelotas/RS. Para coleta de dados foi aplicado questionário nacional sobre barreiras e a adaptação do BPASQ-LGBTQ, questionário para estudo das barreiras específico para pessoas LGBTQIAPN+. Como resultados, foram identificados 15 estudantes LGBTQIAPN+. O gênero feminino indicou $26,1 \pm 9,2$ e o masculino apontou $13,8 \pm 13,7$ barreiras ($p = 0,014$). O domínio ambiental apresentou escore superior aos domínios intra e interpessoal (respectivamente $11,13 \pm 6,9$ pontos; $6,3 \pm 4,1$ e $4,2 \pm 4$ pontos; $p < 0,05$). Foram relatadas como principais barreiras: i) falta de tempo (53%), ii) fatores climáticos, falta de ambiente, falta de companhias, falta de recursos financeiros (cada um com 40%) e iii) falta de equipamentos, mau humor e cansaço físico (cada um com 33%). Como conclusões, na comunidade LGBTQIAPN+ o gênero feminino apresenta maior quantidade de barreiras, destacando-se a falta de tempo. Dentre os diferentes domínios, o escore do domínio ambiental foi superior, o que direciona a atenção para questões relacionadas a fatores organizacionais, institucionais e comunitários como, custo financeiro, falta de inclusão e adequação de vestiários.

Palavras-chaves: Perspectiva de gênero; Falta de atividade física; Barreiras ao acesso aos cuidados em saúde.

CARGA NACIONAL, REGIONAL E GLOBAL DA INATIVIDADE FÍSICA NAS COMPLICAÇÕES ASSOCIADAS AO DIABETES MELLITUS

AUTORES

Jayne Santos Feter
Natan Feter
Danilo de Paula Santos
Lauren Centeno Scherer
Daniel Umpierre

O objetivo do presente estudo foi estimar a carga nacional, regional e global da inatividade física nas complicações micro e macrovasculares associadas ao diabetes. Foram utilizados dados secundários de estudos de coorte e transversais de base populacional para estimar as prevalências de inatividade física, doenças microvasculares (retinopatia) e macrovasculares (acidente vascular cerebral, doença cardiovascular, insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana). A fração atribuível populacional (FAP) foi calculada usando os riscos relativos estimados em meta-análise prévia e a prevalência de inatividade física em pessoas com diabetes e complicações associadas. Foram incluídos dados de 26 países, abrangendo 238.323 adultos e idosos de ambos os sexos. Globalmente, estimamos que 10% das complicações micro e macrovasculares em pessoas com diabetes são atribuíveis à inatividade física. O maior impacto foi observado para acidente vascular cerebral (11%) e o menor para insuficiência cardíaca (7,7%). Regionalmente, os menores FAPs foram observados na África (<8,3% para todas as complicações). Os maiores nas regiões do Mediterrâneo Oriental e América Latina e Caribe para insuficiência cardíaca (10%), retinopatia (13%), doença arterial coronariana (12%) e acidente vascular cerebral (14%). A nível nacional, o maior FAP foi observado no Kuwait (26% para acidente vascular cerebral) e o menor em Uganda (1,5% para doença arterial coronariana). Globalmente, um a cada 10 casos de doenças micro e macrovasculares em pessoas com diabetes são atribuíveis à inatividade física. A carga da inatividade física sobre as complicações associadas ao diabetes difere entre as regiões, sendo maior em países de baixa e média renda.

Palavras-chaves: Exercício físico; Diabetes mellitus; Doenças cardiovasculares.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A COOCORRÊNCIA DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

AUTORES

Julia Amaral Teixeira
Eduarda Bitencourt dos Santos
Debora Tornquist
Maria Eduarda Adornes Guimarães
Felipe Barreto Schuch

O estudo objetivou analisar a associação entre comportamento sedentário (CS) e a coocorrência de sintomas de depressão (SD) e sintomas de ansiedade (SA) em estudantes universitários brasileiros. Trata-se de um recorte transversal do estudo de coorte UNILIFE-M. A amostra foi composta por estudantes da graduação e pós-graduação de 11 universidades brasileiras. Os SD e SA foram medidos por meio do Patient Health Questionnaire-9 e o Generalized Anxiety Disorder-7, respectivamente. O CS foi avaliado por duas questões referentes ao tempo passado reclinado/deitado ou sentado, considerando o tempo acordado na última semana e categorizado em cinco níveis: <3h/dia, 3-6h/dia, 6-8h/dia, 8-11h/dia e >11h/dia. As associações foram testadas por meio de modelos de Regressão de Poisson com variância robusta no software Stata versão 15, considerando significativo um $p<0.05$. A amostra foi composta por 3082 estudantes (21 ± 6 anos; 62,5% de mulheres). As análises foram ajustadas para sexo, idade e renda e <3h/dia de CS foi considerada a categoria de referência. Para CS sentado, apenas >11h/dia esteve associado à coexistência de SD e SA (RP:1,44; IC95%:1,13-1,85; $p=0,003$). Já para CS em posição deitada, todas as categorias com mais de 3 horas diárias foram associadas à coexistência dos sintomas; 3-6(RP=1,16; IC95%:1,06-1,27; $p=0,001$), 6-8(RP=1,30; IC95%:1,18-1,41; $p<0,001$), 8-11(RP=1,35; IC95%:1,21-1,51; $p<0,001$) e >11(RP=1,55; IC95%:1,38-1,75; $p<0,001$). Assim, estudantes universitários que passam 11 ou mais horas sentados, ou três ou mais horas deitados durante o dia possuem risco aumentado a apresentarem SD e SA combinados quando comparados aqueles que passam menos de 3 horas ao dia nas respectivas posições.

Palavras-chaves: Comportamento sedentário; Saúde mental; Estudantes.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE E APÓS A PANDEMIA DE COVID-19 - REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

AUTORES

Sérgio Rosa Vieira Pasqualinoto
Maiara Gonçalves dos Santos
Vitória Camargo Silveira
Fabrício Rubens Coimbra Vilarinho
Marcelo Cozzensa da Silva

Durante a pandemia de COVID-19, o comportamento sedentário (CS) tornou-se prevalente, resultado das restrições sociais impostas para conter a disseminação do coronavírus. O aumento do CS foi associado a impactos negativos na saúde mental, particularmente entre crianças e adolescentes. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi a analisar a relação entre CS e saúde mental nesta faixa etária, tanto durante quanto após a pandemia, através de uma revisão da literatura. Foram incluídos estudos compreendidos publicados entre janeiro de 2020 e outubro de 2023, sem restrição de idioma. Os critérios de inclusão adotados foram: estudos transversais e longitudinais que apresentassem dados desfechos referentes ao CS, e seus proxies (tempo sedentário, tempo de tela, tempo sentado); sintomas de ansiedade e depressão; crianças e/ou adolescentes; durante e/ou após a pandemia de covid-19. Dos 8.927 artigos inicialmente identificados, 27 foram selecionados para a revisão final, sendo 16 estudos transversais e 11 longitudinais. Destes, quatorze estudos foram realizados na Ásia, seis na Europa, cinco na América do Norte, um na Oceania e um na América do Sul. Nenhum estudo brasileiro atendeu aos critérios de inclusão previamente estabelecidos para compor esta revisão. Dez estudos incluíram na amostra crianças e adolescentes, cinco incluíram apenas crianças e doze apenas adolescentes, enquanto que apenas um estudo não apresentou a faixa etária, nem a idade média dos participantes. Na maioria dos estudos observou-se uma tendência do aumento do CS, durante a pandemia de covid-19, bem como piora da saúde mental das crianças e adolescentes.

Palavras-chaves: Comportamento sedentário; Crianças; COVID-19.

DESEMPENHO DE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM SOBREVIVENTES DA FORMA GRAVE DA COVID-19 APÓS ALTA HOSPITALAR

AUTORES

Lorena De Lima Oppelt
Rafael Bueno Orcy
Felipe Fossati Reichert
Stephanie Santana Pinto

A pandemia de COVID-19 foi um enorme desafio para equipes de saúde, especialmente em relação ao tratamento dos casos mais graves e que necessitaram de tratamento em unidades de terapia intensiva (UTI). Há pacientes que referem persistência de sintomas e perdas funcionais mesmo após longo período pós desospitalização. Dezessete sobreviventes da forma grave da COVID-19 tratados em UTI foram avaliados entre 9 e 12 meses após alta hospitalar, com testes de força de preensão manual (FPM) da mão dominante de cada participante, medida por dinamometria; e teste de sentar e levantar (STST) de 60s. As medidas foram comparadas com valores normativos de acordo com sexo e faixa etária para FPM e para o STST. A medida de FPM foi adequadamente realizada por 15 participantes e, destes, 11 (73,33%) apresentaram força abaixo do esperado para a respectiva faixa etária e sexo. O STST foi finalizado por 14 pacientes, dos quais, 10 (71,43%) permaneceram abaixo do percentil 2,5 e quatro participantes (28,5%) tiveram desempenho localizado abaixo do percentil 25 dos valores de referência para sexo e faixa etária. O desempenho físico dos sobreviventes da forma grave da COVID-19 pode permanecer deteriorado por mais de 12 meses após alta hospitalar, gerando repercussões de declínios funcionais e de qualidade de vida para os pacientes.

Palavras-chaves: Pandemia; Funcionalidade; Saúde.

DOS COMPORTAMENTOS DO MOVIMENTO DE 24H AO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL: CAMINHOS PARA PREVENIR A OBESIDADE EM PRÉ-ESCOLARES

AUTORES

Letícia de Borba Schneiders
Paulo Felipe R Bandeira
Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo
Prof. Dr. Alex Antonio Florindo
Anthony David Okely
Javier Brazo-Sayavera
Anelise Reis Gaya

Descrever os caminhos dos comportamentos do movimento de 24 horas (CM24H) para intervir em direção a um índice de massa corporal (IMC) saudável em pré-escolares. Estudo transversal, 121 pré-escolares (3 e 4 anos), de duas cidades do Rio Grande do Sul (Canoas e Vera Cruz). Avaliou-se atividade física moderada a vigorosa (AFMV) por acelerometria (ActiGraph GT9X). Tempo de tela (TT), sono, hábitos alimentares, dados perinatais, familiares e sociodemográficos foram obtidos através de questionário. O IMC foi calculado (kg/cm^2) e categorizado (sobrepeso/obesidade e adequado). Os pré-escolares foram classificados como aderentes ou não às recomendações de sono, TT e A FMV, segundo a Organização Mundial da Saúde. Análise de redes de caminhos foi gerada para cada cidade, com influência esperada (IE) como medida de centralidade, para identificar variáveis que medeiam as relações entre CM24H e IMC. Em Canoas, o caminho da A FMV ao IMC foi mediado pelo IMC dos pais e satisfação pelo bairro, do sono ao IMC mediado pela idade de introdução as telas e peso adquirido pela mãe na gestação, TT ao IMC o caminho foi direto. Em Vera Cruz, os caminhos da A FMV e do TT ao IMC foram mediados pelo peso ao nascer, do sono ao IMC mediado pela idade. Maior IE em Canoas foi o tipo de parto (0.988) e em Vera Cruz o TT (1.264). As variáveis de foco para intervenções em sobrepeso/obesidade são diferentes nas cidades em relação aos CM24H, em Canoas foram características perinatais, familiares e sociodemográficas, em Vera Cruz foi o peso ao nascer.

Palavras-chaves: Comportamento sedentário; Atividade física; Sono; Obesidade infantil.



EFETIVIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA COVID LONGA: PROTÓCOLO DE REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Nicole Gomes Gonzales
Eduardo Lucia Caputo
Paula Ribeiro
Felipe Fossati Reichert
Airton Rombaldi
Marcelo Cozzensa da Silva
Carlos Alex Martins Soares
Matheus Pintanel Freitas

A COVID longa possui sintomas e efeitos que duram, pelo menos, 2 meses após infecção por SARS-CoV-2, como fadiga crônica, mal-estar pós-exercício e disfunção cognitiva, e não podem ser explicados por outro diagnóstico, impactando a qualidade de vida e a capacidade laboral. Objetivo: avaliar a eficácia e efetividade de intervenções de atividade/exercício físico para pacientes com COVID longa. Analises de sensibilidade serão executadas verificando características de prescrição (frequência, intensidade e duração das intervenções), a existência de um efeito dose-resposta, as comorbidades prevalentes, os sintomas pesquisados e os tratamentos comparativos nos grupos controle. Trata-se de uma revisão sistemática com metanálise seguindo as diretrizes PRISMA, registrada no PROSPERO – CRD42024574866. Serão incluídos estudos publicados a partir de 2020, envolvendo adultos com COVID longa. A busca foi realizada na PubMed/Medline, SPORTDiscus, Scopus, Embase, WoS e CINAHL, utilizando palavras-chave relacionadas à população (palavras-chave relacionadas à COVID longa e COVID-19), intervenção (palavras-chave relacionadas a AF/EF e reabilitação) e desenho do estudo (palavras-chave relacionadas a estudos experimentais). Excluídas as duplicatas, encontrou-se 17.430 estudos onde os dados serão triados e extraídos por dois revisores independentes utilizando a plataforma Abstrackr. A análise estatística ocorrerá no Stata 15.0, utilizando modelo de efeitos aleatórios, teste Q de Cochran para heterogeneidade e estatística I^2 para dispersão. Espera-se caracterizar uma intervenção não farmacológica eficaz, podendo ser determinante para reduzir o período de tratamento e reabilitar esses pacientes o mais rápido possível para exercer suas atividades de vida e laborais, bem como auxiliar para gerar novas pesquisas.

Palavras-chaves: Síndrome de COVID-19 pós-aguda; Atividade física; Exercício físico.

EVENTOS ADVERSOS RELACIONADOS AO USO DO ACELERÔMETRO EM ADULTOS DE UMA COORTE DE NASCIMENTO: RESULTADOS PRELIMINARES

AUTORES

Thomas Brum
Werner de Andrade Müller
Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

Medidas objetivas de atividade física vêm crescendo em estudos populacionais devido a algumas vantagens em comparação com medidas. Entretanto, o desconforto na utilização do dispositivo de mensuração e os possíveis eventos adversos pode prejudicar a adesão ao protocolo de uso. O objetivo da pesquisa foi investigar os eventos adversos relacionados ao uso do acelerômetro no punho não dominante em um protocolo de uso de oito dias em adultos pertencentes a uma coorte. Trata-se de um estudo transversal, em andamento, realizado em uma subamostra do acompanhamento de 30 anos da Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas, RS. 605 dos participantes foram sorteados para participar desse estudo. Foram incluídos os participantes que utilizaram o acelerômetro e eram usuários do aplicativo de mensagens WhatsApp. Um questionário online, contendo questões abertas e fechadas sobre eventos adversos devido ao uso do acelerômetro, foi enviado entre outubro de 2023 e julho de 2024. Até o momento, obteve-se 353 respostas (60,1% mulheres; 30,3 [± 0,36] anos). Ao todo, 39 (11,1%) participantes relataram algum evento adverso. Nestes, houve 17 (43,6%) relatos de alergia/irritação, 14 (35,9%) de coceira e 8 (20,5%) de lesão/machucado. Como medidas tomadas, 22 (56,4%) participantes informaram que continuaram utilizando o dispositivo, 10 (25,6%) ajustaram o posicionamento do dispositivo e/ou aumentaram os cuidados na região e 6 (15,4%) retiraram o acelerômetro antes do tempo indicado. Os resultados revelaram uma baixa ocorrência de eventos adversos relacionados ao uso do acelerômetro, sendo predominantemente alergias e coceiras, que não impediram a continuidade do protocolo de utilização do dispositivo.

Palavras-chaves: Acelerometria; Aderência ao tratamento; Atividade motora; Estudos de coortes.

EXPLORANDO A CONTINUIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COMPARATIVO COM DADOS DA PeNSE (2012 E 2015) E PNS (2019)

AUTORES

Carlos Alex Martins Soares
Otávio Amaral de Andrade Leão
Pedro Curi Hallal
Mário Bernardes Wagner

O objetivo do estudo foi verificar a associação entre atividade física e características demográficas e comportamentais em adolescentes e adultos jovens. Esse é um estudo transversal com amostra ($n=198.861$) distribuída em dois grupos etários: GE-1 composto pela união da PeNSE/2015 (14/17 anos) e PNS/2019-A (18/21 anos); e GE-2 composto pela união da PeNSE/2012 (14/17 anos) e PNS/2019-B (21/24 anos). Há equiprobabilidade entre PeNSE e PNS como efeito das coletas de dados realizada pelo IBGE e da seleção dos GE. Descrevemos (1) características em proporções; (2) ativos fisicamente em média e percentual; (3) domínios da atividade física e etnias em médias e percentis; e (4) Regressão de Poisson ajustada. Entre adultos jovens houve, nos GE-1 e GE-2, respectivamente, aumento: na média, 266 min/sem e 353 min/sem; no percentual de ativos fisicamente de 21,5% e 27,5%; na prevalência de atividade física, $RP=1,094$ (IC95%: 1,070–1,119) e $RP=1,075$ (IC95%: 1,051–1,100); consumo de álcool de 7,6% e 24,4%; alimentação saudável correlacionada positivamente com a atividade física apenas no GE-1; e redução da atividade física entre mulheres: $RP=0,588$ (0,561–0,617) e $RP=0,683$ (IC95%: 0,632–0,739). Os aumentos encontrados em adultos jovens não resultam em benefícios à saúde porque são oriundos de alta atividade física no trabalho e baixa no lazer, representando o paradoxo da atividade física.

Palavras-chaves: Adolescente; Adultos jovens; Atividade física; Doenças não transmissíveis.

FATORES ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA DE COVID LONGA EM ADULTOS RESIDENTES NO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

AUTORES

Matheus Pintanel Freitas
Eduardo Lucia Caputo
Natan Feter
Airton Rombaldi
Felipe Fossati Reichert
Marcelo Cozzensa da Silva

Este estudo objetiva verificar a prevalência e os fatores associados à COVID longa em adultos do Sul do Brasil. Trata-se de um estudo transversal com dados da coorte PAMPA. A coleta foi realizada através de um questionário online aut preenchido em julho de 2023, incluindo adultos residentes no estado do Rio Grande do Sul e que testaram positivo para COVID-19. COVID longa foi definida por sintomas que persistiram por pelo menos três meses após a infecção pelo SARS-CoV-2. Modelos de regressão de Poisson com variância robusta identificaram fatores associados à COVID longa, com resultados relatados como razões de prevalência e respectivos intervalos de confiança de 95% [RP (IC95%)]. Analisou-se 1.556 participantes [73,6% mulheres, idade média de 39,0 ($\pm 12,9$) anos]. A prevalência de COVID longa foi de 85%. A análise ajustada mostrou associação da COVID longa com o sexo feminino [1.17 (1.10, 1.25)]; idade [0.997 (0.996-0.999)]; uso de medicamentos para dormir [1.07 (1.02-1.12)]; hospitalização por COVID-19 [1.13 (1.07-1.21)]; dois [1.10 (1.05-1.14)] e três ou mais [1.15 (1.09-1.21)] testes positivos para COVID-19 comparado a um teste positivo; e IMC em kg/m^2 [1.006 (1.002-1.010)]. Atividade física, escolaridade, renda familiar, tabagismo, vacinação para COVI-19, cor da pele, consumo de álcool e horas de sono não foram associados à presença de COVID longa. Conclui-se que ser do sexo feminino, ter uma menor idade, utilizar de remédios para dormir, ter um maior IMC, testar positivo mais de uma vez para COVID-19 e ter se hospitalizado por COVID-19 são fatores associados a uma maior prevalência de COVID longa.

Palavras-chaves: Síndrome de COVID-19 pós-aguda; Fatores de risco; COVID-19.

O PAPEL MODERADOR DA EXPOSIÇÃO AMBIENTAL NA ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SONO: ANÁLISES DA COORTE UNILIFE-M

AUTORES

Eduarda Bitencourt dos Santos
Debora Tornquist
Maria Eduarda Adornes Guimarães
Gustavo Silveira De Oliveira
Julia Amaral Teixeira
Felipe Barreto Schuch

Estudantes universitários possuem níveis insuficientes de atividade física (AF) e problemas relacionados ao sono (Ma et al., 2018). Em vista do estresse acadêmico e rotina de aulas, os estudantes adquirem maus hábitos de exposição ambiental (EA), como alta exposição à telas e baixa exposição à luz solar (Akman et al., 2021). Objetivou-se analisar se a associação entre AF e sono em estudantes universitários brasileiros é moderada pela EA. Estudo transversal desenvolvido com dados parciais da linha de base da Coorte UNILIFE-M. Amostra foi composta por estudantes da graduação e pós-graduação de 11 universidades brasileiras. AF, sono e EA foram medidos pelo Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation, em que maiores scores indicam melhor estilo de vida para cada domínio. Análises de moderação foram conduzidas por regressão linear múltipla, através do SPSS 20.0 e extensão macro-PROCESS, ajustados para sexo. Em modelos com interações significativas, a técnica de Johnson-Neymann estimou pontos das variáveis moderadoras que demonstram modificação na associação entre AF e sono. Amostra do estudo foi de 5413 estudantes ($21,3 \pm 6$ anos; 61,8% de mulheres). Não houve associação significativa entre AF e sono ($p=0,569$) na amostra total. No entanto, a técnica de Johnson-Neymann demonstra que a EA modera a relação entre sono e AF. Em estudantes com maior EA, a AF se associa com sono ($\text{Coef}=0,054; \text{IC95\%}=0,009-0,098; p=0,016$). Existe uma associação entre maior AF e melhor sono nos estudantes com maior EA.

Palavras-chaves: Sono; Atividade física; Exposição ambiental; Estudantes universitários.

O PAPEL MODERADOR DE DIFERENTES DOMÍNIOS DO ESTILO DE VIDA NA ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DEPRESSIVOS

AUTORES

Debora Tornquist
Maria Eduarda Adornes Guimarães
Eduarda Bitencourt dos Santos
Julia Amaral Teixeira
Jêniher De Oliveira
Gustavo Silveira De Oliveira
Aline Josiane Waclawovsky
Felipe Barreto Schuch

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

O estudo objetivou analisar se a associação entre atividade física (AF) e sintomas depressivos (SD) em estudantes universitários brasileiros é moderada por outros domínios do estilo de vida (EV). Estudo transversal desenvolvido com dados do estudo piloto da Coorte UNILIFE-M. Amostra foi composta por estudantes da graduação e pós-graduação de 11 universidades brasileiras. SD medidos por meio do Patient Health Questionnaire-2. AF e domínios do EV (uso de substâncias, alimentação, sono, apoio social, gerenciamento do estresse e tempo de tela) medidos pelo Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (maiores escores: melhor EV), utilizando a transformação POMP. Análises de moderação foram conduzidas por regressão linear múltipla, por meio do SPSS 23.0 e extensão macro-PROCESS, ajustados para idade, sexo, companheiro, renda, nível educacional e histórico familiar de transtorno mental. Em modelos com interações significativas, a técnica de Johnson-Neymann estimou pontos das variáveis moderadoras que demonstram modificação na associação entre AF e SD. Amostra do estudo foi de 790 estudantes (23 ± 6 anos; 56,3% de mulheres). AF esteve associada com SD ($\beta: -0,014$; IC95%: -0,018; -0,011), com interação significativa entre alimentação e AF ($p=0,016$) e manejo do estresse e AF ($p=0,041$). Se observou redução linear do efeito da AF sobre os SD à medida que aumentam os escores alimentares e de gerenciamento de estresse, com esta associação deixando de ser significativa entre estudantes que apresentam 77,70 pontos ou mais no escore alimentar e 55,82 pontos ou mais no escore de gerenciamento de estresse. Alimentação e gerenciamento do estresse moderam a relação entre AF e SD em estudantes universitários.

Palavras-chaves: Estilo de vida; Saúde mental; Estudantes.

PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTE EM ACADEMIAS DE PELOTAS

AUTORES

Cássio Ferrari
Matheus Pintanel Freitas
Marcelo Cozzensa da Silva

O objetivo do estudo foi verificar o perfil sociodemográfico, econômico, nutricional e de formação acadêmica de profissionais de Educação Física (EF) atuantes em academias de ginástica de Pelotas/RS. Através de um estudo transversal, foram investigados os profissionais de EF atuantes em 100 academias de Pelotas registradas no Conselho Regional de Educação Física. Um questionário contendo questões sociodemográficas, econômica, nutricional e de formação acadêmica foi aplicado aos profissionais. A análise dos dados foi conduzida no software estatístico STATA13.0 sendo realizada a análise descritiva dos dados com o uso de média, desvio padrão e mediana para dados contínuos e análise de proporção para dados categóricos. A média de idade dos profissionais atuantes em academias entrevistados foi de 34,6 anos (DP=9,5), sendo que 65,7% eram do sexo masculino, 42,4% casados/viviam com companheiro e 80,8% eram de cor da pele branca. A renda bruta média obtida no trabalho em academia foi de R\$ 3370,36 (DP=5658,54; mediana= R\$1900). Pouco mais da metade dos profissionais de Educação Física formou-se em instituições privadas (52,0%), sendo que 74,7% concluíram grau nos últimos 10 anos. A média de tempo trabalhado em academia foi de 98,6 meses (DP= 86,2 meses). Com relação ao indicador nutricional, 64,6% foram classificados nas categorias de sobre peso/obesidade segundo o IMC (média de 26,4 Kg/m²; DP=3,3). Conclui-se que a amostra estudada é de maioria branca, do sexo masculino e ganha, em média, pouco mais de um salário mínimo. Demais estudos, com informações aprofundadas devem ser conduzidos nessa população.

Palavras-chaves: Academias de ginástica; Pessoal de saúde; Educação física e treinamento; Descrição de cargo.

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS AMADORES DE FUTEVÔLEI

AUTORES

Thiago Henrique Felix dos Santos
Pereira
Participante 43415

O objetivo do estudo foi investigar a prevalência de lesões em atletas amadores de futevôlei do Rio Grande do Sul. Essa foi uma pesquisa quantitativa exploratória e transversal, feita através de um questionário na plataforma do Google Forms® enviado pelo aplicativo WhatsApp®, para uma amostra de 40 pessoas, de 5 escolas de futevôlei localizadas na cidade de Porto Alegre/RS. Sujeitos entre 18 e 50 anos de ambos os gêneros praticantes de futevôlei participaram do estudo. Foram excluídos indivíduos com limitações físicas e lesões limitantes anteriores à prática do futevôlei. Os dados foram armazenados em uma planilha (Microsoft Excel®), analisados pelo programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS®) versão 27.0 para Windows 2010. As variáveis quantitativas foram descritas por média e desvio padrão e as qualitativas por frequências absolutas e relativas. Para comparar médias, o teste t-student foi aplicado. Na comparação de proporções, os testes qui- quadrado ou exato de Fisher foram utilizados. O nível de significância adotado foi de 5% ($p=0,05$). Do total de praticantes, 19 relataram lesão. Dos locais citados, 94,7% das lesões ocorreram nos membros inferiores. Houve diferença significativa entre o grupo sem lesão com o grupo com lesão quanto à prática de outro esporte conjuntamente com futevôlei ($p=0,028$). A prevalência de lesão dos atletas amadores de futevôlei da amostra estudada no Rio Grande do Sul, Brasil, foi de 47,5 %. O local mais prevalente de lesões foi o joelho, seguido dos pés. O tipo de lesão mais prevalente foi articular, seguido de lesões ligamentares e musculares.

Palavras-chaves: Futevôlei; Prevalência de lesões; Atletas amadores; Membros inferiores; Fisioterapia.

QUALIDADE DOS ESPAÇOS PÚBLICOS ABERTOS E SUA DISTRIBUIÇÃO NA CIDADE DE PELOTAS-RS

AUTORES

Andressa Reis Lemos
Vivian Hernandez Botelho
Werner de Andrade Müller
Inácio Crochemore-Silva

Os Espaços Públicos Abertos (EPA) são atributos do ambiente urbano que buscam ampliar o acesso ao lazer e à prática de atividade física (AF). Tão importante quanto a existência é sua qualidade. Portanto, o objetivo do estudo foi definir os EPA com boa qualidade e adequação para utilização e prática de AF, identificando sua ocorrência e distribuição no município de Pelotas/RS. Pesquisa quantitativa que avaliou os EPA utilizando o Physical Activity Resource Assessment. Arbitrariamente, foram definidos três indicadores com critérios mínimos para o EPA de qualidade boa, considerando estrutura para AF, conforto e aspectos de estética e segurança. Dos 338 EPA avaliados, apenas 1,2% apresentaram pelo menos duas estruturas para AF, iluminação, bancos e lixeiras em boas condições e poucos sinais de lixo espalhado, vandalismo e mato/grama alta, apenas 3,3% apresentam pelo menos duas estruturas para AF em boa qualidade, iluminação, bancos e lixeiras em boas condições e pouco lixo espalhado ou poucos sinais de vandalismo, e 11,5% apresentam pelo menos duas estruturas para AF em boa qualidade, iluminação ou bancos ou lixeiras em boas condições e poucos sinais de lixo espalhado ou poucos sinais de vandalismo. Além da baixa porcentagem de EPA de qualidade boa, foi possível verificar uma discrepância em relação à distribuição entre os bairros da cidade. Concluiu-se que é necessária uma maior atenção do Poder Público aos EPA da cidade de Pelotas, a fim de alcançar uma equidade para que todos os bairros tenham acesso a EPA adequado para utilização e prática de AF.

Palavras-chaves: Áreas verdes; Ambiente construído; Atividades de lazer.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física** e
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Estudos Socioculturais do Esporte e da Saúde

A PRÁTICA DE FUTEBOL ENTRE MULHERES PELOTENSES NA ADOLESCÊNCIA E INÍCIO DA VIDA ADULTA: UM ESTUDO DE COORTE

AUTORES

Ana Vitória Silva
Mylena Rocha de Farias
Werner de Andrade Müller
Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

O objetivo do estudo foi descrever a prática de futebol entre mulheres aos 15 e 22 anos de Pelotas/RS, de acordo com cor da pele e nível socioeconômico. Foram utilizados dados da Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas dos acompanhamentos realizados aos 15 (n=4325; 51% mulheres) e 22 anos (n=3810; 53% mulheres). A prática de futebol foi avaliada através da questão: "Na última semana você praticou futebol de sete, rua, campo ou futsal?" (sim, não). Foram calculadas as prevalências de acordo com as variáveis cor da pele (branca, preta/parda) e índice de bens (quintis). Aos 15 anos, 15,3% (n=339) das mulheres praticavam futebol e 3,5% (n=71) aos 22 anos. Aos 15 anos, 55,7% das praticantes eram pretas ou pardas e 44,3% eram brancas. Em relação ao índice de bens, 25,7% das praticantes pertenciam ao quintil mais pobre e 15,1% ao quintil mais rico. Aos 22 anos, dentre as praticantes, 40,9% pretas ou pardas e 59,1% eram brancas e a mesma proporção de praticantes foi encontrada no quintil mais pobre e no mais rico (23,9%). Apenas 9,3% das adolescentes que praticavam futebol aos 15 anos continuaram a prática aos 22 anos. Observou-se uma redução na prática de futebol da adolescência para a vida adulta. No entanto, houve uma mudança no perfil das praticantes, com aumento da prevalência entre mulheres brancas e pertencentes ao quintil mais rico na fase adulta.

Palavras-chaves: Futebol; Estudos de gênero; Estudos longitudinais.

A PRESENÇA DE MULHERES COMO TREINADORAS NAS ASSOCIAÇÕES ATLÉTICAS ACADÊMICAS DE PORTO ALEGRE

AUTORES

Camila Corletto Farias
Arthur Pacheco Mayer
Fernanda Carrard Belomé da Silva
Mariah Victoria Da Silva Borba
Matheus Henryke Lee da Silva
Goulart
Pedro Sabala Moreira da Costa
Victor Stake Mussi
Andrea kruger Gonçalves

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

A representatividade feminina no esporte é um assunto que vem sendo debatido há décadas. Dados relacionados à participação de mulheres nas associações atléticas acadêmicas no Brasil, tanto na perspectiva de gestoras como de treinadoras, são escassos e de difícil acesso. Partindo disso, este estudo teve como objetivo investigar a participação das mulheres como treinadoras das associações atléticas acadêmicas de Porto Alegre, bem como motivos da participação reduzida no esporte universitário, na perspectiva dos gestores. A amostra do estudo foi selecionada por acessibilidade, composta por gestores das atléticas presentes nos dois principais campeonatos entre atléticas de Porto Alegre do ano de 2023. Foi utilizada uma entrevista semiestruturada validada por especialistas na área. Foram realizadas onze entrevistas com os gestores. Os dados foram analisados a partir da técnica de análise de conteúdo com categorias temáticas. Optou-se por analisar 16 questões. Como resultados, destaca-se que nove das onze atléticas tinham pelo menos uma treinadora mulher nas competições, totalizando doze treinadoras em modalidades diversas de areia e de quadra. Além disso, quatro gestores afirmaram preferir mulheres como treinadoras de equipes femininas, por considerarem uma melhor gestão do ambiente de trabalho com as atletas. Por outro lado, sete demais gestores não apresentaram essa preferência, por questões que incluem aspectos financeiros, a adaptação do profissional e trabalho com ambas as categorias. Indica-se mais estudos nesta área para ajudar a difundir o debate sobre o tema e incentivar a presença de mulheres como treinadoras esportivas.

Palavras-chaves: Mulheres; Esportes; Universidades.

AÇÕES GOVERNAMENTAIS VOLTADAS PARA A TERCEIRA IDADE – O EXEMPLO DE NEUQUÉN/ARGENTINA

AUTORES

Adriana Schüler Cavalli
Convidado 3223
Silvia Gascón
Adriana Elizabeth Capuano

O órgão censitário argentino (CENSO INDEC) evidencia um processo de envelhecimento populacional denotado pelo aumento na proporção de pessoas com 60 anos ou mais no país. Em 2020 o país contava com uma população total de 45,4 milhões de pessoas, sendo 7,1 milhões de idosos (15,70%), podendo chegar a 10,8 milhões (20,60%) em 2040. Levando em consideração esta projeção, este estudo descritivo tem por objetivo investigar os procedimentos governamentais para atender demandas da população idosa. A metodologia empregada na coleta de dados consistiu em reuniões e entrevistas presenciais com as equipes multiprofissionais do Ministério da Saúde e do Ministério de Desenvolvimento Social da Província de Neuquén, com ênfase nos Cuidados de Atenção Primária de Saúde de adultos e idosos; e na esfera municipal, com a equipe da Subsecretaria da Infância, Adolescência e Adultos da cidade de Neuquén. Os resultados indicam que a Província de Neuquén assume uma postura assistencial e terapêutica, uma vez que os serviços passam a ser oferecidos a partir do momento em que as pessoas ingressam no atendimento médico-hospitalar. Por outro lado, na esfera municipal foi detectado que os atendimentos são ofertados a partir de parcerias estabelecidas com organizações sociais da própria comunidade que elencam suas demandas e essas ações são fiscalizadas pelo Conselho Municipal de Idosos. Para o atendimento dessas demandas, profissionais específicos da própria municipalidade são escalados, e, em caso da inexistência, profissionais externos são contratados. O estudo conclui que parece haver uma lógica de atuação e uma integração entre a esfera provincial e municipal.

Palavras-chaves: Assistência integral à saúde; Política de saúde; Serviços de saúde para idosos.

ADESÃO A MEDIDAS DE PROTEÇÃO SOLAR ENTRE ESPORTISTAS DA CIDADE DE PELOTAS-RS

AUTORES

Laura Freitas Meyer
Isadora Gomes Aliende
Cainá Corrêa do Amaral
Geovanna Peter Corrêa
Maria Teresa Bicca Dode
Roberta Giorgi Silveira
Bruna Godinho Corrêa

A exposição aos raios ultravioletas (UV) gera alterações bioquímicas que provocam transformações cutâneas como bronzeamento, eritema, queimaduras, hiperpigmentações e lesões cancerígenas. A fotoproteção, através do uso do protetor solar, roupas com proteção, bonés e óculos surgem como alternativas aos efeitos deletérios da radiação. Em esportistas, onde a exposição solar torna-se crônica é de extrema importância que os hábitos solares sejam avaliados. A partir disso, o objetivo do presente estudo é avaliar a adesão a medidas de proteção solar durante a prática esportiva. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (nº 5.480.242) com dados coletados a partir de questionário autoaplicável durante eventos esportivos. Posteriormente, os dados foram exportados ao Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0 para análise estatística. A amostra final foi de 227 esportistas, majoritariamente homens (58,6%), com idade entre 18 e 32 anos (36,1%) e nível de escolaridade com pós-graduação (48,9%). Quanto às medidas fotoprotetoras, 64,3% relatou não utilizar protetor solar na prática do seu esporte, mas, 65% optou por utilizar roupas com proteção UV, entretanto, 78% deles relataram ter queimaduras oriundas da exposição solar. Assim, entende-se que a adesão ao protetor solar é baixa entre os esportistas, sendo mais prevalente o uso de roupas protetoras, contudo, evidenciou-se um alto índice de queimaduras por exposição solar sem proteção adequada. Dessa forma, visto que as lesões oriundas da exposição são elevadas, é fundamental abordar sobre prevenção e fatores de risco modificáveis.

Palavras-chaves: Atividade física; Protetores solares; Raios ultravioleta.

ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS DAS CRIANÇAS INSCRITAS NO PROJETO NINHOS DO RUGBY

AUTORES

Diego São Bento
Igor André Correa Silveira
Amanda Franco Da Silva
Camila Borges Müller

Objetivou-se identificar e caracterizar participantes do projeto de extensão Ninhos do Rugby, que acontece regularmente na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas. Este trabalho descritivo incluiu 70 crianças de 6 a 13 anos de escolas municipais, estaduais e particulares de Pelotas. Utilizou-se o banco de dados de inscrições do projeto Ninhos do Rugby de 2024 para identificar as escolas que estudam, faixa etária e gênero. Os resultados indicam superioridade de meninos (n=48; 68%) em relação ao número de meninas (n=22; 32%). Quanto à faixa etária, observou-se que 27% (n=19) dos/as inscritos/as possuem até 8 anos, 34% possuem de 9 a 10 anos (n=24) e 39% (n=27) possuem 11 anos ou mais. Referente às escolas das crianças matriculadas, observou-se que 43% estudam em escolas municipais (n=30), 37% estudam em escolas particulares (n=26) e 20% estudam em escolas estaduais (n=14). Ademais, identificou-se que, das escolas cujas crianças estão matriculadas, 25% (n=8) estão em uma distância maior que 5km da ESEF. Conclui-se que estes dados auxiliam na compreensão das características sociodemográficas da população do projeto, auxiliando professores/as com informações pertinentes para melhor atender as crianças considerando a distribuição nas diferentes categorias de jogo durante as aulas. Ainda, estes dados auxiliam a coordenação sobre estratégias de divulgação nas escolas mencionadas através da participação das crianças, bem como identifica escolas próximas à ESEF ainda não mencionadas como forma de explorar a busca por novos/as participantes.

Palavras-chaves: Crianças; Escola; Dados.

DANÇAR A DOIS: UM ESTUDO DA RELAÇÃO DAS DANÇAS DE SALÃO COM O CONCEITO AMPLIADO DE SAÚDE

AUTORES

Julia Havit
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

O intuito deste trabalho é investigar as motivações para a prática das Danças de Salão e suas inter-relações com o conceito ampliado de saúde na cidade de Pelotas/RS. Nesse sentido, além do aprofundamento teórico sobre a definição de saúde, seus aspectos históricos, socioculturais, políticos e econômicos, debruçou-se sobre como é sua relação com as Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF) e as Danças de Salão. A pesquisa apresenta abordagem qualitativa descritiva e terá sua coleta de dados realizada por entrevista semiestruturada, contemplando praticantes de Danças de Salão de escolas de dança na cidade de Pelotas/RS há no mínimo 3 meses. As entrevistas serão gravadas e armazenadas, com posterior implementação de Análise de Conteúdo. Em termos de resultados preliminares, a partir da entrevista piloto, observou-se o estabelecimento de conexão das Danças de Salão com a manutenção do humor, da autoestima, do prazer e da felicidade, além da sua contribuição para a coordenação motora, o ritmo e a musicalidade. O participante do piloto associou as Danças de Salão como PCAF interligada à saúde. Contudo, em seu discurso, não correlacionou diretamente as sensações remetentes ao bem-estar mental com essa relação. Em termos metodológicos, identificou-se a necessidade do ajuste de termos inclusos nas perguntas, intencionando facilitar o entendimento dos questionamentos pelos participantes.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

Palavras-chaves: Dança; Saúde; Práticas corporais; Atividade física.

DESAFIOS INTERINSTITUCIONAIS DE PREFEITURA E UFPEL NA GESTÃO DO PROJETO RUAS DE LAZER PELOTAS: UM RECORTE TEMÁTICO

AUTORES

Italo Fontoura Guimarães
Inácio Crochemore-Silva
Raquel Silveira Rita Dias

Com o objetivo de analisar os desafios da gestão da Prefeitura de Pelotas e Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) enquanto Comitê Gestor do projeto Ruas de Lazer Pelotas, este estudo possui abordagem qualitativa e utilizou como métodos a pesquisa participante e realização de entrevistas semiestruturadas. Para análise dos dados foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Foram entrevistados 8 membros do Comitê Gestor do projeto (5 homens e 3 mulheres), divididos em 4 servidores de Prefeitura e 4 da UFPEL. Após a concepção do projeto Ruas de Lazer por iniciativa da UFPEL, o Comitê Gestor do projeto foi formado em uma pactuação realizada com a Prefeitura e a parceria interinstitucional iniciou. Em sua totalidade, o Comitê Gestor é composto por servidores representantes da Prefeitura, servidores técnico-administrativos, discentes e docentes da UFPEL. Entre os resultados do presente estudo, considera-se que durante o processo de implementação das atividades do projeto, o Comitê Gestor enfrentou desafios relacionados com os diferentes ideais entre os membros do grupo, estes com ligações a demandas da população pelotense e até mesmo sobre o próprio projeto e seu modo de atuar, que aliado à insuficiência de recursos humanos, de material e também financeiro das duas instituições responsáveis, comprometeram a plena realização das atividades que o Ruas de Lazer estava proposto a desenvolver. Conclui-se que os desafios enfrentados por Prefeitura e UFPEL na gestão do projeto Ruas de Lazer Pelotas são balizadores para a continuidade da parceria interinstitucional no futuro do projeto Ruas de Lazer Pelotas.

Palavras-chaves: Atividades de lazer; Cultura; Organização e administração; Política pública.

FENOMENOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: ENTENDENDO OS CONCEITOS E AS INFERÊNCIAS NA PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTORES

Fabrício Rubens Coimbra Vilarinho
Ana Paula Maçaneiro
Fernanda de Souza Teixeira
Ricardo Rezer

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura, um estudo bibliográfico, acerca dos conceitos de fenomenologia e a relação com a educação física. O objetivo deste trabalho foi evidenciar os conceitos e fornecer suportes teóricos que estimulem uma análise e discussão mais profunda das conexões entre a criação de conhecimento sobre educação física e a abordagem fenomenológica. Metodologia: Por meio de análises bibliográficas e empíricas, constatou-se que a fenomenologia representa uma perspectiva abrangente que se propõe a descrever os fenômenos quando eles ocorrem. A pesquisa conduzida através da fenomenologia tem se mostrado superficial, equivocada em termos de termos e características, e muitas vezes confunde métodos naturalistas com fenomenologia. Constatou-se que a fenomenologia colabora para o estudo do movimento humano devido às suas características como propósito, sentido e definição. Ademais, requer que os indivíduos tenham um novo jeito de entender o mundo, por meio de leituras, conversas e da própria experiência, esses indivíduos possam tornar-se investigadores da fenomenologia. Conclusão: O uso da fenomenologia, como método de pesquisa, surge como possibilidade, por viabilizar o entendimento de todas as vivências enquanto correlatas de um corpo vivo, próprio e intersubjetivo, que produz sentidos no mundo e com o mundo constantemente (Merleau-Ponty, 1999).

Palavras-chaves: Fenomenologia; Educação física; Conhecimento.

INTERCORRÊNCIAS DA MATERNAGEM PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER

AUTORES

Lara Silva Schuerne
Alan Goularte Knuth

O objetivo deste trabalho é identificar intercorrências oriundas da maternagem que afastam, dificultam ou retardam o processo das mães ao retomar ou iniciar algum tipo de Atividade Física de Lazer (AFL). A maternagem pode ser entendida como o vínculo psicológico de uma mãe com um filho, para além do vínculo biológico da maternidade, incluindo também aspectos sociais e culturais. Nesse trabalho problematizaremos as intercorrências maternas quanto a possibilidade da prática de AFL. A necessidade dessa pesquisa se dá devido a indícios na literatura de que as mulheres são menos ativas que os homens na esfera do lazer e, seu nível de AFL pode ser afetado até mesmo pela existência de uma empregada doméstica que auxilie nas funções do lar. A pesquisa é de cunho analítico e descritivo e tem por principal referencial teórico a Saúde Coletiva, uma vertente crítica de saúde que busca superar o modelo biomédico e priorizar o social ao tentar compreender o processo saúde/doença, ou nesse caso, o processo entre ativas/inativas. O público alvo é formado por mães com filhos na primeira infância que já tenham praticado alguma AFL antes da gravidez. A produção de dados se dará com auxílio de uma entrevista com questões abertas sobre: rede de apoio, autocuidado, trabalho doméstico e AFL. A análise de dados será feita através da Análise Textual Discursiva. Intencionamos ao final deste trabalho ilustrar as realidades singulares do maternar de forma dar visibilidade às intercorrências na prática de AFL, além de acolher as subjetividades maternas.

Palavras-chaves: Atividades de lazer; Mães; Autocuidado; Práticas corporais; Aspectos culturais.

O ASSÉDIO SEXUAL EM MULHERES CORREDORAS DE RUA NO RIO GRANDE DO SUL: ANÁLISE DAS NARRATIVAS MIDIÁTICAS

AUTORES

Mariana Moura Kurowiski de Brito
Gustavo Da Silva Freitas

O presente trabalho tem por objetivo analisar como o assédio sexual enfrentado por mulheres praticantes de corrida de rua em espaços urbanos do Rio Grande do Sul vem sendo enunciado por veículos midiáticos. Segundo Ramos (2019), "a violência de gênero se define como qualquer tipo de agressão física, psicológica, sexual ou simbólica contra alguém em situação de vulnerabilidade devido à sua identidade de gênero ou orientação sexual". Entre essas formas de violência, o assédio sexual é uma das mais recorrentes, frequentemente manifestando-se em espaços públicos. Para esta pesquisa, ainda em andamento, utilizou-se o modo cartográfico para mapear notícias sobre o tema publicadas no ano de 2024. Foram identificadas nove notícias que relatam diversos aspectos do assédio sexual, como comentários sobre os corpos e vestimentas das mulheres, assaltos, buzinações e atos libidinosos. Os resultados mostram que essas formas de assédio geram medo, desconforto e afetam negativamente os treinos das mulheres, impactando a motivação e o engajamento no esporte. Contudo, há também um crescente movimento entre as corredoras de rua em busca de respeito, liberdade e segurança nas vias públicas. Em conclusão, o estudo evidencia que o assédio sexual é uma problemática significativa enfrentada por mulheres corredoras, com implicações diretas sobre sua prática esportiva e bem-estar. Além disso, destaca a importância de campanhas e ações para promover um ambiente mais seguro e respeitoso para todas as atletas.

Palavras-chaves: Assédio sexual; Corrida; Violência contra a mulher; Mídias.

PERCEPÇÃO DO ANTES E PÓS-PANDEMIA DA COVID-19 SOBRE A INTERRUPÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORais E ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS

AUTORES

Andréia Xavier da Costa da Rosa
Pedro Curi Hallal

A Covid-19 disseminou-se pelo mundo devido ao seu alto potencial de transmissão e contágio e consequentemente causou uma série de mudanças na rotina da população. As práticas corporais e atividades físicas (PC e AF) foram modificadas durante a pandemia, pois houve a necessidade de interrupção das atividades para evitar o contágio generalizado. Desta forma, praticantes de modalidades coletivas tiveram as suas formas de lazer descaracterizadas. O objetivo deste estudo foi identificar qual a percepção que praticantes de modalidades coletivas tiveram sobre a comparação do antes e pós-pandemia em relação às PC e AF realizadas no seu tempo de lazer. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa e a metodologia utilizada foram entrevistas semiestruturadas. As modalidades escolhidas foram: grupo de AF, dança de salão, futebol amador, aulas de ginástica e musculação. Através das análises dos relatos foi possível compreender que a pandemia trouxe a importância dessas práticas na vida de cada entrevistado, o quanto essas atividades são relevantes tanto para a saúde quanto para a vida como um todo. Foi notório o envolvimento e o quanto estes participantes são encantados pelas práticas que realizavam e que voltaram a realizar e a pandemia só acentuou esse sentimento e envolvimento, mostrando que as práticas corporais e atividades físicas vão muito além de cuidar da saúde e da estética corporal. É única a forma com que cada pessoa se relaciona com a prática escolhida, com as amizades que ela proporciona, com o contato com outras culturas e o lazer vivenciado com muito mais qualidade e diversão.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

Palavras-chaves: Práticas corporais; Atividades físicas; Covid-19.

SUBVERTENDO AS PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER COMO MEIO DECOLONIAL E EMANCIPATÓRIO

AUTORES

Ana Paula Maçaneiro
Mariana da Silva brum
Silvana Vilodre Goellner

O lazer é um fenômeno sociocultural, um direito social e inalienável, inerente a todas/es/os e deveria ser garantido de forma justa e igualitária aos diversos grupos presentes nas comunidades. Este ensaio objetiva articular o conceito de decolonialidade com práticas corporais e atividade física no lazer ancorados nas perspectivas contra hegemônicas de Lélia Gonzalez, Adriana Gusmàn, Walter Mignolo e Aníbal Quijano como possibilidade para superar as desigualdades que afetam os acessos à fruição no lazer. Neste contexto, o lazer é produzido e pode ser um espaço potencial de resistência e transformação social, no entanto, devido ao avanço das políticas neoliberais onde se dá o processo de reificação das relações sociais ocorre menor acesso a esses espaços por pessoas vulnerabilizadas econômica e ambientalmente. Os grupos atravessados por sistemas de poder como o patriarcado, o racismo, o capitalismo neoliberal, o colonialismo e sistemas afins de dominação por serem afetados por estes marcadores sociais são marginalizados e suas culturas tradicionais locais são postas como práticas inferiores por não atenderem as demandas de sociedades capitalistas ocidentalizadas que visam rendimento e produtividade em toda e qualquer ação humana. A decolonialidade desafia as narrativas dominantes que perpetuam desigualdades, e propõem alternativas que valorizam os saberes e práticas das comunidades historicamente marginalizadas, fortalecendo, assim as identidades culturais. A partir do exposto conclui-se que decolonizar implica reconhecer e exaltar as tradições culturais afro-indo-brasileiras, resgatando práticas que por vezes são desvalorizadas ou excluídas dos espaços públicos de lazer e criticar as formas de opressão que ainda persistem nas sociedades pós-coloniais.

Palavras-chaves: Decolonialidade; Lazer; Práticas corporais; Atividade física.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física e**
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Exercício Físico para Promoção de Saúde

A CAPACIDADE FUNCIONAL COMO UM INDICADOR DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS LONGEVOS

AUTORES

Eduarda Blanco Rambo
William S Vieira
Tainara Steffens
Marcelo Bandeira Guimarães
Mikel L. Sáez de Asteasu
Mikel Izquierdo
Eduardo Lusa Cadore
Caroline Pietta Dias

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

O objetivo do presente estudo foi verificar quais desfechos relacionados à capacidade funcional explicam melhor a qualidade de vida (QV) de idosos longevos. A população foi composta por idosos com 90 anos ou mais, residentes em Porto Alegre - RS. Após agendamento prévio, as avaliações foram realizadas no ambiente domiciliar dos participantes. A avaliação da QV foi realizada através do perfil de saúde de Nottingham e da capacidade funcional através da força de preensão palmar, do teste de sentar e levantar 5 vezes e do Timed Up and Go (TUG). A análise foi conduzida usando estatísticas descritivas e a mediana da variável QV utilizada para dividir os participantes em dois grupos de acordo com o percentil 50. O teste t de Student foi utilizado para identificar diferenças na capacidade funcional entre os grupos e para prever fatores associados à QV, a regressão logística binária foi realizada com $p=0,05$. Participaram do estudo 150 idosos com idade de $93,75 \pm 3,58$ anos. Eles foram classificados de acordo com o ponto de corte do percentil 50 para QV, resultando em 77 indivíduos com melhor QV e 73 com pior QV. Os participantes com melhor QV apresentaram desempenho superior em todos os testes funcionais ($p = 0,05$). O TUG foi um indicador significativo da QV (razão de risco = 4,534; intervalo de confiança 95% = 2,136 - 9,624). Nonagenários e centenários, com melhor QV, mostraram desempenho superior em todos os testes funcionais, com o TUG identificado significativamente como um preditor da QV.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Capacidade funcional; Qualidade de vida; Indicadores de qualidade de vida.

A FORÇA MUSCULAR DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

AUTORES

Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Débora Pastoriza Sant' Helena
Lúcia Faria Borges
Eduarda Gehlen
Rafael Pereira da Silveira Mota
Arthur Damacena Elias
Andrea Kruger Gonçalves

Objetivo: Analisar a força em pessoas idosas de diferentes faixas etárias praticantes de exercício físico. Procedimentos metodológicos: Estudo longitudinal com 44 pessoas (= 60 anos) praticantes de exercício físico num programa de extensão ao longo de 9 meses. A amostra foi dividida em grupos etários: GR1 60 aos 69 anos (n=16); GR2 70 aos 79 anos (n=12); GR3 =80 anos (n=8). Utilizou-se força de preensão manual (FPM), força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS) antes e após a participação. Utilizou-se ANOVA de medidas repetidas ($p=0,05$). Resultados: As médias no pré e pós foram: GR1 FPM $22,88 \pm 4,20$ e $23,83 \pm 4,06$ kgf/m; FMI $18,93 \pm 3,34$ e $17,00 \pm 2,77$ rep.; FMS $22,43 \pm 3,74$ e $21,18 \pm 3,50$; GR2 FPM $20,48 \pm 3,79$ e $21,88 \pm 5,16$; FMI $18,81 \pm 7,57$ e $17,09 \pm 4,65$; FMS $21,66 \pm 5,21$ e $19,16 \pm 5,13$; GR3 FPM $16,68 \pm 2,10$ e $18,46 \pm 2,25$, FMI $13,87 \pm 1,35$ e $12,50 \pm 1,69$, FMS $19,37 \pm 3,15$ e $18,75 \pm 1,28$. Ocorreram diferenças estatisticamente significantes no pré: FPM entre GR1 e GR3 ($p=0,008$); no pós FMI entre GR1 e GR3 ($p=0,019$), além do GR2 e GR3 ($p=0,029$). Não ocorreu diferença nos grupos ao longo do tempo, indicando uma manutenção. A FMI foi melhor nos grupos com menor idade. A FPM diferiu entre os idosos mais jovens e os mais idosos. Este estudo será continuado para possibilitar o acompanhamento das variáveis em períodos mais longos.

Palavras-chaves: Força muscular; Envelhecimento; Exercício físico.



A INFLUÊNCIA DA ATIVAÇÃO CATECOLAMINÉRGICA: MODULANDO A APRENDIZAGEM POR MEIO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

AUTORES

Pedro igo Lopes Ribeiro
Bruna Tarasuk Trein Crespo
Pâmela Billig Mello-Carpes

Este estudo, aprovado pelo comitê de ética da UNIPAMPA (CAAE 61470922.6.0000.5323), examinou como o exercício físico influencia a aprendizagem e a atividade da alfa-amilase salivar, visando entender a ativação indireta do sistema noradrenérgico. O grupo que praticou exercício físico (EF) participou de um circuito aeróbico de 30 minutos após uma aula de biologia, enquanto o grupo controle (CT) não realizou atividades físicas. Os participantes foram avaliados em intervalos específicos (3 horas, 24 horas e 7 dias após a aula) por meio de testes de conhecimento e coleta de saliva. Os resultados indicaram que o exercício físico ($n = 38$) em comparação com o grupo CT ($n = 35$), melhorou a retenção de conhecimento 24 horas após a atividade ($p = 0,02$), mas esses benefícios não persistiram após 7 dias. Não foram observadas diferenças significativas nos níveis de alfa-amilase entre os grupos ou dentro dos grupos ao longo dos diferentes períodos de teste. A variação nos resultados e o caráter indireto da medida podem não capturar com precisão as mudanças nos níveis de noradrenalina. Apesar de o exercício físico não ter mostrado um impacto significativo na função noradrenérgica, ele contribuiu para a melhoria da aprendizagem 24 horas após a sessão, sugerindo que o exercício pode ter um papel na consolidação da aprendizagem e na melhoria do desempenho acadêmico, podendo ser uma alternativa acessível e de fácil implementação no ambiente escolar. Contudo, mais estudos são necessários para entender melhor os mecanismos envolvidos.

Palavras-chaves: Exercício; Aprendizagem; Alfa-amilase; Memória e cognição.

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE DESFECHOS FUNCIONAIS SOBRE ASPECTOS DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS DA COMUNIDADE

AUTORES

Jonas Casagrande Zanella
Camila Miranda
Katholyn Penna de Bitencourt
Andressa Martins e Silva
Yasmin Bortoli
Mariana De Souza Strehl
Giovanni Rimolo Brito
Ana Carolina Kanitz

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O objetivo do estudo foi explorar a relação entre desfechos funcionais e de qualidade de vida de mulheres idosas fisicamente ativas da comunidade. Trata-se de uma avaliação transversal que selecionou 119 mulheres idosas ($70,9 \pm 6,1$ anos) inscritas nas atividades aquáticas do Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM). As participantes realizavam exercício aquático (hidroginástica ou caminhada em piscina funda), 45 minutos por sessão em duas vezes na semana. As avaliações foram realizadas entre novembro e dezembro de 2023. Os testes funcionais utilizados foram Levantar e sentar da cadeira (30s), Flexão de antebraço (30s), Andar 6 minutos, Timed Up and Go (TUG) e equilíbrio unipodal. A qualidade de vida foi mensurada por meio do questionário WHOQOL-BREF e os desfechos utilizados foram os domínios Físico, Psicológico, Social, Ambiental e Qualidade de Vida Geral. Foi realizada uma análise de rede no software JASP para avaliar as associações entre as variáveis e estabelecer medidas de centralidade. O equilíbrio unipodal apresentou uma associação positiva e direta com o domínio Físico (0.153). O domínio Físico apresentou o maior grau de intermediação (2.418), seguido por equilíbrio unipodal (0.642) e TUG (0.232). O TUG apresentou a maior influência esperada (-2.216), seguido pelo domínio Físico (1.306) enquanto as outras variáveis apresentaram associações mais fracas. A análise de rede sugeriu que o domínio Físico é a variável com melhor intermediação entre os desfechos funcionais e qualidade de vida. Além disso, o desfecho do TUG parece ter a maior influência sobre a qualidade de vida.

Palavras-chaves: Envelhecimento saudável; Estado funcional; Exercício físico; Indicadores de qualidade de vida; Promoção da saúde.

ANÁLISE DE VARIÁVEIS COGNITIVAS, FÍSICO-FUNCIONAIS E PSICOSSOCIAIS EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO

AUTORES

Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Lisiane Piazza Luza
Francisco Xavier de Araujo
Luca Cavalli
Adriana Schüler Cavalli
Marcelo Cozzensa da Silva
Núbia Broetto Cunha

Este estudo teve como objetivo avaliar e correlacionar variáveis cognitivas, físico-funcionais e psicossociais em idosos praticantes de musculação. Este é um estudo transversal, aprovado no comitê de ética (6.763.780). As variáveis físico-funcionais avaliadas foram histórico de quedas, desempenho no Timed Up and Go (TUG), teste de sentar e levantar (TSL) e velocidade da marcha em 4 metros (VM4m). As variáveis psicossocial e cognitiva avaliadas foram medo de cair (FES-I) e declínio cognitivo (DC) (MOCA), respectivamente. Participaram 35 idosos do "Núcleo de Atividades para a Terceira Idade – NATI" da UFPEL. Quanto ao histórico de quedas, apenas 8 (22,9%) relataram ter sofrido quedas no último ano; o tempo no TUG foi de $8,93 \pm 1,91$ seg; a VM4m foi de $1,30 \pm 0,24$ m/s; no TSL os idosos realizaram $13,12 \pm 2,81$ repetições; quanto ao DC, 2 (5,7%) apresentaram-se sem comprometimento cognitivo e 33 (94,3%) com comprometimento cognitivo leve; na FES-I a pontuação foi $25,86 \pm 7,50$. Houve correlação entre histórico de quedas e DC, medo de cair, desempenho no TUG e VM4m, entre medo de cair e desempenho no TUG; entre desempenho no TUG e teste de SL, VM4m e entre o TSL e VM4m ($p < 0,05$). Concluímos que a maioria dos idosos avaliados possuem declínio cognitivo leve, baixo histórico de risco de quedas e fragilidade, resistência muscular dos membros inferiores dentro do esperado para idade e alguma preocupação com quedas. As variáveis avaliadas se correlacionam e devem ser consideradas em conjunto na avaliação do idoso.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Memória; Equilíbrio postural.

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO

AUTORES

Eduarda Gehlen
Rafael Pereira da Silveira Mota
Lúcia Faria Borges
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Priscilla Cardoso da Silva
Débora Pastoriza Sant' Helena
Andrea Kruger Gonçalves

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

A prática de exercício físico é uma ferramenta importante para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, sobretudo em pessoas mais velhas. Buscamos otimizar os resultados procurando a modalidade que mais influencia nessa variável. O objetivo da pesquisa foi analisar o desempenho cardiorrespiratório de idosos fisicamente ativos participantes de diferentes modalidades de um programa de extensão. O estudo foi longitudinal com amostra por acessibilidade composta por 44 pessoas participantes de um programa de extensão universitária direcionada ao exercício físico ao longo de 9 meses. Os critérios de elegibilidade foram idade =60 anos e frequência mínima de 60% nas aulas. A amostra foi dividida em 3 grupos de modalidades: Ginástica Cognição (GC n=19), Ginástica Multicomponente (GM n=9) e Musculação (M n=16). O teste realizado para a avaliação foi o teste de caminhada de 6 minutos (TC6), medido em metros. Aplicou-se o teste 't' para amostras dependentes ($p=0,05$) por grupo. As médias e desvio padrão no pré e no pós foram: GC $463,74 \pm 82,98$ metros e $492,63 \pm 82,21$ metros, GM $483,00 \pm 62,41$ metros e $495,43 \pm 54,86$ metros, M $456,40 \pm 57,61$ metros e $520,90 \pm 91,49$ metros. O post hoc revelou diferenças nas modalidades: GC ($p=0,021$), M ($p=0,006$). Conclui-se que o desempenho cardiorrespiratório foi diferente e melhor em idosos praticantes de Ginástica Cognição e Musculação. Os resultados são importantes para otimizar a prescrição de exercícios para essa população e indicar que diferentes modalidades produzem resultados satisfatórios.

Palavras-chaves: Idosos; Teste de caminhada; Aptidão cardiorrespiratória.

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CRIANÇAS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO NINHOS DO RUGBY

AUTORES

Frederico Melo Luche
Igor André Correa Silveira
Amanda Franco Da Silva
Camila Borges Müller

O objetivo deste trabalho foi avaliar e caracterizar aptidão física relacionada à saúde de crianças do Projeto Ninhos do Rugby que participam de atividades regulares semanais. Participaram 21 crianças de 8 a 13 anos (sendo 6 meninas e 15 meninos) através da aplicação da bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (corrida/caminhada de 6 minutos para capacidade cardiorrespiratória, teste de sentar-e-alcançar para flexibilidade, abdominais em 1 minuto para resistência muscular localizada, arremesso de medicineball de 2kg para potência de membros superiores e corrida em 20m para velocidade). A classificação dos dados considerou risco para saúde ou zona saudável a partir dos pontos de corte do Projeto Esporte Brasil, estratificados por sexo e idade em cada variável. Os resultados gerais estavam acima do ponto de corte para zona saudável, destaque positivos para o arremesso de medicineball de 2kg (80% em zona saudável), corrida em 20m (61,9% em zona saudável) e sentar-e-alcançar (52,3% em zona saudável). Em contrapartida, resultados negativos foram encontrados nos testes de corrida/caminhada de 6 minutos (36,8% em zona saudável) e abdominais em 1 minuto (38% em zona saudável). Assim, destaca-se que existem parâmetros físicos a serem melhorados, para que as crianças possam obter benefícios em diversos requisitos, como melhora na saúde, no bem-estar, no desenvolvimento motor, e ter uma vida ativa fisicamente. O Projeto Ninhos do Rugby pode contribuir nesses aspectos promovendo a atividade física e o esporte de uma maneira interativa entre as crianças, além de ser gratuito, inclusivo e acessível.

Palavras-Chave: Crianças; Teste; Atividade física.

AS PERCEPÇÕES COM USUÁRIOS SOBRE AS AÇÕES ENVOLVENDO A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAPS CONVIVER EM RIO GRANDE

AUTORES

Bryan Chaplin
Luciana Toaldo Gentilini Avila
Alan Goularte Knuth

A presente pesquisa percorre de maneira breve a história da saúde mental no Brasil e a sua relação com a disciplina de Educação Física. O objetivo da pesquisa é identificar, juntamente dos usuários do CAPS conviver em Rio Grande -RS, as suas percepções acerca das Práticas Corporais e Atividades Físicas em seu tratamento, bem como a atuação do professor de Educação Física. Com relação à metodologia, foram conduzidas entrevistas individuais, com um roteiro semiestruturado e um gravador de voz, com os usuários que desejaram participar. Após a produção de dados, as entrevistas foram transcritas, analisadas, estudadas e fundamentadas criticamente com base na literatura acadêmica, seguindo o modelo de método de análise de conteúdo. Dentre as principais contribuições terapêuticas relatadas pelos usuários destacaram-se as interações com outras pessoas, melhorias no humor e na disposição para realização das atividades diárias. Além disso, foram predominantes os elogios à atuação do professor de Educação Física do dispositivo, apesar da escassez de materiais. Sendo assim, sugere-se que a presença da Educação Física nos CAPS possui um grande potencial terapêutico e pode contribuir positivamente no tratamento dos usuários.

Palavras-Chave: Educação física; Centros de atenção psicossocial; Saúde coletiva; Políticas públicas.

ASSOCIAÇÃO ENTRE RECEBIMENTO DE INFORMAÇÕES SOBRE BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA SAÚDE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

AUTORES

Camilly Luisi Costa Furtado
Leandro Quadro Corrêa

O objetivo do estudo foi testar a associação entre receber informações sobre benefícios do exercício para saúde e a prática de atividade física de lazer (AF) de trabalhadores da Universidade Federal do Rio Grande com idade =18 anos em 2022. Trata-se de estudo transversal, conduzido de forma online (Google Forms). Os participantes foram questionados se algum médico; parente/amigo; professor; meio de comunicação (TV, rádio, revista, jornal, entre outros) já haviam lhe informado que seria bom fazer exercícios físicos para melhorar sua saúde? A partir desta informação gerou-se uma variável dicotômica, aqueles que receberam informações das quatro fontes e aqueles que não receberam informações de todas elas. A prática de AF foi medida através do questionário do VIGITEL e considerou-se ativos aqueles que realizaram tempo =150min/sem. A análise ajustada foi conduzida através de regressão de Poisson controlando-se para idade, sexo, cor da pele, categoria profissional e renda, o nível de significância aceito foi $p<0,05$. Participaram do estudo 271 trabalhadores, destes, 255 (94,1%) receberam informações, 94,5% dos médicos, 91,8% de parentes e amigos, 66,7% de professores, 92,6% das mídias e 60,1% de todas as fontes. Aqueles que receberam informações de todas as fontes tiveram uma probabilidade 58% maior de ser ativos fisicamente RP:1,58 (IC95%: 1,1 a 2,3; $p=0,013$). Saber que exercício faz bem à saúde aumentou o nível de AF no lazer.

Palavras-Chave: Conhecimento; Atividade física; Saúde do trabalhador.

ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO HOSPITALAR: A REPERCUSSÃO DO SISTEMA DE CONSULTORIAS

AUTORES

Clara Zillig Echenique
Gabriela de Lemos Uliano
Marcelo Zanusso Costa
Lidiane Pozza Costa
Renata Torres Abib Bertacco

A sarcopenia é uma síndrome multifatorial, caracterizada por perda de força e de massa magra, que se associa a desfechos adversos, como perda de funcionalidade e hospitalização. O profissional de Educação Física (PEF) no contexto hospitalar pode auxiliar na redução do tempo de internação de pacientes sarcopênicos, pois supervisiona programas de exercício físico, destinados à recuperação, reabilitação e tratamento da saúde. Este trabalho é um recorte de uma pesquisa longitudinal e tem por objetivo investigar a porcentagem de consultorias e de pacientes atendidos pelo serviço de educação física em um hospital público. Os atendimentos eram iniciados a partir da solicitação de uma consultoria médica, na qual os PEF são consultados para serviços especializados. Para análise foi utilizado o prontuário online do paciente. Dos 262 pacientes avaliados na pesquisa, apenas 11,1% (n=29) receberam pedido de consultoria. Porém, 33 pacientes (12,6%) foram atendidos pelo serviço. Os 4 pacientes atendidos sem pedido de consultoria médica foram referenciados ao serviço através de indicação de outra categoria profissional (nutrição/fisioterapia). O baixo percentual de consultorias indica que este sistema de solicitação limita o atendimento dos PEF, uma vez que isto depende do entendimento de sua necessidade por parte da equipe médica. Os dados também apontam a necessidade de integrar as equipes multiprofissionais no plano de tratamento do paciente, trazendo os benefícios específicos de cada área como, por exemplo, a realização de exercício físico supervisionado para a manutenção de força e massa magra durante a hospitalização.

Palavras-Chave: Hospitalização; Sarcopenia; Consultores.

CAPACIDADE FUNCIONAL DE PACIENTES TRATADOS POR TRANSPLANTE RENAL OU HEMODIÁLISE – UM ESTUDO DE CASO-CONTROLE

AUTORES

John Lennon Bandeira Schulz
Beatriz Henriques Mansanari
Taciâne Deluca Ferreira
Gabriel Dos Santos Danielski
Julia Lopes
Sofia Thiesen Dewes
Bianca Diel Corrêa
Rafael Bueno Orcy

O transplante (Tx) renal apresenta algumas vantagens no tratamento do estágio final da doença renal crônica (DRC) em relação à hemodiálise (HD). No entanto, pouco se sabe sobre os efeitos dessa terapêutica na função muscular, que se apresenta reduzida nos pacientes tratados por HD. O objetivo do estudo foi comparar a capacidade funcional (CF) entre pacientes portadores de doença renal crônica tratados por transplante renal ou hemodiálise de manutenção. Foi realizado um estudo de caso-controle em um centro de nefrologia no Sul do Brasil, incluindo 42 indivíduos, 14 submetidos a transplante renal (grupo Tx) e 28 pacientes em tratamento por hemodiálise (HD), pareados ao grupo Tx por sexo, idade, índice de massa corporal e presença de diabetes. Todos os participantes foram avaliados por teste de Caminhada de 6 min (TC6min) para mensurar a CF. Para análise foi utilizado o Test t com nível de significância de 0,05. Não houve diferença significativa para distância percorrida TC6M: $464,8 \pm 76,2$ para o Tx e $451,4 \pm 125,3$ p=0,71 para HD. Podemos constatar que ambos os grupos tiveram escores de capacidade funcional abaixo dos valores de referência e que apesar de evidências da literatura apontarem para vários benefícios para o TX, constatamos que há poucas evidências para melhorias significativas da CF após o transplante e sugerimos que mais estudos avaliem esse desfecho.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Capacidade funcional; Transplante renal.

COMPORTAMENTO DA FORÇA MUSCULAR AO LONGO DO CICLO VITAL EM HOMENS

AUTORES

Giovani dos Santos Cunha
Karen de Lima Pereira
Rodrigo Neske Rabuske
Pedro Lopes
Ronei Silveira Pinto

A força muscular é um importante componente da aptidão física e relaciona-se com atividade física, qualidade de vida e indicadores de saúde ao longo do ciclo vital. Compreender os efeitos do ciclo vital sobre a força muscular é importante para a prescrição do exercício em diferentes faixas etárias. O objetivo do estudo foi investigar o efeito do ciclo vital sobre o torque muscular de flexores do joelho no sexo masculino. A amostra foi composta por 32 sujeitos com idades entre 8 e 70 anos alocados em três grupos: (1) meninos (n=10), (2) homens (n=12) e (3) idosos (n=10). O torque muscular concêntrico de flexores do joelho foi mensurado por dinamometria isocinética. O protocolo de teste consistiu em realizar 5 contrações concêntricas voluntárias máximas com velocidade angular de 60°/s, sendo o maior valor obtido considerado o pico de torque (PT). Foi utilizado o teste de Anova One-Way com post-hoc de Bonferroni para comparação dos grupos. Todo tratamento estatístico foi realizado no programa SPSS versão 18.0 e foi adotado um nível de significância de 5%. Os valores médios de PT relativo à massa corporal total foram: (1) meninos $1,03 \pm 0,18$ Nm.kg⁻¹; (2) homens $1,39 \pm 0,31$ Nm.kg⁻¹; (3) idosos $0,97 \pm 0,42$ Nm.kg⁻¹. O grupo homens apresentou valores de PT significativamente maiores em comparação aos demais grupos. O comportamento do PT dos flexores do joelho durante o ciclo vital é caracterizado por um aumento significativo na transição da infância para idade adulta e subsequentemente por uma diminuição significativa na transição para a terceira idade.

Palavras-Chave: Torque; Envelhecimento; Criança; Idoso.

CONDIÇÕES E HÁBITOS DE SAÚDE DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO NO NÚCLEO DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE DA UFPEL

AUTORES

Marcela Teixeira Antunes
Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Luca Cavalli
Adriana Schüler Cavalli
Francisco Xavier de Araujo
Núbia Broetto Cunha
Lisiane Piazza Luza

Este estudo objetivou verificar as condições e hábitos de saúde dos idosos praticantes de treinamento combinado do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da UFPEL. Este é um estudo transversal, sendo utilizada para coleta dos dados uma ficha de avaliação estruturada, além do Montreal Cognitive Assessment (MOCA) e um dinamômetro de preensão manual. Participaram 35 idosos ($74,69 \pm 7,31$ anos), sendo 23 (65,7%) do sexo feminino. Estes possuíam em média $2,86 \pm 1,53$ doenças associadas e a maioria (94,29%) fazia uso de medicamentos, utilizando em média $3 \pm 1,60$ medicamentos; 33 idosos (94,29%) não eram fumantes; 27 (77,14%) não sofreram quedas nos últimos 12 meses; 13 idosos (37,14%) apresentavam dor musculoesquelética, estando esta presente há $46,85 \pm 34,32$ meses. A intensidade da dor foi de $5,15 \pm 2,11$ cm. Quanto ao uso de dispositivo auxiliar de marcha, somente três (8,57%) faziam uso, sendo este utilizado devido a presença de artrose no quadril (2,86%) ou para auxiliar no equilíbrio (5,71%). A maioria dos idosos (94,29%) relatou utilizar óculos. O número médio de horas de sono por dia foi de $6,54 \pm 1,17$. Pela aplicação do MOCA pode-se constatar a presença de declínio cognitivo leve ($21,09 \pm 3,79$). Foi verificada força de preensão de $29,08 \pm 10,44$ Kgf na mão dominante e de $27,31 \pm 8,94$ Kgf na mão não dominante, estando estes valores acima do ponto de corte para presença de dinapenia. Foi possível conhecer as condições e hábitos de saúde dos idosos do NATI, e estas informações poderão ser utilizadas em futuras intervenções visando educação em saúde e manutenção da independência funcional destes idosos.

Palavras-Chave: Idoso; Condições de saúde; Exercício físico.

CONTROLE DA INTENSIDADE DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA: ESTUDO WATERMAMA

AUTORES

Pâmela Silva Cardozo
Victória Winckler Sosinski
Victor Hugo Guesser Pinheiro
Bruno Ezequiel Botelho Xavier
Stephanie Santana Pinto
Cristine Lima Alberton

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

O objetivo do estudo foi determinar o número de repetições de um exercício realizado em diferentes índices da percepção de esforço ao longo de um programa de hidroginástica para sobreviventes do câncer de mama. A amostra foi composta por 12 mulheres (idade: $52,0 \pm 13,4$ anos; massa corporal: $75,6 \pm 18,8$ kg; estatura: $155,5 \pm 8,6$ cm) que passaram pelo tratamento primário para o câncer de mama (estadiamento I-III), recrutadas e randomizadas para o grupo de hidroginástica do estudo WaterMama (NCT05520515). O programa de 12 semanas de hidroginástica foi composto por quatro mesociclos, realizados nos índices de esforço percebido (IEP) 13 a 16 da Escala 6-20 de Borg. As aulas foram compostas por sete séries de 4 min de exercícios realizados no IEP alvo com 1 min de recuperação no IEP 11, totalizando 35 min de parte principal. O número de repetições foi contabilizado por 1 min durante realização do exercício corrida estacionária, na primeira e sétima séries, da última sessão de cada mesociclo. Para a comparação dos dados foi utilizada Anova para medidas repetidas ($p=0,05$). Foram encontradas diferenças significativas para o número de repetições, tanto na primeira como na última série da sessão, entre todos os mesociclos ($p=0,05$), com exceção da comparação entre o segundo e terceiro mesociclos ($p=0,128$). É possível concluir que o aumento do IEP ao longo do programa de hidroginástica para sobreviventes do câncer de mama foi capaz de aumentar o número de repetições realizadas na corrida estacionária, demonstrando a efetividade da percepção de esforço para o controle de intensidade nesse estudo.

Palavras-Chave: Neoplasia da mama; Exercício aeróbio; Ambiente aquático.



CORRELAÇÃO ENTRE QUALIDADE MUSCULAR DO QUADRÍCEPS FEMORAL COM A INTENSIDADE DA DOR, NÍVEL DE FADIGA E DESEMPENHO FUNCIONAL DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

AUTORES

Luana Gularce Moreira
Adriana Celina Domingues Avila
Fernanda Silveira de Sena
Raíssa Pereira Trassante
Cristine Lima Alberton
Maurício Tatsch Ximenes Carvalho

O objetivo do estudo foi investigar se a qualidade muscular do quadríceps femoral correlaciona-se com percepção de dor, catastrofização relacionada a dor, nível de fadiga, bem como status funcional de pacientes com fibromialgia. Foram selecionados 44 pacientes com idade entre 30 e 65 anos, diagnosticados com fibromialgia de acordo com os critérios do American College of Rheumatology. A coleta de dados foi realizada em um único dia seguindo uma ordem estruturada: (1) Anamnese; (2) Desfechos reportados pelos pacientes (intensidade da dor, catastrofização relacionada a dor e nível de fadiga); (3) Medida ultrassonográfica de ecointensidade do quadríceps femoral; (4) Medidas funcionais (capacidade de sentar e levantar, mobilidade funcional e subir e descer escadas). O coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para avaliar a relação entre a qualidade muscular do quadríceps femoral e os desfechos reportados pelos pacientes e status funcional (SPSS vs. 20.0). Os resultados indicaram ausência de correlação significativa entre a ecointensidade do quadríceps femoral e os desfechos reportados pelos pacientes ($r=0,033$ a $0,175$; $p>0,05$), assim como os desfechos funcionais ($r= 0,170$ a $0,206$; $p>0,05$). Com base nos achados deste estudo, sugere-se a necessidade de estratégias de avaliação e tratamento abrangentes que não se limitem à investigação de um único grupo muscular, como o quadríceps femoral. A implicação para a prescrição de exercícios é desenvolver protocolos de tratamento que incluam todos os grupos musculares, considerando os possíveis mecanismos sistêmicos subjacentes à sintomatologia e a disfunção muscular na fibromialgia.

Palavras-Chave: Dor crônica; Autorrelato; Ultrassonografia.

DESEMPENHO EM ATIVIDADES DE TAREFA SIMPLES E DUPLA TAREFA EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO

AUTORES

Julia Lopes
Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Luca Cavalli
Marcelo Cozzensa da Silva
Francisco Xavier de Araujo
Núbia Broetto Cunha
Lisiane Piazza Luza

O objetivo deste estudo foi avaliar o desempenho em atividades de tarefa simples (TS) e dupla tarefa (DT) e o custo da dupla tarefa em idosos praticantes de treinamento combinado. Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (6.763.780), realizado com 35 idosos ativos, participantes do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da UFPel, sendo 23 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, que realizaram o teste Timed Up and Go simples (TUG) e com DT motora e cognitiva. Os dados foram analisados pela estatística descritiva (média e desvio padrão). A idade dos idosos foi de $74,69 \pm 7,31$ anos. O tempo de realização do TUG simples foi de $8,93 \pm 1,91$ segundos, tempo que aumentou na realização do TUG com DT cognitiva ($12,89 \pm 3,06$ segundos) e motora ($13,08 \pm 3,37$ segundos). Quanto ao custo da DT, foi observado um custo de $45,16 \pm 23,08\%$ para tarefa cognitiva e de $47,60 \pm 27,25\%$ para a tarefa motora. Pode-se concluir que os idosos praticantes de treinamento combinado apresentaram-se dentro dos valores esperados para a população brasileira ao realizar o TUG simples. Porém, ao adicionar uma dupla tarefa, houve uma piora no desempenho funcional, enfatizando a necessidade de maior atenção ao realizar tarefas em conjunto. Estes dados salientam a importância de adicionar exercícios que envolvam dupla tarefa ao programa de treinamento, uma vez que um pior desempenho em atividades dessa natureza indica um maior risco de quedas nessa população.

Palavras-Chave: Dupla tarefa; Idoso; Atividade motora.

DESEMPENHO NA MARCHA DE IDOSOS QUE PRATICAM TREINAMENTO COMBINADO

AUTORES

Gabriela Krause Da Silva
Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Luca Cavalli
Adriana Schüler Cavalli
Francisco Xavier de Araujo
Núbia Broetto Cunha
Lisiane Piazza Luza

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O envelhecimento está associado a várias alterações fisiológicas e físicas, como a redução da força muscular, da coordenação e do equilíbrio, afetando a segurança na marcha. Esta pesquisa objetivou avaliar o desempenho da marcha em idosos praticantes de treinamento combinado. Este é um estudo transversal, conduzido com idosos participantes da modalidade de treinamento combinado do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da Universidade Federal de Pelotas. Foram realizados testes para medir a velocidade da marcha em uma distância de 4 metros e o Índice de Marcha Dinâmica (DGI). Participaram 35 idosos ($74,69 \pm 7,31$ anos), sendo 23 mulheres (65,7%) e 12 homens (34,3%). A velocidade média da marcha foi de $1,30 \pm 0,24$ segundos. Vale destacar que uma velocidade $<0,8$ m/s indica um aumento no risco de fragilidade e quedas. O DGI apresentou uma média de $16,51 \pm 3,34$ pontos. Quando classificados por categorias do DGI, 6 participantes (7,7%) obtiveram entre 23 e 24 pontos, indicando nenhuma limitação; 16 (20,5%) ficaram entre 19 e 22 pontos, sugerindo limitação leve; 48 (61,5%) estavam na faixa de 13 a 18 pontos, designado como limitação moderada; e 8 (10,3%) marcaram entre 2 e 12 pontos, representando limitação grave. Esses dados ajudam a fornecer uma visão detalhada das capacidades motoras e das necessidades de suporte dos idosos avaliados, podendo-se concluir que os idosos praticantes de treinamento combinado não apresentaram risco de quedas ao caminhar em uma superfície plana e sem distrações, porém, ao realizar a marcha com outras atividades associadas, apresentaram algum grau de limitação na mesma.

Palavras-Chave: Idoso; Marcha; Exercício físico.

DESFECHOS DE SAÚDE DE MULHERES DIAGNOSTICADAS NOS ESTADIAMENTOS I-III DO CÂNCER DE MAMA

AUTORES

Bruno Ezequiel Botelho Xavier
Victor Hugo Guesser Pinheiro
Elisa Gouvêa Portella
Pâmela Silva Cardozo
Cristine Lima Alberton
Stephanie Santana Pinto

Os diferentes estadiamentos e tipos do câncer de mama implicam em tratamentos específicos, os quais impactam diretamente os desfechos de saúde de mulheres sobreviventes do câncer de mama. Este estudo objetivou comparar desfechos cardiorrespiratórios, neuromusculares, percepção de fadiga e qualidade de vida entre os estadiamentos I-III de mulheres diagnosticadas com câncer de mama. Oitenta participantes ($74,61 \pm 13,63$ kg; $55,37 \pm 11,38$ anos) que concluíram o tratamento primário para o câncer de mama, há no máximo cinco anos, participaram do presente estudo. Foram avaliados os seguintes desfechos: consumo de oxigênio de pico, uma repetição máxima dos extensores de joelho (1RM), espessura e qualidade muscular do quadríceps, fadiga relacionada ao câncer e qualidade de vida. Para a comparação dos desfechos, entre estadiamentos (I: n=20; II: n=39; III: n=21), foi utilizado o teste ANOVA one-way, com post-hoc de Bonferroni. Os resultados indicaram que não houve diferença estatisticamente significante entre os estadiamentos para todas as variáveis analisadas ($p>0,05$). A média de consumo de oxigênio de pico variou de 25,15 a 27,49 ml.kg⁻¹.min⁻¹, 1RM variou de 53,44 a 57,65 kg, e espessura e qualidade muscular do quadríceps variaram de 62,88 a 68,59 mm e 103,05 a 127,95, respectivamente. Além disso, a fadiga relacionada ao câncer apresentou escores de 3,61 a 4,72 pontos na Escala de Fadiga de Piper e a qualidade de vida de 88,74 a 98,48 pontos no questionário FACT-B. Desfechos cardiorrespiratórios, neuromusculares, percepção de fadiga e qualidade de vida não foram diferentes entre mulheres com diferentes estadiamentos do câncer de mama.

Palavras-Chave: Neoplasias de mama; Consumo de oxigênio de pico; Força muscular; Fadiga; Qualidade de vida.

DIABETES GESTACIONAL: O EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PUERPÉRIO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

AUTORES

Cristiane de Souza Gonçalves
Suele Manjourany Silva Duro

O objetivo foi averiguar na literatura a abordagem do exercício físico durante o puerpério às pessoas que desenvolveram diabetes mellitus gestacional (DMG) por meio de revisão sistemática realizada mediante pesquisa na base de dados PubMed a partir dos descritores "Postpartum period", "Exercise" e "Diabetes, Gestacional" entre os anos de 2020 e 2024. Foram obtidos inicialmente 46 publicações que, conforme o ano de publicação, reduziram para 17. Foram excluídas publicações oriundas de revisão e/ou meta-análise, que não abordaram o período pós-parto e/ou com informações incipientes, resultando em 11 publicações. Os estudos foram realizados no continente asiático (n=5), americano (n=4) e europeu (n=2). Três temas foram detectados: (1) intervenções com enfoque no estilo de vida, controle de peso, dieta e atividade física; (2) percepção do risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e a existência de programas abordando a prevenção do DM2 e (3) necessidade de apoio familiar e cuidados infantis. Os resultados remetem a uma abordagem ampliada e continuada do monitoramento do DMG no pós-parto. Supõe-se que dentre os fatores associados à identificação de diabetes no pós-parto estão aquelas pessoas com acesso à consulta de puerpério. A ausência dessa consulta é uma oportunidade perdida, em uma população de alto risco para detectar intolerância à glicose, dessa forma, intervenções apropriadas para prevenir a progressão para diabetes não podem ser iniciadas. Um cuidado individualizado e multiprofissional, considerando as características da população atendida, pode favorecer uma conduta adequada às necessidades das puérperas e melhor apoiá-las na compreensão de sua condição.

Palavras-Chave: Período pós-parto; Diabetes gestacional; Exercícios; Revisão sistemática.

EFEITO DO YOGA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

AUTORES

Carla Emilia Rossato
Aline Josiane Waclawovsky
Debora Tornquist
Gabriela Dos Santos De Souza
Aron Ferreira da Silveira
Felipe Barreto Schuch

Estudo com o objetivo de avaliar o impacto do yoga nos sintomas de ansiedade (ANS) e depressão (DEP) em estudantes universitários. A intervenção consistiu em aulas de yoga durante oito semanas, duas vezes por semana, com duração de uma hora. Os sintomas foram avaliados em três momentos (pré, um mês e pós-intervenção) usando os questionários GAD-7 e PHQ-9. Dos 77 participantes, idade média de $23,27 \pm 6,69$ anos, sendo 68 mulheres e nove homens. Destes, 39 foram alocados ao grupo de yoga (GY) e 38 ao grupo controle (GC). A análise utilizou modelos de equações estimadas generalizadas, considerando tempo, grupo e interação tempo*grupo, com significância de 0,05. Houve interação entre tempo e grupo para DEP e ANS. Nas comparações entre grupos, no um mês, observou-se uma diminuição de DEP (59,74%) e ANS (60,85%) no GY, no pós-intervenção, houve uma redução de sintomas DEP (45,20%) e sintomas ANS (32,99%) no GY; ambos em comparação ao GC. Nas comparações entre os tempos, pré e um mês, houve uma diminuição de DEP para ambos os grupos, sendo que para o GY a diminuição foi maior (GY = 48,49%; GC = 14,67%), e houve uma diminuição de ANS somente para o GY (48,41%). O mesmo aconteceu nas comparações entre pré e pós-intervenção, com diminuição de sintomas DEP em ambos os grupos (GY = 47,76%; GC = 21,25%) e diminuição de sintomas ANS apenas para o GY (40,59%). Concluímos que a intervenção de yoga resultou em uma diminuição nos sintomas de ANS e DEP.

Palavras-Chave: Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Yoga; Estudantes.

EFEITOS AGUDOS DE UMA SESSÃO DE PILATES NA PRESSÃO ARTERIAL DE HIPERTENSOS

AUTORES

Luiza Santos Martins
Victor Hugo Guesser Pinheiro
Cristine Lima Alberton

O objetivo do estudo foi analisar as respostas agudas pressóricas 30 minutos após uma sessão de Pilates em adultos sedentários com hipertensão arterial. Seis indivíduos com hipertensão arterial controlada por medicamento, com idade igual ou superior a 45 anos participaram do estudo. O protocolo envolveu três sessões: 1) Anamnese, caracterização da amostra e familiarização com os exercícios; 2) Sessão Pilates; 3) Sessão controle. A sessão experimental teve duração de 50 minutos envolvendo exercícios de Pilates no aparelho Cadillac. Além disso, foi realizada uma sessão controle onde os indivíduos ficaram 50 minutos sentados sem realizar exercícios. As sessões foram conduzidas em ordem randomizada. Foram realizadas medidas de pressão arterial sistólica, diastólica e frequência cardíaca, assim como estimativa da pressão arterial média nos momentos pré, imediatamente após, 15 minutos após e 30 minutos após cada sessão. Os dados foram apresentados como média e desvio padrão. Os valores de pressão arterial sistólica e pressão arterial média aumentaram da medida pré-sessão para a imediatamente após sessão Pilates. Nas medições seguintes foi possível observar uma redução dos valores, entretanto não foram mais baixos que os valores pré-sessão. Os valores de pressão arterial diastólica da sessão Pilates foram superiores em todos os momentos de medição quando comparados à sessão controle. Foi possível observar uma redução nos valores de frequência cardíaca após a sessão Pilates quando comparados com o momento pré-sessão. Concluímos que uma única sessão de Pilates não promoveu hipotensão pós exercício no período de 30 minutos em adultos sedentários com hipertensão arterial controlada.

Palavras-Chave: Exercício físico; Hipotensão pós exercício; Hipertensão; Sistema cardiovascular; Saúde.

EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

AUTORES

Juliana Cristine Loesch
Camila Miranda
Katholyn Penna de Bitencourt
Andressa Martins e Silva
Yasmin Bortoli
Laisa Cappellari
Ana Carolina Kanitz

O objetivo do presente estudo foi avaliar o equilíbrio estático e dinâmico de pessoas idosas de diferentes faixas etárias praticantes de hidroginástica. Para os métodos, os participantes foram divididos em dois grupos: G1 (60-69 anos) e G2 (70-79 anos). Participaram do estudo 60 pessoas idosas de ambos os sexos, com idade média de 71,4 anos ($\pm 3,97$) matriculados no programa de extensão do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Ambos os grupos realizaram avaliações pré e pós 38 semanas de treinamento. Os testes realizados foram: equilíbrio unipodal com olhos abertos (EOA) e fechados (EOF) e equilíbrio dinâmico, caminhando a distância de 2,44 metros (EDI). As aulas foram realizadas duas vezes por semana, em dias não consecutivos e intensidades prescritas pela Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Foi utilizada a análise por protocolo e os dados foram analisados utilizando as Equações de Estimativa Generalizada com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Para EOA houve uma interação significativa, demonstrando um aumento no tempo do teste somente para G1 ($p=0,034$) demonstrando que os idosos mais jovens melhoraram o equilíbrio estático com olhos abertos. O EOF e EDI não apresentaram mudanças significativas no tempo ($p=0,916$; $p=0,640$, respectivamente) e nem diferença entre os grupos ($p=0,222$; $p=0,361$, respectivamente). Desta forma, a hidroginástica contribui para uma melhora no equilíbrio estático com olhos abertos para os idosos mais jovens (60-69 anos) e uma manutenção nos demais desfechos independente da faixa etária.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Exercício físico; Treino aeróbico.

EFEITOS DA INSERÇÃO DE 15 MINUTOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES

AUTORES

Rodrigo Zanetti da Rocha
Igor Darlan Krause Romig
Franciéle da Silva Ribeiro
Gicelle de Oliveira Karini da Cunha
Henrique de Oliveira Arrieira
Gabriel Timm Knabach
Gabriel Bergmann

O objetivo do estudo foi investigar os efeitos de uma intervenção de 15 minutos de Exercícios Físicos (ExF) sobre os níveis de Aptidão Física (ApF) e indicadores antropométricos de sobrepeso e obesidade (IASO) de escolares da zona rural. Participaram do estudo 245 escolares (110 meninas), com idades de 11 a 17 anos, alocados aleatoriamente em grupo intervenção e grupo controle. A intervenção ocorreu por 12 semanas, com 24 sessões de ExF. A ApF foi mensurada pela Aptidão Cardiorrespiratória (ApC), Força/Resistência Muscular (FRM), Força de Preensão Manual (FPM), Potência de Membros Inferiores (PMI), Flexibilidade (FLEX), Velocidade (Vel), e Agilidade (Agil). Os IASO mensurados foram o Índice Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC) e somatório das dobras cutâneas subescapular e tricipital (DC). Os principais resultados encontrados foram atribuídos ao protocolo de intervenção na ApC dos meninos, na FRM, na FPM, na FLEX e na CC entre os participantes de ambos os sexos do grupo intervenção em comparação ao grupo controle. Conclui-se que um programa de intervenção composto por 15 minutos de ExF durante as aulas realizado duas vezes por semana durante 12 semanas melhora a ApF e a CC de escolares adolescentes da zona rural.

Palavras-Chave: Aptidão física; Exercício físico; Adolescente; Estudantes.

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES SOBRE A SAÚDE E A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DE GAROPABA-SC

AUTORES

Carolina Correia Selmo
Luciana Chultes
Adroaldo Cezar Araújo Gaya
Anelise Reis Gaya
João Pedro Goulart Cirone

Este estudo observacional exploratório pretendeu observar o efeito da prática de esportes extracurriculares na aptidão física (AF) de 101 escolares, meninos e meninas de 6 a 11 anos de uma escola municipal de Garopaba-SC. Foram realizadas entrevistas semi estruturadas para definir aqueles que praticavam atividades extracurriculares (exercícios físicos estruturados fora do horário escolar) e aqueles que praticavam somente aulas de Educação Física. As respostas serviram como fator para distribuição das crianças nos grupos: Grupo atividades extracurriculares (GAFE) (n=46), e Grupo Educação Física (GEF) (n=41). Para avaliar a AF, foram utilizados testes e avaliações do PROESP-Br, em março e outubro de 2023, com resultados apresentados em valores absolutos, percentuais, médias e desvios-padrão. Para verificar diferenças entre os grupos foi utilizada Anova de um fator ($p < 0,05$) e o tamanho de efeito foi obtido com D de Cohen. Na primeira coleta, houve diferença nas medidas de RCE ($p=0,012$) onde as crianças do GEF saíram-se melhores, embora os resultados do GAFE tenham sido significativamente melhores nos testes de aptidão de membros inferiores ($p=0,029$) e superiores ($p=0,039$). Na segunda coleta, houve diferenças nos testes de aptidão de membros inferiores ($p=0,047$) e flexibilidade ($p=0,008$), com as médias do GAFE melhores em relação às do GEF. As estratégias observadas (prática de exercícios extracurriculares) são capazes de contribuir no nível de AF de crianças e, em conjunto com outras estratégias, como aulas de educação física escolar centradas no movimento, pode ser fator de proteção à sua saúde.

Palavras-Chave: Educação Física escolar; Aptidão física; Atividade física extracurricular.

EFEITOS DA PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN NA FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS: PROTOCOLO PARA UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

AUTORES

Breno Berny Vasconcelos
Cristine Lima Alberton

Este estudo de protocolo tem o objetivo de descrever os métodos de uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos do Tai Chi Chuan na força muscular de idosos. A revisão sistemática será conduzida de acordo com as recomendações da PRISMA e registrado na plataforma PROSPERO. Serão realizadas buscas nas bases de dados PubMed, LILACS, Scopus, Embase e Web of Science. Para as buscas serão utilizadas palavras-chave associadas à população, à intervenção e ao desfecho desejados. Para serem incluídos, os estudos precisam ser originais, publicados em língua portuguesa, inglesa, alemã ou chinesa, ter caráter longitudinal, possuir intervenção envolvendo apenas Tai Chi Chuan com ou sem grupo comparador ou controle e mensurar desfechos de força muscular em indivíduos idosos. Os estudos encontrados serão compilados utilizando a plataforma Rayyan. Inicialmente será realizada a remoção de estudos duplicados e será feita análise de títulos e resumos por dois pesquisadores independentes. Divergências de análise serão solucionadas por um terceiro pesquisador. Após, todos os estudos selecionados serão acessados na íntegra para compor a revisão. Serão extraídas informações do(s) autor(es), ano de publicação, delineamento do estudo, detalhamento da intervenção, dados demográficos dos participantes, e dados pré e pós-intervenção das variáveis associadas à força muscular (média, desvio padrão e tamanho de efeito, quando informado). A qualidade metodológica dos estudos será avaliada através da escala RoB-2 para ensaios clínicos randomizados e da escala ROBINS para ensaios não-randomizados. Pretende-se sumarizar os achados entre diferentes métodos de mensuração da força muscular e entre diferentes condições clínicas das amostras dos estudos.

Palavras-Chave: Tai Chi Chuan; Força muscular; Idoso; Revisão sistemática.

EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO AERÓBICO EM PISCINA FUNDA NAS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES DE PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Mariana De Souza Strehl
Camila Miranda
Yasmin Bortoli
Andressa Martins e Silva
Katholyn Penna de Bitencourt
Jonas Casagrande Zanella
Ana Carolina Kanitz

Avaliar as respostas neuromusculares do treinamento aeróbico de corrida em piscina funda em pessoas idosas. Participaram 34 idosos ($67,9 \pm 6,38$ anos) randomizados em dois grupos: Grupo Intervenção 1 (GI1, n=17) e Grupo Intervenção 2 (GI2, n=17). Ambos os grupos realizaram 24 semanas de treinamento com duas aulas semanais de 45 minutos de duração. O GI1 realizou treinamento contínuo (Semana 1-4: Borg 13), progredindo para intervalado (Semana 5-8: Borg 13 e 15), após contínuo (Semana 9-12: Borg 15) e finalizando com intervalado (Semana 13-16: Borg 13,15 e 19; Semana 17-24: Borg 13,16 e 19). Já o GI2 realizou exercícios de mobilidade, abdominais e alongamento até a semana 12 e após realizou a mesma progressão que o GI1. Foram realizadas medidas da força máxima (contração isométrica máxima) (FMIiso), realizado no exercício de extensão de joelho e, juntamente, a atividade eletromiográfica do músculo reto femoral (ERF) e vasto lateral (EVL). A força resistente foi avaliada pelo teste de Sentar e Levantar em 30s (FMIrep). Para análise estatística foi realizado equações de estimativas generalizadas e post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Houve uma melhora significativa no tempo, em ambos os grupos apenas nas variáveis de FMIiso ($p<0,001$; delta: GI1=6,9; GI2=10,3 kg) e na FMIrep ($p<0,001$; delta: GI1=2,9; GI2=2,0 repetições). Conclui-se que o treinamento aeróbico de corrida em piscina funda promove aumentos na força, máxima e resistente, e manutenção da ativação dos músculos reto femoral e vasto lateral.

Palavras-Chave: Treino aeróbico; Idoso; Força muscular.

EFEITOS DE 34 SEMANAS DE TREINAMENTO DE PILATES SOLO NA APTIDÃO FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Laisa Cappellari
Bruna Sacchi Fraga
Danrlei Senger
Melissa Pessini Faganello
Aline Nogueira Haas
Ana Carolina Kanitz

O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos do treinamento de Pilates Solo na aptidão funcional de pessoas idosas. Participaram 22 pessoas idosas, acima de 60 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados no Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM). Foram realizadas 34 semanas de treinamento, duas sessões por semana com duração de 45 minutos. As aulas foram elaboradas seguindo a sequência e os exercícios do Pilates Solo. Os testes aplicados foram: teste de sentar e levantar da cadeira (30s) para mensurar a força de membros inferiores (FMI); teste de flexão e extensão de cotovelo (30s) para mensurar a força de membros superiores (FMS); teste de flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI) e membros superiores (FLEXMS); teste de equilíbrio dinâmico (EQUI); e teste de caminhada de 6 minutos (T6). Para comparação pré e pós treinamento foi utilizado um teste t pareado ($p=0,05$). Os resultados indicam que todas as variáveis de aptidão funcional melhoraram após o treinamento (FMS pré: $19,4 \pm 3,6$ repetições; pós: $21,9 \pm 3,1$ repetições; $p=0,014$; FMI pré: $15,0 \pm 4,0$ repetições; pós: $20,5 \pm 5,4$ repetições; $p=0,003$; FLEXMS pré: $-5,6 \pm 7,5$ cm; pós: $-1,7 \pm 6,0$ cm; $p=0,075$; FLEXMI pré: $0,0 \pm 10,3$ cm; pós: $6,0 \pm 12,9$ cm; $p=0,003$; EQUI pré: $5,2 \pm 0,7$ s; pós: $5,5 \pm 0,9$ s; $p=0,03$; T6 pré: $476,8 \pm 85,1$ m; pós: $525,4 \pm 64,9$ m; $p<0,001$). Conclui-se que o treinamento de Pilates Solo promove melhorias significativas na aptidão funcional, proporcionando maior independência durante o envelhecimento.

Palavras-Chave: Método pilates; Saúde humana; Envelhecimento saudável.

EFEITOS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES NA COGNIÇÃO DE PESSOAS IDOSAS LONGEVAS

AUTORES

Andressa Martins e Silva
Camila Miranda
Katholyn Penna de Bitencourt
Mariana De Souza Strehl
Yasmin Bortoli
Laisa Cappellari
Jonas Casagranda Zanella,
Ana Carolina Kanitz

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O objetivo dessa pesquisa foi avaliar e comparar a cognição de pessoas idosas com mais de 80 anos participantes de diferentes modalidades de exercício aquático e terrestre. Foram incluídas 34 pessoas idosas ($84,7 \pm 3,5$ anos) participantes do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Estes foram divididos nos grupos Atividades Aquáticas (GA) ($n=22$) e Atividades Terrestres (GT) ($n=12$), realizando duas sessões semanais, com duração de 45 minutos cada, em dias não consecutivos ao longo de 38 semanas. Os sujeitos analisados que faziam parte do GA realizavam hidroginástica ou caminhada em piscina funda; já aqueles participantes do GT frequentavam musculação, ginástica multicomponente, ginástica para cognição, equilíbrio, caminhada nórdica, Pilates ou dança. A cognição foi avaliada através do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) nos momentos pré e pós intervenções. Para análise estatística foram utilizadas as Equações de Estimativa Generalizada com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Verificou-se que a cognição apresentou um aumento significativo ao longo do tempo ($p = 0,025$) em ambos os grupos (GT: pré: 20,48 IC:18,85-22,11; pós: 21,59 IC:19,87-23,31); GA: pré: 20,33 IC:17,52-23,15; pós: 22,17 IC:19,93-24,40), sem diferença entre os grupos ($p=0,875$) e sem interação significativa ($p=0,618$). Conclui-se que ambos os grupos melhoraram a cognição, demonstrando que atividades aquáticas e terrestres podem ser efetivas nos aspectos cognitivos de pessoas idosas longevas.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Treino aeróbico; Cognição.

EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO AQUÁTICO NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Ana Clara Scandolara Koenig
Camila Miranda
Juliana Cristine Loesch
Katholyn Penna de Bitencourt
Andressa Martins e Silva
Mariana De Souza Strehl
Yasmin Bortoli
Ana Carolina Kanitz

O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos do treinamento aquático (hidroginástica e caminhada em piscina funda) na aptidão cardiorrespiratória de pessoas idosas. Em sua metodologia foram avaliadas 142 pessoas idosas, de ambos os sexos, com idade média de 72,9 anos, ($\pm 5,3$) matriculados no programa de extensão do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Os participantes foram divididos em dois grupos: hidroginástica (GHIDRO; $n=68$) e caminhada em piscina funda (GCPF; $n=74$). Ambos os grupos realizaram duas aulas semanais com duração de 45 minutos em dias não consecutivos. O modelo de treinamento adotado foi contínuo e intervalado utilizando para controle da intensidade a escala de percepção de esforço (BORG 6-20). A aptidão cardiorrespiratória foi avaliada pelo teste de caminhada de seis minutos (TC6). Para análise estatística foram utilizadas as Equações de Estimativas Generalizadas com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Os resultados indicaram que a aptidão cardiorrespiratória não apresentou diferença entre as modalidades ($p=0,742$) e apresentou uma melhora significativa ao longo do tempo em ambos os grupos ($p=0,002$), sem interação significativa ($p=0,438$). Assim conclui-se que o treinamento aquático é eficaz para melhora cardiorrespiratória de pessoas idosas independente da modalidade praticada.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Treino aeróbico; Aptidão cardiorrespiratória.

EFEITOS DE DUAS MODALIDADES DE TREINAMENTO AERÓBICO AQUÁTICO NA FORÇA E AGILIDADE DE PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Katholyn Penna De Bitencourt
Camila Miranda
Andressa Martins e Silva
Jonas Casagrande Zanella
Mariana De Souza Strehl
Yasmin Bortoli
Ana Carolina Kanitz

O objetivo deste trabalho foi avaliar os efeitos de duas modalidades de treinamento aeróbico aquático na força muscular e agilidade de pessoas idosas. A amostra foi composta por 78 idosos com idade média de $72 \pm 5,9$ anos, inscritos no programa de extensão do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Foram avaliados dois grupos: hidroginástica (GHID; n=35) e caminhada em piscina funda (GCPF; n=43). Ambos os grupos realizaram duas aulas semanais com duração de 45 minutos. O modelo de treinamento adotado foi aeróbico contínuo e intervalado utilizando, para controle da intensidade, a escala de percepção de esforço (BORG 6-20). A força muscular foi avaliada pelo teste de preensão manual (FPM) e teste de sentar e levantar cinco vezes (FMI5X), já para agilidade, foi utilizado o Timed Up and Go (TUG). Realizou-se análise por protocolo e foram utilizadas as equações de estimativa generalizada com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Para FPM houve uma melhora significativa no tempo em ambas as modalidades ($p=0,029$) e uma diferença entre os grupos ($p=0,047$), demonstrando maiores valores para o GCPF, independente do momento. A FMI5X apresentou também uma melhora significativa ao longo do tempo em ambos os grupos ($p=0,016$), sem diferença entre os grupos. No TUG houve uma interação significativa ($p=0,015$) indicando que apenas o GCPF apresentou uma melhora significativa. Sendo assim, treinamento aeróbico aquático contribuiu para uma melhora na força em ambos os grupos, contudo a agilidade melhorou apenas na modalidade de caminhada em piscina funda.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Treino aeróbico; Força muscular.

EFEITOS DE RITMOS DE SAMBA NA INTENSIDADE, AFETIVIDADE E PARÂMETROS CLÍNICOS: ENSAIO CLÍNICO CRUZADO RANDOMIZADO

AUTORES

Micheli Carminatti
Vanderlan Fernando Garcia da Costa
Junior
Josiane Rodrigues
Herber Orlando Benitez
Angelica Danielevicz
Cíntia de la Rocha Freitas
Rodrigo Sudatti Delevatti

Comparar os efeitos de diferentes ritmos de samba na intensidade, afetividade e parâmetros clínicos em indivíduos com fatores de risco cardiometabólicos. Participaram idosos treinados, de ambos os sexos, com hipertensão, diabetes e/ou dislipidemias, no ensaio clínico randomizado cruzado em três sessões: samba no pé (SP), samba de gafieira (SG) e sessão controle (SC), realizadas em ordem randomizada. A intensidade foi avaliada pela frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço (PSE); a afetividade pela Escala de Afetividade, e os parâmetros clínicos pelos valores de pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e glicemia. Participaram 10 idosos (6 mulheres e idade média $68,30 \pm 5,5$). A intensidade das sessões foi maior na sessão de SP ($p=0,015$) (SP: $FC=100,01 \pm 9,56$ bpm; SG: $94,66 \pm 8,88$ bpm; PSE média=11,8 [11,0-12,4] SG: 11,7 [9,3-12,0], $p=0,049$; PSE geral da sessão=3,0 [3,0-4,0] SG: 2,0 [2,0-2,7]). Não houve diferença na afetividade entre as sessões (5,0 [5,0-5,0] para SP e 5,0 [4,2-5,0] para SG, $p=0,278$). Os valores de glicemia e PAD não apresentaram diferença significativa no pós sessão, enquanto a PAS apresentou diminuição significativa imediatamente pós sessão em todas as sessões ($p=0,001$) e com valores mais altos nas sessões experimentais. Os participantes toleraram bem as sessões, sem eventos adversos. O SP e o SG parecem ser exercícios aeróbicos seguros para pessoas com fatores de risco cardiometabólico, com o SP apresentando maior intensidade em comparação ao SG. Ambas as modalidades proporcionaram uma experiência afetiva positiva, sem impactos expressivos nos desfechos clínicos avaliados.

Palavras-Chave: Risco cardiometabólicos; Exercício; Dança.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO MULTICOMPONENTE DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO AGUDA DE IDOSOS: RESULTADOS PARCIAIS

AUTORES

Marcelo Bandeira Guimarães
Eduarda Blanco Rambo
Nadyne Rubin
Raísa Ferreira De Abreu
Antenor Barbosa Calandrini de
Azevedo
Emilio Hideyuki Moriguchi
Eduardo Lusa Cadore

Durante a hospitalização aguda de idosos, o elevado tempo em repouso provoca diminuição da capacidade funcional. O treinamento multicomponente tem se mostrado capaz de atenuar estes declínios. Assim, o objetivo do presente estudo é verificar os efeitos de uma intervenção de treinamento multicomponente no desempenho funcional e função cognitiva de idosos durante uma hospitalização aguda. Para avaliação foram utilizados os testes Sentar e Levantar 5 vezes (SL), Timed Up and Go (TUG), força de preensão palmar (FPP), avaliação da potência muscular do sentar e levantar (POT) e Mini Exame de Estado Mental (MEEM). Os participantes receberam os tratamentos hospitalares usuais, além da intervenção de exercício multicomponente baseada no modelo VIVIFRAIL. Para comparação pré e pós-intervenção foi utilizado o teste t-dependente. A significância foi aceita quando $p = 0,05$. Os resultados estão apresentados em média \pm desvio padrão e diferença média com intervalo de confiança de 95%. Participaram do estudo 8 idosos ($83,5$ anos $\pm 4,8$). Após a intervenção (5 dias $\pm 1,5$), não houve efeitos estatisticamente significativos (p variando de 0,08 a 0,36). Porém, os resultados apresentaram incrementos médios associados a mudanças clínicas relevantes [SL: -9,6 segundos (-21,28; 2,04); TUG: -2,4 segundos (-8,9; 4,1); FPP: 0,63 kg.F (-0,76; 2,03); POT: 45,3 W (-9,7; 100,4); MEEM: 2,1 pontos (-0,68; -4,93)]. O treinamento multicomponente durante o processo de hospitalização aguda parece ser capaz de produzir melhorias clinicamente relevantes em idosos.

Palavras-Chave: Hospitalização; Capacidade funcional; Envelhecimento; Exercício físico.

EFEITOS DO ENVELHECIMENTO SOBRE O TORQUE MUSCULAR DE FLEXORES DO JOELHO EM MULHERES

AUTORES

Karen de Lima Pereira
Rodrigo Neske Rabuske
Pedro Lopes
Ronei Silveira Pinto
Giovani dos Santos Cunha

INTRODUÇÃO: A força muscular tem sido considerada um importante indicador de saúde e qualidade de vida. Compreender os efeitos do envelhecimento sobre a função neuromuscular ao longo da vida pode auxiliar na otimização de estratégias de prescrição de exercício visando o aumento da força e massa muscular. **OBJETIVO:** Investigar o efeito do envelhecimento sobre o torque muscular de flexores do joelho em mulheres. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 34 participantes alocadas em três grupos de acordo com a idade cronológica: (1) meninas $9,7 \pm 1,3$ anos ($n=10$); (2) mulheres $29,0 \pm 6,3$ anos ($n=14$); (3) idosas $65,0 \pm 3,0$ anos ($n=10$). O torque muscular concêntrico de flexores do joelho foi avaliado em dinamômetro isocinético e o protocolo de teste consistiu em realizar 5 contrações voluntárias máximas em velocidade de $60^\circ/s$, sendo o maior valor obtido considerado o pico de torque (PT). O teste de Anova One-Way com post-hoc de Bonferroni foi utilizado para comparação entre grupos, com nível de significância adotado de 5%. O tratamento estatístico foi realizado no SPSS 18.0. **RESULTADOS:** Os valores médios de PT foram: (1) meninas $0,7 \pm 0,18$ Nm.kg $^{-1}$; (2) mulheres $1,23 \pm 0,22$ Nm.kg $^{-1}$; (3) idosas $0,86 \pm 0,24$ Nm.kg $^{-1}$. Mulheres apresentaram valores de PT de flexores do joelho significativamente maiores do que meninas e idosas ($p < 0,05$). **CONCLUSÃO:** O efeito do envelhecimento sobre o torque muscular aumenta progressivamente da infância para a idade adulta e diminui progressivamente da idade adulta para a terceira idade.

Palavras-Chave: Força muscular; Criança; Idoso.

EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOLO NA FLEXIBILIDADE E REDUÇÃO DE ALGIAS EM SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL: UM PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO

AUTORES

Liandra Vigil Leivas

Com o aumento das demandas e o prolongado tempo de trabalho em ambientes acadêmicos, muitos servidores enfrentam desafios relacionados à saúde, incluindo a redução da flexibilidade e o aumento de algias. O método Pilates, conhecido por seus benefícios na melhora da postura e no alívio de dores musculoesqueléticas, surge como uma intervenção potencialmente eficaz para enfrentar essas questões. Este estudo tem como objetivo avaliar a melhora na flexibilidade e a redução das queixas de dor associadas às condições de trabalho comuns entre os servidores, por meio de um protocolo a ser desenvolvido, fornecendo dados que possam apoiar a implementação de programas de Pilates solo como estratégia para promoção da saúde no ambiente universitário. Será realizado um estudo experimental, com delineamento de ensaio clínico controlado e randomizado envolvendo 12 servidores ativos. O Grupo experimental participará de um programa de Pilates solo com duração de 12 semanas. As sessões serão realizadas duas vezes por semana, com duração de 40 minutos cada. Já o grupo controle não participará de sessões de Pilates durante o período do estudo. Como método avaliativo de flexibilidade será utilizado o teste Sit and Reach e para avaliar a relação de algias serão utilizadas a Escala Visual Analógica (EVA) e o Questionário de Impacto da Dor (DQI). Este estudo fornecerá evidências sobre a eficácia do método Pilates solo na melhoria da flexibilidade e na redução de dores entre os servidores. Os resultados podem contribuir para a implementação de programas de exercícios preventivos e terapêuticos na universidade.

Palavras-Chave: Pilates; Flexibilidade; Servidores; Universidade.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA BASEADO EM FAIXAS ELÁSTICAS NA APTIDÃO FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE

AUTORES

Giovanni Rimolo Brito
Jonas Casagrande Zanella
Thaís Reichert
Leonardo Frantz Bassani
Ana Carolina Kanitz

O objetivo do presente estudo foi conduzir uma revisão sistemática com metanálise sobre os efeitos do treinamento de força com base em faixas elásticas em relação à aptidão funcional de pessoas idosas. A busca foi feita nas bases de dados: PubMed, Scielo, Cochrane, Embase e Scopus. A seleção dos estudos e a extração dos dados foi feita por dois revisores independentes. Foram feitas metanálises dos dados utilizando modelo de efeito aleatório, realizadas somente com as variáveis que estiveram presentes em pelo menos três estudos com o mesmo protocolo de avaliação. Nove estudos foram selecionados para a presente revisão, analisando 693 sujeitos, onde 356 realizaram treinamento de força com faixas elásticas e os demais participaram compondo grupos controle. Foi possível observar protocolos distintos, aplicados em diferentes contextos, com uma ampla variedade de características nas amostras e nas metodologias analisadas. Os resultados das metanálises evidenciaram diferenças significativas a favor dos grupos que realizaram as intervenções com treinamento de força baseado em faixas elásticas em todas variáveis analisadas, sendo elas: força de membros inferiores (DM 1,60; 95% IC 0,99 a 2,21; $p < 0,01$), força de membros superiores (DM 4,31; 95% IC 3,54 a 5,08; $p < 0,01$), força de preensão manual (DM 4,50; 95% IC 3,61 a 5,39; $p < 0,01$) e agilidade (DM -0,98; 95% IC -1,28 a -0,68; $p < 0,01$). Sendo possível concluir que o treinamento de força realizado com faixas elásticas é eficaz para a manutenção e ganhos na aptidão funcional de pessoas idosas.

Palavras-Chave: Treinamento resistido; Capacidade funcional; Acessibilidade física.

EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NO DESEMPENHO COGNITIVO E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO SUL DO BRASIL: PROTOCOLO DE ESTUDO

AUTORES

Eduardo Gauze Alexandrino
Vithória Silva Oleiro
Yuri da Gama Rodrigues
Pâmela Moraes Volz
Fabricio Boscolo Del Vecchio
Samuel de Carvalho Dumith

Introdução: No Brasil, as pesquisas de aplicação do "Treinamento Intervalado de Alta Intensidade - HIIT" no ambiente escolar ainda são escassas. **Objetivo:** investigar se o HIIT de 10 minutos realizado na parte inicial das aulas de Educação Física é suficiente para modificar o desempenho cognitivo (execução de tarefas, flexibilidade executiva, raciocínio e memória), a saúde mental e a aptidão cardiorrespiratória de alunos do ensino médio de uma instituição pública de ensino. **Métodos:** Protocolo de Ensaio Clínico Randomizado, duplo-cego, realizado com 06 turmas de alunos do 2º ano (15 a 18 anos), divididos por sorteio em dois grupos: intervenção (duas turmas) e controle (quatro turmas). Os adolescentes do grupo intervenção serão expostos a um Protocolo HIIT com frequência de 02 vezes por semana durante 06 semanas (12 sessões). Os desfechos primários são sintomas de saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) mensurados pela Escala de Depressão Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A), o perfil cognitivo, controle inibitório e função executiva, aferidos pela Bateria de Avaliação Cognitiva Geral (Cognifit), Teste de Cores Stroop e Teste de Trilhas, respectivamente. Os escolares serão avaliados antes e após a aplicação do protocolo e todas as sessões monitorados por cardiofrequencímetros. Na análise estatística serão empregados: teste exato de Fisher, teste-t, McNemar, Wilcoxon e modelos de regressão de Poisson, linear e logística. O nível de significância será de 5%. **Conclusão:** Espera-se que este protocolo de 06 semanas produza efeitos que possam recomendar o HIIT como uma estratégia de treinamento eficaz no desempenho cognitivo e saúde mental de escolares.

Palavras-Chave: Treinamento intervalado de alta intensidade; Escolares; Cognição; Saúde mental; HIIT.

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS SINTOMAS PSICOLÓGICOS DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA: RESULTADOS PARCIAIS DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Lauren Dos Santos De Medeiros
Ana Júlia da Rosa Decker
Beatriz Henriques Mansanari
Fernanda Burlani Neves
Maíra Junkes-Cunha
Francisco Xavier de Araujo

A dor lombar crônica (DLC) causa alterações biológicas, psicológicas e sociais, com aumento significativo nos últimos anos. Cerca de 30-60% dos indivíduos com DLC apresentam sintomas psicológicos, resultando uma incapacidade funcional e alterando a participação social e atividades diárias. Assim, sob a ótica do modelo biopsicossocial de saúde, objetiva-se revisar sistematicamente a literatura a respeito dos efeitos de exercícios físicos em pacientes com dor lombar crônica sobre desfechos de ansiedade e depressão. Esta revisão sistemática foi conduzida seguindo as recomendações do PRISMA. O protocolo de revisão foi registrado no PROSPERO. As bases de dados utilizadas foram: PubMed, Cochrane, Scielo e PEDro, desde o início das publicações nessas bases de dados até junho de 2024, utilizando as seguintes combinações de termos: low back pain AND exercises AND physical activity AND mental disorder. O risco de viés foi avaliado através do score PEDro. Foram incluídos 7 estudos que envolveram 585 indivíduos no total. As modalidades de exercícios físicos desenvolvidas foram: treinamento aeróbico e/ou força (n=3); exercícios de estabilização de core, fortalecimento de músculos da região abdominal e lombar (n=3); exercícios terapêuticos aquáticos (n=1). Dentre os 7 estudos analisados, 4 (71,43%) reportaram resultados positivos ao comparar suas intervenções na redução de sintomas de ansiedade, depressão e dor lombar crônica, enquanto 2 (28,57%) não identificaram diferenças significativas entre grupos. Portanto, esses achados sugerem que os exercícios físicos podem ser eficazes na redução da dor lombar crônica e sintomas psicológicos.

Palavras-Chave: Dor lombar; Depressão; Ansiedade; Exercício físico.

EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

AUTORES

Helen Moreira Rossales
Núbia Broetto Cunha
Bruna Rodrigues Pereira
Luca Cavalli
Marcelo Cozzensa da Silva
Francisco Xavier de Araujo
Lisiane Piazza Luza
Julia Braga Dias

Este estudo objetivou avaliar e correlacionar o equilíbrio estático e dinâmico em idosos praticantes de atividade física. Trata-se de um estudo transversal, em que participaram 78 idosos ($73,16 \pm 6,93$ anos) integrantes do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade - NATI da UFPEL. Avaliou-se o equilíbrio estático pelo teste de apoio unipodal e o equilíbrio dinâmico pelo Índice de Marcha Dinâmica (DGI), além de ser aplicada a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Os dados foram analisados pela estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (Correlação de Spearman). Quanto ao equilíbrio estático, os idosos permaneceram em apoio unipodal direito por $23,14 \pm 10,61$ segundos e esquerdo por $23,03 \pm 11,00$ segundos. Quanto ao equilíbrio dinâmico, seis participantes (7,7%) pontuaram entre 23-24 pontos no DGI, indicando nenhuma limitação; 16(20,5%) pontuaram entre 19-22 pontos, indicando limitação leve; 48(61,5%) pontuaram entre 13-18 pontos, indicando limitação moderada; e 8(10,3%) pontuaram entre 2-12 pontos, indicando limitação grave. Além disso, na EEB, a pontuação média foi de $53,80 \pm 2,08$. Foi observada uma correlação significativa entre o teste de apoio unipodal e a EEB ($p=0,0001$); o apoio unipodal e o DGI ($p=0,001$) e entre a EEB e o DGI ($p=0,0001$). Pode-se concluir que os idosos apresentam um bom equilíbrio estático, porém o equilíbrio dinâmico encontra-se comprometido, indicando a importância de estratégias visando a melhora no equilíbrio dinâmico destes. As avaliações de equilíbrio estático e dinâmico se correlacionam, sendo estas complementares, destacando-se a importância de que sejam realizadas em conjunto na avaliação do idoso.

Palavras-Chave: Idoso; Equilíbrio postural; Saúde da pessoa idosa.

ESTUDO LONGITUDINAL DA FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DE IDOSOS

AUTORES

Arthur Damacena Elias
Vicente Schabbach Duarte
Natã Concatto Licht
Eduarda Gehlen
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Débora Pastoriza Sant' Helena
Andrea Kruger Gonçalves

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O objetivo do estudo é avaliar a força de membros superiores e inferiores de idosos ao longo de 27 meses, incluindo períodos de treino e destreino. Estudo longitudinal com 97 participantes ($73,83 \pm 6,83$ anos) de um programa de extensão de exercício físico (60% de frequência) na UFRGS. Foram avaliados os momentos: 1) Pré 2022 (março); 2) Pós 2022 (novembro); 3) Pré 2023 (março); 4) Pós 2023 (novembro); e 5) Pré 2024 (março). O treinamento ocorreu ao longo do ano (março a novembro), seguido de destreino (dezembro a fevereiro). Utilizou-se teste de força de membros inferiores-FMI (sentar e levantar da cadeira) e membros superiores-FMS (flexão de cotovelo). Utilizou-se Equações de Estimativa Generalizada (GEE) para tempo com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). Os resultados foram: FMI (seg.) - 1) $15,15 \pm 4,10$; 2) $16,65 \pm 4,67$; 3) $17,44 \pm 4,73$; 4) $17,88 \pm 5,29$; 5) $16,78 \pm 5,16$; FMS (seg.) - 1) $18,45 \pm 4,66$; 2) $19,53 \pm 4,57$; 3) $22,29 \pm 4,63$; 4) $21,05 \pm 4,59$; 5) $20,54 \pm 4,23$. A GEE indicou diferença estatisticamente significante, na FMI, entre momentos 1 e 4 ($p=0,00$), momentos 4 e 5 ($p=0,00$) que indicaram um aumento e depois uma redução; na FMS, entre momentos 1 e 3 ($p=0,00$), momentos 3 e 5 ($p=0,00$), com o mesmo comportamento da FMI. O exercício físico contribui para o ganho e a manutenção da força de membros superiores e inferiores para a população idosa, mesmo em períodos de destreino.

Palavras-Chave: Pessoa idosa; Força; Treinamento físico; Destreino; Longitudinal.

EXERCÍCIO FÍSICO REMOTO EM PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 (ESTUDO RED): QUALIDADE DE VIDA E SINTOMAS DEPRESSIVOS

AUTORES

Bruno Veiga Guterres
Samara Nickel Rodrigues
Rodrigo Sudatti Delevatti
Cristine Lima Alberton

O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de um programa de 12 semanas de exercícios físicos supervisionado remotamente, em comparação com um grupo controle, sobre a qualidade de vida e sintomas depressivos em pessoas com diabetes tipo 2 (DMT2). Para isso, um ensaio clínico randomizado foi conduzido com pessoas com DMT2 (27 mulheres, 6 homens; $55,8 \pm 10,1$ anos) recrutadas da cidade de Pelotas/RS. Os participantes foram randomizados e alocados nos grupos Intervenção (GI; n=17) e Controle (GC; n=16). O GI participou de um programa de treinamento combinado supervisionado remotamente com duração de 12 semanas, com uma frequência de duas sessões por semana nas primeiras seis semanas e três sessões nas semanas restantes. O GC recebeu recomendações para a prática de atividade física. Foram avaliadas através de questionários autopercebidos a qualidade de vida e os sintomas depressivos nos momentos pré e pós-intervenção. Generalized Estimating Equations com post-hoc de Bonferroni foram utilizadas para a comparação entre momentos e grupos, utilizando a análise por intenção de tratar ($\alpha = 5\%$). Ambos os grupos apresentaram um aumento na qualidade de vida pós-intervenção ($p = 0,039$), sem diferença significativa entre GI e GC. Os sintomas depressivos apresentaram manutenção de seus escores pós-intervenção ($p > 0,05$) em ambos os grupos. Como conclusão, não houve superioridade do GI, visto que tanto o programa de exercícios físicos supervisionado remotamente como as recomendações de atividade física resultaram em melhoria da qualidade de vida e manutenção dos sintomas depressivos em pessoas com DMT2. NCT05362071

Palavras-Chave: Diabetes mellitus type 2; Exercise; Quality of life; Depression.

EXERCÍCIO REMOTO E PRESENCIAL PARA PACIENTES COM OSTEOARTRITE DO JOELHO: DADOS PRELIMINARES DE DOR DO ESTUDO RISE-KOA

AUTORES

Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho
Adriana Celina Domingues Avila
Breno Berny Vasconcelos
Fernanda Silveira de Sena
Luana Gularde Moreira
Luiza da Silva Cardoso Macedo
Raíssa Pereira Trassante
Cristine Lima Alberton

O objetivo do estudo foi investigar as respostas de um programa de exercícios de fortalecimento muscular de extremidades inferiores supervisionado remotamente e presencialmente na percepção de dor de pacientes com osteoartrite do joelho. RISE-KOA (Remote and In-person Supervised Exercise in Patients With Knee Osteoarthritis) é um ensaio clínico randomizado de não inferioridade (NCT06101797), no qual pacientes com osteoartrite do joelho radiográfica (grau II e III) e sintomática, foram divididos em dois grupos de exercícios supervisionados: remoto ($n = 13$; por videochamada) e presencial ($n = 13$; na clínica de fisioterapia). Os pacientes realizaram o mesmo programa de tratamento composto por seis exercícios a cada sessão, em duas sessões semanais, nas primeiras duas semanas e três sessões a partir da terceira semana. A percepção de dor foi mensurada pela escala numérica de dor, via videochamada, antes e após 6 semanas de tratamento. Os dados foram analisados através dos testes Generalized Estimating Equations (GEE) e Post-hoc de Bonferroni (SPSS vs. 20.0). Os dados preliminares de 26 pacientes demonstraram efeito significativo no fator tempo ($p < 0,001$), com redução da dor em ambos os grupos do momento pré para a semana 6 (2,20 pontos; IC 95%: 1,18 a 3,23; $p < 0,001$). Portanto, os dados preliminares confirmam a hipótese de não inferioridade do programa de exercícios supervisionado remotamente em relação ao presencial em pacientes com osteoartrite do joelho. A redução do nível de dor, além de similar entre os grupos nas primeiras seis semanas de tratamento, é clinicamente relevante.

Palavras-Chave: Modalidades de fisioterapia; Terapia por exercício; Dor crônica.

EXERCÍCIOS FÍSICOS POR APLICATIVO PARA TRABALHADORES DA SEGURANÇA PÚBLICA COM DOR LOMBAR: UM ENSAIO CLÍNICO ALEATORIZADO

AUTORES

Kamila Bierhals Fernandes
Eduardo Frio Marins
Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho
Breno Berny Vasconcelos
Tiago Thompisen Primo
Fabricio Boscolo Del Vecchio
Cristine Lima Alberton

O presente estudo teve como objetivo testar a efetividade de um programa autogerenciável de exercícios, fornecido através de um aplicativo, em comparação a um grupo controle de educação em saúde, sobre a intensidade da dor e a incapacidade em trabalhadores da segurança pública (TSP) com dor lombar crônica (DLC). Realizou-se um ensaio controlado aleatorizado com policiais e bombeiros em atividade no RS. Os TSP elegíveis foram aleatoriamente alocados para um dos dois grupos, que receberam uma das versões do aplicativo: 1^a) programa autogerenciável com 16 sessões de exercícios físicos para o fortalecimento do core (duas sessões/semana, em dias não consecutivos), mais educação em saúde (INT); ou 2^a) programa de educação em saúde ao longo de um período de oito semanas (CON). Os desfechos incluíram a intensidade da dor (escala numérica de dor) e a incapacidade (questionário Roland-Morris de incapacidade) avaliados no baseline e após as oito semanas da intervenção. Participaram do estudo 47 TSP, os quais foram alocados para os grupos INT (n=23) e CON (n=24). O grupo INT apresentou resultados superiores em comparação ao grupo CON em relação à intensidade da dor (Diferença média = -1,54; IC95% -2,95 a -0,13; p = 0,033; d = 0,67) e à incapacidade (Diferença média = -3,23; IC95% -5,51 a -0,95; p = 0,006; d = 0,68) após oito semanas. Assim, um programa autogerenciável de exercícios físicos, de curto prazo, disponibilizado por meio de um aplicativo, é eficaz para reduzir a intensidade da dor e a incapacidade de TSP do RS com DLC.

Palavras-Chave: Polícia; Bombeiro; Dor lombar; Exercício físico.

FATORES DE RISCO PARA QUEDAS EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO

AUTORES

Mariane Nunes Pereira Dutra
Francisco Xavier de Araujo
Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Marcelo Cozzensa da Silva
Núbia Broetto Cunha
Luca Cavalli
Lisiane Piazza Luza

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

O presente estudo tem como objetivo avaliar e descrever possíveis fatores de risco para quedas em idosos praticantes de treinamento combinado. Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (Parecer 6.763.780). Os idosos responderam à um questionário sócio-demográfico, sobre o medo de cair (Escala de Eficácia de Quedas - FES-I) e a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e foram submetidos aos testes funcionais: Timed Up & Go (TUG) simples, TUG dupla-tarefa (DT) motora, TUG dupla-tarefa cognitiva e Teste de velocidade da marcha em 4 metros (VM4m). Participaram 35 idosos ($74,69 \pm 7,31$ anos) do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da UFPel. Mais de 77% dos idosos não relataram histórico de quedas. Apenas 2,6% não fazem uso da polifarmácia, fator associado às quedas segundo a literatura. 60% da amostra relata presença de escadas ou degraus na residência, contudo, todos relataram boa iluminação, e mais de 60% admitem a presença de tapetes ou obstáculos. A pontuação da FES-I (25.86 ± 7.5) justifica uma relação com queda esporádica. Em relação ao TUG (8.93 ± 1.91 segundos), o resultado indica desempenho normal, já quando associado a DT motora (13.08 ± 3.37) há um risco aumentado de quedas. O resultado da VM4m (1.3 ± 0.24 m/s) não sugere aumento no risco de fragilidade e quedas. A pontuação da EEB (53.8 ± 2.08) representa um bom equilíbrio. Conclui-se que há um baixo risco de quedas entre os idosos avaliados, o que pode ser justificado pela amostra ser composta por idosos ativos.

Palavras-Chave: Idoso; Acidentes por quedas; Equilíbrio postural.

IMPACTO DA DUPLA TAREFA NO DESEMPENHO FUNCIONAL E SUA RELAÇÃO COM O NÍVEL COGNITIVO EM IDOSOS

AUTORES

Gabriela Emerim Rodrigues
Eduarda Reis Dulac
Arthur Damacena Elias
Vicente Schabbach Duarte
Rafael Pereira da Silveira Mota
Débora Pastoriza Sant' Helena
Lúcia Faria Borges
Priscilla Cardoso da Silva

A capacidade de realizar atividades diárias de forma segura e independente é crucial para o bem-estar dos idosos, mas com o avanço da idade, alterações na mobilidade e cognição podem afetar a execução de tarefas complexas. Esse estudo tem por objetivo analisar e associar mobilidade funcional e funcionamento cognitivo de idosos. O tipo de estudo é transversal e a amostra foi composta por 46 pessoas, com a idade mínima de 60 anos, residentes da comunidade sem comprometimento cognitivo (avaliado pelo Montreal Cognitive Assessment-MOCA). Utilizou-se o Timed-Up-and-Go (TUG) sem e com dupla-tarefa aritmética (TUGDT) para avaliar a mobilidade funcional e o MOCA para o funcionamento cognitivo. Utilizou-se o teste T de Student e a correlação de Pearson ($p=0,05$). Os resultados foram: TUG $6,711 \pm 1,064$ segundos, TUGDT $7,869 \pm 1,463$ segundos, MOCA $23,82 \pm 2,64$ pontos. O teste T revelou diferença estatisticamente significante entre os dois tipos de TUG ($p=0,001$). A correlação foi negativa e moderada no TUG $-0,365$ ($p=0,013$), e no TUGDT $-0,329$ ($p=0,027$). Analisando os resultados, podemos ver que a dupla tarefa aumentou o tempo de execução no teste TUG e que melhor cognição está ligada à melhor desempenho nessas tarefas. A dificuldade em lidar com dupla tarefa pode comprometer a segurança e a independência dos idosos. Isso ressalta a importância de avaliar e melhorar as funções motora e cognitiva nessa população.

Palavras-Chave: Idosos; Cognição; Habilidade motora; Equilíbrio postural.

IMPACTO DAS DANÇAS BRASILEIRAS NA COGNIÇÃO DE PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: UM ESTUDO LONGITUDINAL

AUTORES

Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna
Prates
Eduarda Hahn Sorgato
Luiza Collares Moré
Maria Vitória Andreazza Duarte
Carlos Cristiano Espedito Guzzo
Junior
Convidado 877
Aline Nogueira Haas

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

É importante compreender o impacto, a longo prazo, da dança nos sintomas motores e não motores de pessoas com doença de Parkinson (PcP). Sabe-se que a dança pode ter efeito positivo nos sintomas motores, mas ainda há pouca evidência em relação aos não motores. O objetivo foi avaliar o impacto de danças brasileiras, durante 6 anos, na cognição de PcP. Trata-se de um estudo de coorte longitudinal, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFRGS. Características dos participantes: homens e mulheres com diagnóstico clínico de doença de Parkinson, entre 50 e 84 anos de idade, estadiamento Hoen e Yahr entre 1 e 4. As intervenções com danças brasileiras ocorreram 2 vezes por semana, com duração média de 60 minutos, por um período de 6 anos (2018 a 2023). A cognição foi avaliada através da versão brasileira do Montreal Cognitive Assessment – MoCA, antes, durante a após a pandemia do COVID-19. Apresenta-se aqui estatística descritiva, realizada através do JASP. Dos 52 participantes com DP, 60% eram mulheres e 40% homens, 52% brancos, 48% pretos e pardos. Pré intervenção, a média apresentou comprometimento cognitivo leve (22 ± 4), mantendo-se os escores após um ano de intervenção (23 ± 5). No período da pandemia do COVID-19 houve declínio cognitivo (2020: 18 ± 2 ; 2021: 18 ± 4). Nos anos seguintes, os escores cognitivos foram semelhantes ao período pré pandêmico (2022: 27 ± 3 , 2023: 23 ± 3). Esses resultados possibilitaram observar o comportamento dos sintomas cognitivos a longo prazo, contribuindo com a compreensão do impacto da dança nos sintomas não motores da DP.

Palavras-Chave: Dança; Doença de parkinson; Cognição; Saúde.

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

AUTORES

Débora Pastoriza Sant' Helena
Edilson Fernando De Borba
Lúcia Faria Borges
Priscilla Cardoso da Silva
Rafael Pereira da Silveira Mota
Natã Concatto Licht
Arthur Damacena Elias
Andrea kruger Gonçalves

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O objetivo foi comparar variáveis de aptidão física de idosos pré e pós um programa de treinamento físico. Trata-se de um estudo quase-experimental, composto por 210 idosos ativos ($71,9 \pm 7,1$ anos), residentes de Porto Alegre participantes de um projeto de extensão universitária com $\geq 70\%$ frequência. Os participantes realizaram aulas 2x por semana por 9 meses e foram avaliados no início/final do ano (2023). As avaliações foram testes físicos de aptidão física do protocolo Funcional Fitness Test sendo avaliados a força de membros superiores (FMS), força de membros inferiores (FMI), flexibilidade de membros superiores (FLEXMS), flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI) e timed-up and go (TUG). Foram realizadas análises descritivas, ANOVA e teste não paramétrico de Friedman para pré e pós intervenção ($p=0,05$). As análises foram realizadas no software estatístico JASP (versão 0.17.1). A média e desvio padrão no pré e pós foram: FMS $21,20 \pm 4,72$ repetições e $20,49 \pm 4,48$ repetições ($p=0,011$), FMI $16,20 \pm 4,52$ repetições e $16,68 \pm 5,25$ repetições ($p=0,302$), FLEXMS $-7,18 \pm 12,70$ centímetros e $-6,17 \pm 11,56$ centímetros ($p<0,001$), FLEXMI $-0,59 \pm 11,46$ centímetros e $-0,57 \pm 11,72$ centímetros ($p=0,886$), e TUG $6,42 \pm 1,93$ segundos e $6,56 \pm 1,87$ segundos ($p=0,015$), respectivamente. A intervenção demonstrou ter um efeito significativo na FMS relevando uma diferença estatisticamente significativa (ANOVA) entre os momentos pré e pós-intervenção ($p=0,011$) mesmo com redução nos escores de FMS após a intervenção. A FLEXMS e TUG apresentaram diferença estatística significativa (Friedman). Indicando a melhora e/ou manutenção na maioria das variáveis de aptidão física após a intervenção e destacando a importância do exercício físico em um programa de treinamento físico para esta população específica.

Palavras-Chave: Idosos; Exercício físico; Aptidão física.

INFLUÊNCIA DA ELETROESTIMULAÇÃO COMBINADA COM TREINO DE FORÇA NA CAPACIDADE DE CAMINHADA EM INDIVÍDUOS EM TRATAMENTO HEMODIALÍTICO

AUTORES

Brendha Leal Abreu
Fernanda Pegoraro Ehlert
Julia Alves Menon
Juan Peter Teixeira
Laís Teixeira Zurchimitten
Alessandra Lima Luiz
Sano Vicencio
Rafael Bueno Orcy

Indivíduos com Doença Renal Crônica (DRC) em tratamento de hemodiálise (HD), apresentam perda de capacidade funcional, com prejuízos nas atividades de vida diárias, sendo o exercício físico uma forma importante de tratamento. O objetivo foi avaliar a eficiência da Eletroestimulação Neuromuscular (EENM) combinada com exercício de fortalecimento na performance motora dos pacientes. Foi realizado um estudo experimental do tipo ensaio clínico randomizado com 42 indivíduos, onde 20 foram agregados ao grupo exercício (GE) que recebeu treinamento de fortalecimento em membros inferiores e 22 ao grupo exercício + EENM (GEE) que recebeu a EENM concomitante ao treinamento de fortalecimento em membros inferiores. Participaram do estudo indivíduos em hemodiálise no Hospital Santa Casa de Pelotas (CAAE: 47232421.8.3001.5337). Os participantes foram submetidos a 2 testes: Teste de Caminhada (TC6m), avaliando capacidade funcional cardiorrespiratória; Teste Time Up and Go (TUG), avaliando o equilíbrio dinâmico. A ANOVA de medidas repetidas foi utilizada para comparação entre grupos. Não houve diferença significativa de desempenho entre os grupos estudados, no entanto, observou-se um aumento significativo nos valores do TUG, após a aplicação dos protocolos de exercício em ambos treinamentos, independentemente do grupo ao qual os participantes pertenciam. Os indivíduos apresentaram TC6min próximos dos 70% dos valores de referência (VR), mostrando perda dessa capacidade, no momento pós-treino o GEE atingiu aproximadamente 77% do VR. Os achados sugerem que os protocolos têm efeitos semelhantes, sendo que nessa amostra, não melhoraram as distâncias de caminhada mas impactaram positivamente no equilíbrio de caminhada, importante para prevenir quedas comuns nessa população.

Palavras-Chave: Diálise renal; Hemodiálise; Exercício; Estimulação elétrica; Equilíbrio postural.

INTENSIDADE DE DOR, CINESIOFOBIA E ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

AUTORES

Bruno André Ney Schubert
Maíra Junkes-Cunha

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível da prática de atividade física, grau de cinesiofobia e intensidade de dor em pacientes com dor lombar crônica. Foram recrutados 20 indivíduos com dor lombar crônica, munícipes de Pelotas, com idade entre 18 e 65 anos, através de cartazes em ambientes comunitários, redes sociais e encaminhamento de profissionais da rede de saúde. Os desfechos foram cinesiofobia através da Escala Tampa de Cinesiofobia (TSK), intensidade de dor por meio da Escala Visual Numérica de Dor, e nível de atividade física auto-relatado. Os indivíduos foram separados entre aqueles que praticavam mais que 150 minutos de atividade física por semana (ativos) ou menos (inativos). Os dados foram analisados de forma descritiva (média \pm desvio-padrão). Os escores de dor foram $4,43 \pm 2,64$ e $5,73 \pm 2,28$ para o grupo ativo e inativo, respectivamente. Os escores de cinesiofobia de atividade física foram $15,86 \pm 3,34$ para o grupo ativo e $19,92 \pm 7,82$ para o grupo inativo. Para identificar relações entre as variáveis analisadas e comparação entre grupos, serão necessários estudos futuros com mais participantes.

Palavras-Chave: Dor Lombar; Exercício físico; Cinesiofobia; Dor crônica; Promoção da saúde.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

MARCHA E PREOCUPAÇÃO EM CAIR DE PESSOAS IDOSAS DA COMUNIDADE

AUTORES

Rafael Pereira da Silveira Mota
Arthur Damacena Elias
Vicente Schabbach Duarte
Natã Concatto Licht
Eduarda Gehlen
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Andrea Kruger Gonçalves

A queda é um fator de risco à saúde dos idosos. A marcha é um parâmetro importante na manutenção da aptidão funcional dessa população. O objetivo foi comparar e associar a velocidade de marcha e a preocupação em cair de idosos fisicamente ativos da comunidade. Estudo transversal com 162 pessoas (> 60 anos) participantes de um programa de extensão universitária da UFRGS, com frequência mínima de 60% em diferentes modalidades de exercício físico. A amostra foi dividida em dois grupos a partir da Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-I-Brasil), a qual avalia preocupação com queda: GR Caidores com pontuação de =23 ($n=103$), GR Não Caidores com pontuação de =22 ($n=59$). Os instrumentos foram o FES e o teste de caminhada de 10 metros para a velocidade máxima (VMax). Utilizou-se o teste 'u' de Mann-Whitney e correlação de Spearman ($p=0,05$). A média da VMax (em m/s) foi $1,71 \pm 0,31$ (grupo Caidores) e $1,85 \pm 0,29$ (grupo Não Caidores) com diferença estatisticamente significante ($p=0,01$); FES $19,40 \pm 1,78$ pontos e $28,67 \pm 4,74$ pontos, respectivamente, com $p<0,001$. A correlação foi negativa e significante ($R=-0,338$, $p=0,004$) no grupo Caidores e no grupo Não Caidores foi negativa e não significante ($R=-0,050$, $p=0,619$). As duas variáveis do estudo indicam associação moderada em pessoas que têm maior preocupação em cair, ou seja, quanto maior a pontuação no FES, mais lenta é a velocidade de marcha.

Palavras-Chave: Idosos; Marcha; Acidentes por quedas.

MELHORIA COGNITIVA E DE MARCHA EM IDOSOS ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

AUTORES

Valeria Feijo Martins
Aline Nogueira Haas
Ana Carolina Kanitz
Andrea Kruger Gonçalves
Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga
Priscilla Cardoso da Silva
Flávia Gomes Martinez

O objetivo foi verificar o efeito da prática de exercícios físicos nos aspectos cognitivos e de marcha em idosos. Foram avaliados 385 idosos ($71,9 \pm 7,1$ anos, 82,3% mulheres) em março e novembro de 2023, participantes de um programa de extensão com ações voltadas ao exercício físico. Os instrumentos utilizados foram o teste Montreal Cognitive Assessment (MoCA), teste STROOP, teste de caminhada de 6 minutos (resistência cardiorrespiratória) e teste de 10 metros de caminhada (velocidade máxima; Vmax). Os dados foram analisados através do teste t pareado. Os resultados mostraram melhora nos aspectos cognitivos e de marcha. Houve melhora no tempo de resposta (40,41 para 38,21 segundos; $p < 0,001$) e no número de acertos (21,6 para 22,2; $p < 0,001$) do STROOP, na pontuação geral do MoCA (22,14 para 23,02; $p < 0,001$), nos domínios visuoespacial (3,13 para 3,39; $p = 0,005$), atenção (4,19 para 4,68; $p < 0,001$), linguagem (1,58 para 1,78; $p = 0,020$) e memória de trabalho (2,37 para 3,03; $p < 0,001$). A Vmax (1,73 para 1,80 m/s; $p = 0,020$) e a resistência cardiorrespiratória (456 para 498 metros; $p < 0,001$) aumentaram. A participação em um programa de exercícios melhorou os aspectos cognitivos, a velocidade de marcha e a resistência cardiorrespiratória. Destacamos a importância de programas de exercícios que promovam a saúde mental e física na população idosa, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e autonomia.

Palavras-Chave: Idoso; Exercício físico; Cognição; Marcha.

META-ANALYSIS OF THE IMPACT OF AQUATIC AEROBIC TRAINING ON PHYSICAL FITNESS IN OLDER ADULTS

AUTORES

Luana Siqueira Andrade
Cíntia Ehlers Botton
Mauricio Tatsch Ximenes Carvalho
Samara Nickel Rodrigues
Cristine Lima Alberton

The benefits of aerobic aquatic training on physical fitness components remain unclear in the literature. This study aimed to systematically investigate the effects of aquatic aerobic training on the physical fitness of older adults. The study was registered in PROSPERO (CRD42022330641). Searches were conducted in three databases on April 23, 2024: PubMed, LILACS, and EMBASE. Eligibility criteria encompassed randomized and non-randomized trials featuring aquatic aerobic training programs performed by older adults, focusing on analyzing components of physical fitness. Meta-analyses were performed to compare outcomes between aquatic aerobic training and control groups. Mean difference (MD) or standardized mean difference (SMD) with a 95% confidence interval (CI) were employed for studies using the same measurement scale or different measurement scales, respectively. Statistical heterogeneity was assessed using the chi-square and inconsistency (I^2) tests. The methodological quality was evaluated by the TESTEX 15-point Scale. Ten studies were included in the meta-analysis. Pooled results revealed that aquatic aerobic training programs significantly increased maximal oxygen consumption ($5.18 \text{ ml.kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$; 2.51 to 7.85; $p<0.001$; $I^2=91\%$), one maximum repetition of knee extensors (3.03 kg; 1.62 to 4.44; $p<0.001$; $I^2=11\%$), and balance (0.63; 0.11 to 1.16; $p=0.02$; $I^2=77\%$) compared to control groups. Results revealed no difference between groups for lower limb flexibility (3.39 cm; -1.22 to 8.00; $p=0.15$; $I^2=95\%$). The quality of the included studies ranged from 6 to 13 points out of a total of 15 on the TESTEX scale. In summary, besides improved cardiorespiratory parameters, water-based aerobic exercise programs promote increased muscle strength and balance in older adults.

Palavras-Chave: Cardiorespiratory fitness; Muscle strength; Postural balance; Pliability.

O CROSSFIT KIDS COMO FERRAMENTA DE INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

AUTORES

Mauro Castro Ignácio
Márcio Neiman
Walter Reyes Boehl
Keith Juliana Dos Santos Brites
Anelise Reis Gaya

O aumento do sedentarismo infantil e desinteresse nas aulas de Educação Física são alarmantes. A OMS aponta que 81% das crianças e adolescentes não atingem os níveis recomendados de AF. A EFI escolar, portanto, desempenha um papel crucial na promoção da AF e na saúde. O objetivo do estudo é analisar como o CFK se enquadra no contexto escolar, como ferramenta para o desenvolvimento cognitivo ou mecanismo para fomentar o interesse por exercícios fora da escola. A revisão utilizou artigos nas bases MedLine, Portal CAPES, LILACS, SciElo e scholar, usando as palavras-chave: CrossFit Kids, Educação Física e escolar. Dos 56 artigos pré-selecionados, 11 foram escolhidos para análise detalhada. Os estudos indicam que o CFK é viável e bem recebido pelos professores e alunos de EFI. Gama Filho (2020) destacou que 79% dos professores entrevistados consideram a metodologia CFK aplicável nas aulas regulares de EFI. O estudo de Reyes Herrera e Puerto (2019) demonstrou melhorias significativas nas capacidades físicas e interação social. Polevoy (2022) e Cataldi et al. (2021) mostraram que o CFK pode melhorar a performance física e os indicadores cognitivos, com impacto no bem-estar psicofísico e na autoeficácia emocional. Estudos de Mendes, Carvalho e Rodrigues (2017) sugerem que o CFK pode fomentar a prática regular de exercícios físicos fora da escola, promovendo hábitos que podem persistir na vida adulta. O CFK se mostra uma ferramenta didática promissora para a EFI escolar, capaz de enfrentar o sedentarismo e melhorar tanto as capacidades físicas quanto os aspectos psicosociais dos alunos.

Palavras-Chave: Crossfit; Educação física escolar; Aptidão física.

O TREINAMENTO AQUÁTICO COM DUPLA TAREFA MOTORA E COGNITIVA MELHORA O DESEMPENHO COGNITIVO DE PESSOAS IDOSAS? UM ESTUDO PILOTO

AUTORES

Camila Miranda
Lúcia Faria Borges
Andressa Martins e Silva
Katholyn Penna de Bitencourt
Mariana De Souza Strehl
Arthur Damacena Elias
Andrea Kruger Gonçalves
Ana Carolina Kanitz

O objetivo do presente estudo foi comparar o desempenho cognitivo de pessoas idosas participantes de hidroginástica. Cinquenta e oito participantes, com idade média de 72,8 anos ($\pm 5,82$) matriculados no programa de extensão do "Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, foram divididos em dois grupos: grupo hidroginástica (GH; n=29) e grupo hidroginástica acrescido de exercícios cognitivos (GHC) (n=29). Ambos os grupos realizaram 29 semanas de treinamento com duas sessões semanais, duração de 45 minutos cada, em dias não consecutivos. O treinamento adotado foi aeróbio contínuo e intervalado utilizando a escala de percepção de esforço (BORG 6-20) para os dois grupos, sendo que para GHC realizou durante a aula exercícios cognitivos com dupla tarefa (motora e cognitiva). A cognição foi avaliada pelo Montreal Cognitive Assessment (MoCa) analisando a pontuação total e individual dos sete domínios do instrumento. Para análise estatística foram utilizadas as Equações de Estimativa Generalizada com post-hoc de Bonferroni ($p=0,05$). A pontuação do total do MoCa, os domínios de abstração, evocação tardia e visuoespacial apresentaram uma melhora significativa ao longo do tempo ($p<0,05$) independente do grupo e sem interação significativa. Para os domínios de nomeação ($p=0,777$), atenção ($p=0,731$), orientação ($p=0,570$) e linguagem ($p=0,756$), não foram observadas diferenças significativas no tempo entre os grupos e na interação. Portanto, concluímos que o treinamento aquático independente do estímulo cognitivo foi capaz de melhorar a cognição de pessoas idosas.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Treino aeróbico; Cognição.

PERFIL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE ATIVIDADE AQUÁTICAS

AUTORES

Renata Beckenkamp Krause
Camila Miranda
Yasmin Bortoli
Ana Carolina Kanitz
Katholyn Penna de Bitencourt
Mariana De Souza Strehl
Andressa Martins e Silva

O presente estudo tem o objetivo de traçar o perfil de mulheres idosas praticantes de atividade física aquática no Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Trata-se de um estudo descritivo transversal. A amostra incluiu mulheres acima de 60 anos, alfabetizadas e praticantes de atividade aquática. Para traçar o perfil foi realizado a análise dos seguintes desfechos: cor, escolaridade, prevalência de doenças crônicas e osteomusculares, episódios de queda e, por fim, aptidão cardiorrespiratória avaliada pelo Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6). Ademais, foi analisada a função cognitiva através da Avaliação Cognitiva de Montreal (MoCa). Fizeram parte do estudo 100 mulheres idosas, com média de idade de $72 \pm 5,6$ anos. Desta amostra, 85% mulheres eram brancas e 64% tinham escolaridade acima de 11 anos. Em relação as doenças: 39% com hipertensão arterial e 42% com doenças osteomusculares. Por fim, apenas 21% apresentaram resultados igual/superior a 26 pontos na avaliação cognitiva. Em contrapartida, a aptidão cardiorrespiratória foi classificada como regular para 32% das participantes acima de 75 anos. Os resultados da pesquisa sugerem que a maioria das mulheres são brancas, com alto nível de escolaridade, possuem alto percentual de doenças crônicas, porém com baixa pontuação no MoCa e bom desempenho no teste de aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Aptidão física; Teste de caminhada; Cognição.

POST-EXERCISE HYPOTENSION AFTER DIFFERENT VOLUMES OF COMBINED CALISTHENIC AND WALKING EXERCISES IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

AUTORES

Vinícius Mallmann Schneider
Rodrigo Abreu
Hirofumi Tanaka
Rodrigo Ferrari

This study aimed to analyze the acute effects of a pragmatic combined training session using different volumes on blood pressure in aging adults with hypertension. A total of 48 participants with hypertension aged 50-80 years were randomly assigned into two groups that performed two experimental sessions each: a non-exercising CONTROL session and a LOW (group 1) or HIGH (group 2) volume exercise session. The order of these sessions was randomized. The exercise protocols lasted 30 minutes (LOW) or 60 minutes (HIGH) and consisted of bodyweight resistance exercises combined with continuous walking or jogging. Exercise intensity was controlled using a rating of perceived exertion scale. Blood pressure was measured at baseline and after each session for 60 minutes. Results showed that systolic BP was lower after the HIGH session at post 30' ($p = 0.03$), post 40' ($p = 0.03$), post 50' ($p = 0.04$), and post 60' ($p < 0.02$), and after the LOW session at post 30' ($p = 0.02$), post 40' ($p < 0.01$), post 50' ($p < 0.01$), and post 60' ($p < 0.01$) when compared to the corresponding CONTROL at the same time point. There were no significant differences in systolic and diastolic BP between the HIGH and LOW sessions. In conclusion, a pragmatic combined training session using different volumes acutely reduces BP in aging adults with hypertension.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

Palavras-Chave: Exercise; Post-exercise hypotension; Concurrent training; Circuit-based exercise.

PRESSÃO ARTERIAL E EXERCÍCIO FÍSICO

AUTORES

Alan Silva
Pedro de Oliveira Antunes
Paulo Ricardo De David Evangelho
Odlan Oliveira Mafalda
Gustavo Ferreira Pedrosa

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do exercício físico na pressão arterial (PA), com foco nas respostas imediatas e a longo prazo, além de identificar os tipos de exercícios mais eficazes na prevenção e tratamento da hipertensão arterial. Também busca compreender os mecanismos fisiológicos e estruturais envolvidos nesses efeitos, fornecendo uma visão abrangente sobre como diferentes modalidades de exercícios influenciam a saúde cardiovascular. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura não estruturada, envolvendo a análise de estudos experimentais e epidemiológicos que abordaram os efeitos agudos e crônicos de diferentes tipos de exercícios físicos em pessoas normotensas, pré-hipertensas e hipertensas. Os tipos de exercícios examinados incluíram atividades aeróbicas, de força dinâmica e isométrica, combinadas e de flexibilidade, cada uma avaliada quanto à sua eficácia na redução da PA. Os resultados do estudo indicam que a prática regular de exercício físico desempenha um papel fundamental na regulação da PA, favorecendo a liberação de substâncias vasodilatadoras, como o óxido nítrico, e reduzindo a atividade do sistema renina-angiotensina-aldosterona, que é crucial para o controle da PA. Dentre os diferentes tipos de exercícios, o exercício isométrico destacou-se como o mais eficaz, mostrando uma maior capacidade de reduzir a PA em comparação com outras modalidades. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos, especialmente os exercícios de força isométrica, é uma estratégia altamente eficaz para o controle e a redução da PA, oferecendo benefícios substanciais para a saúde cardiovascular e sendo uma intervenção recomendada para a prevenção e o tratamento da hipertensão.

Palavras-Chave: Pressão arterial; Exercício físico; Hipertensão.

PROGRAMA FÍSICO DE EQUILÍBRIO À LONGO PRAZO: IMPACTOS NO EQUILÍBRIO, FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS

AUTORES

Natã Concatto Licht
Priscilla Cardoso da Silva
Rita de Cassia Chitolina da Silva
Débora Pastoriza Sant' Helena
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Eduarda Gehlen
Andrea kruger Gonçalves

Exercícios de equilíbrio tem sido indicados nos guias de orientação mais recentes para o público idoso. A função física, relacionada com a realização de atividades diárias, tem sido associada com esse tipo de exercício físico, porém os estudos são incipientes. Desta forma, o objetivo do estudo é comparar a função física (equilíbrio, força e flexibilidade) de pessoas idosas antes e depois de um programa de exercício físico com foco no equilíbrio corporal. Foi realizado um estudo quase experimental com 17 pessoas idosas que participaram de um programa de exercícios com foco no equilíbrio e na prevenção de quedas durante 9 meses, com duas aulas semanais. Utilizou-se testes pré e pós intervenção de equilíbrio unipodal com olhos abertos/fechados (EUOA/EUOF), sentar e levantar 30 segundos (FMI), sentar e levantar 5 vezes (FMI5x), flexibilidade de membros inferiores (FLEXMI), equilíbrio/agilidade (EA) e mobilidade funcional (TUG). Aplicou-se a análise descritiva, T-Student e Wilcoxon ($p<0,05$). Os resultados indicaram diferença estatisticamente significativa nas variáveis: EUOA (médias pré: 14,8 e pós: 21,2 segundos-seg.; $p=0,002$), EUOF (médias pré: 2,3 e pós: 4,5 seg.; $p<0,001$), FMI (médias pré: 15,8 e pós: 18,3 repetições; $p<0,001$), FMI5x (médias pré: 10 e pós: 9,6seg.; $p<0,001$), FLEXMI (médias pré: -8 e pós: -2,6 centímetros; $p=0,023$), EA (médias pré: 7 e pós: 6,2 seg.; $p<0,001$) e TUG (médias pré: 7,7 e pós: 6,8 seg.; $p<0,001$). Contudo, o programa de exercício físico com foco no equilíbrio possibilitou a melhora em todas as variáveis de função física, indicando a importância desse tipo de treinamento na população idosa.

Palavras-Chave: Idoso; Acidentes por quedas; Exercício físico.

PROJETO RUAS DE LAZER EM PELOTAS E A EXPERIÊNCIA COM A PROMOÇÃO DE PRÁTICAS CORPORais E ATIVIDADES FÍSICAS

AUTORES

Thomaz Monteiro Gonçalves,
Felipe Wickboldt dos Santos
Nicóly Fonseca Dos Santos
Italo Fontoura Guimarães
Inácio Crochemore-Silva

A Constituição de 1988 assegura o lazer como um direito social, que abrange diversas atividades, incluindo práticas corporais e atividades físicas, as quais possuem potencial para promover bem-estar físico e mental para a população que possui acesso a esse direito. Como estratégia de intervenção comunitária, o projeto Ruas de Lazer em Pelotas tem como objetivo criar espaços públicos de lazer temporários por meio do fechamento de ruas para trânsito de veículos automotores. Na implementação de suas atividades, outros projetos e grupos estabelecem ações, sendo um deles o de promoção de práticas corporais e atividade física que surgiu em 2023 vinculado ao Ruas de Lazer. Nesse sentido o presente trabalho busca, por meio de um relato de experiência, compartilhar a logística e a intencionalidade de atuação do grupo, bem como as atividades implementadas ao longo de quatro eventos realizados entre os meses de agosto a dezembro de 2023. As ações estabelecidas pelo grupo são estruturadas com reuniões que antecedem o evento, são pensados pelos próprios alunos materiais e brincadeiras para serem usados no dia, sendo algumas delas brincadeiras relacionadas a infância, atividades envolvendo esportes, exercícios funcionais e resistidos para as crianças e jovens, que são os principais participantes das atividades. Conforme os eventos ocorreram, adaptações foram realizadas, materiais incluídos e lições aprendidas. A partir disso, conclui-se que o grupo de práticas corporais, através do projeto Ruas de Lazer, proporciona diversão, esporte, lazer e saúde para o público através das ações por ele realizadas, conseguindo bastante engajamento da comunidade em suas atividades.

Palavras-Chave: Lazer; Atividade física; Saúde; Práticas corporais.

PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA: BENEFÍCIOS DA ESCALADA E RAPEL PARA A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES

AUTORES

Luciana Chultes
Carolina Correia Selmo
Adroaldo Cesar Araujo Gaya
João Pedro Goulart Cirone
Anelise Reis Gaya

O objetivo do estudo foi descrever o impacto das Práticas Corporais de Aventura (PCAs) nas aulas de Educação Física (EF) sobre a aptidão física (AF) de crianças. Essa é uma pesquisa quase-experimental com abordagem quantitativa. Participaram 67 crianças, meninos e meninas, idade entre 6 e 10 anos, de uma escola pública de Garopaba-SC. Os estudantes foram avaliados através da bateria do PROESP-BR, antes e depois de serem submetidos a 12 aulas de EF que tinham como propostas pedagógicas a escalada e o rapel. Para observar o impacto das PCAs em relação à AF, foi calculado o risco relativo (RR), que representa a probabilidade de crianças estarem em zona de risco à saúde (ZRS) no momento dos testes, e a Redução de Risco Relativo (RRR), que representa a redução percentual do risco à saúde após as práticas. Houve uma diminuição de crianças que estavam na ZRS, ao passo que aumentou o número de educandos na zona saudável ao final das aulas. Com relação as medidas de eficácia encontramos os seguintes resultados: resistência abdominal, no início da intervenção, a probabilidade de crianças estarem em ZRS era de 35,8% (RR=0,358), no final redução para 29,8% (RR=0,298), com 16,8% (RRR=0,168), considerada insignificante. Flexibilidade 17,9% (RR=0,179) no início e 10,7% (RR=0,107) final, com 40,3% (RRR=0,403), considerada média. Já a saúde óssea apresentou 8,9 % (RR=0,089) antes e após 1,4% (RR=0,140), com 84,3% (RRR=0,843), considerada alta. Conjectura-se que as PCAs podem impactar positivamente na aptidão física de escolares promovendo a saúde na escola.

Palavras-Chave: Educação física escolar; Promoção da saúde; Crianças.

PROTOCOLO DE TREINAMENTO FÍSICO DE 9 MESES PARA MELHORIA DO EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Priscilla Cardoso da Silva
Natã Concatto Licht
Rita de Cassia Chitolina da Silva
Vicente Schabbach Duarte
Rafael Pereira da Silveira Mota
Arthur Damacena Elias
Eduarda Gehlen
Andrea kruger Gonçalves

A queda em pessoas idosas é uma das preocupações das políticas públicas em saúde. Ao longo dos anos tem sido estudadas alternativas para prevenção de quedas em pessoas idosas, no entanto, os programas de intervenção ainda não possuem resultados conclusivos e eficazes. O objetivo do estudo é apresentar um protocolo de intervenção de treinamento físico de 9 meses no equilíbrio corporal. Fundamentado na literatura e experiências práticas iremos propor uma intervenção focada no equilíbrio com o intuito de prevenir quedas e o declínio funcional ocasionado pelo envelhecimento. Os praticantes serão convidados a participar do treinamento físico de 9 meses realizado duas vezes na semana com duração de 50 minutos. O protocolo de intervenção possui uma periodização de treinamento organizada em dois macrociclos (IM e IIM). IM composto por 1 mesociclo de 1mês (I-adaptação) e 2 meses mesociclos (II e III) com 2 meses cada; e o IIM com 2 mesociclos (IV e V) de mesma duração. O treinamento consiste em exercícios de equilíbrio (estático, dinâmico, recuperado), força muscular, agilidade/coordenação, flexibilidade e propriocepção. A estrutura se adequa de acordo com os objetivos explorados em cada mesociclo com progressão e especificidade. As sessões consistem em mobilização articular, treino de marchas, circuito com exercícios variados em diferentes pisos, situações e com/sem uso de calçado finalizando com alongamentos/relaxamento muscular. Assim, o protocolo se torna importante para entender os efeitos deste tipo de treinamento em pessoas idosas, além de perceber o comportamento corporal e psicossocial através da melhora do equilíbrio corporal na prevenção de quedas.

Palavras-Chave: Protocolo; Exercícios em circuitos; Acidentes por quedas; Idosos.



QUALIDADE DE VIDA, PERCEPÇÃO DE SAÚDE E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADULTOS SOBREVIVENTES DA COVID-19: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO COM UM ANO DE FOLLOW-UP

AUTORES

Marina Isolde Constantini
Angelica Danilevitz
Maria Eduarda de Moraes Sirydakis
Josiane Rodrigues
Douglas Silva Pires
Rodrigo Sudatti Delevatti

OBJETIVO: Analisar os efeitos do treinamento multicomponente versus recomendações de atividade física na Qualidade de Vida (QV), Percepção de Saúde (PS) e Sintomas Depressivos (SD); assim como o comportamento destes efeitos um ano após o término do período de intervenção. **MÉTODOS:** Adultos que apresentaram quadros moderados a graves na fase aguda da COVID-19 e/ou apresentaram fadiga crônica foram alocados em um Grupo Intervenção (GI) ou Grupo Controle (GC). O GI realizou treinamento de força, aeróbico e equilíbrio enquanto o GC recebeu recomendações de atividade física. Foram avaliados QV, PS e SD no baseline (T1), após as 24 semanas de intervenção (T2) e no follow-up, um ano após o término da intervenção (T3). Para análise dos dados, utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas, com post-hoc de Bonferroni, a: 0,05. **RESULTADOS:** Participaram 24 adultos (12 mulheres [55,37 ± 13,34 idade]). A QV apresentou melhora no GI após 24 semanas (26%; $p < 0,001$), que manteve-se melhor na análise de follow-up (GI: T1:11,92; T2:9,00; T3:8,50), inclusive sendo estes melhores (32%; $p: 0,028$) que os valores de follow-up do GC. Já a PS melhorou em ambos os grupos, apenas do T1 para o T3 ($p: 0,036$). Os SD também melhoraram em ambos os grupos, porém já no T2 ($p: 0,001$), mantendo-se no T3. **CONCLUSÃO:** Um programa de treinamento multicomponente é superior a recomendações de AF para melhora da QV de adultos sobreviventes da COVID-19, com manutenção destes efeitos. No entanto, tanto o treinamento como as recomendações para atividade física parecem melhorar a PS e os SD.

Palavras-Chave: Reabilitação; COVID-19; Ensaio clínico; Seguimentos.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física** e
4º Encontro de **Fisioterapia**



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Resumo

RELAÇÃO ENTRE A ESPESSURA MUSCULAR DO QUADRÍCEPS E A ÁREA DE SECÇÃO TRANSVERSA DO RETO FEMORAL COM A INTENSIDADE DA DOR E A CONDIÇÃO FUNCIONAL DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA

AUTORES

Fernanda Silveira de Sena
Adriana Celina Domingues Avila
Luana Gularde Moreira
Luiza da Silva Cardoso Macedo Raíssa
Pereira Trassante
Cristine Lima Alberton
Maurício Tatsch Ximenes Carvalho

O objetivo do estudo foi investigar se há correlação entre a espessura muscular do quadríceps e a área de secção transversal do reto femoral com percepção de dor e condição funcional em pessoas com fibromialgia. Foram selecionados 44 pacientes, com idade entre 30 e 65 anos diagnosticados com fibromialgia de acordo com os critérios do American College of Rheumatology. A coleta de dados foi realizada seguindo uma ordem estruturada: (1) Anamnese; (2) Intensidade da dor mensurada escala numérica de dor; (3) Medidas ultrassonográficas; (4) Desfechos funcionais (mensurados através dos testes: Timed Up and Go em caminhada habitual e rápida e subir e descer escadas). O coeficiente de correlação de Spearman foi utilizado para avaliar a relação entre as variáveis (SPSS vs. 20.0). Os resultados indicaram ausência de correlação significativa entre as medidas estruturais do quadríceps femoral (espessura e área de secção transversal) e a intensidade da dor ($r = -0,025$ e $-0,262$; $p > 0,05$), assim como os desfechos funcionais ($r = -0,020$ a $0,226$; $p > 0,05$). Portanto, as alterações da arquitetura muscular do quadríceps femoral não foram associadas a modificações na intensidade da dor e na condição funcional em pessoas com fibromialgia. Logo, sugere-se como implicação clínica destes achados a centralização da avaliação fisioterapêutica em uma perspectiva biopsicossocial. Por fim, infere-se que os exercícios terapêuticos sejam implementados compreendendo todos os grupos musculares, incluindo sintomáticos e assintomáticos, ao considerar a natureza sistêmica da fibromialgia.

Palavras-Chave: Percepção da dor; Ultrassonografia; Estado funcional.

RELAÇÃO ENTRE COMPROMETIMENTO COGNITIVO E MOBILIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Lúcia Faria Borges
Camila Miranda
Priscilla Cardoso da Silva
Arthur Damacena Elias
Andressa Martins e Silva
Rafael Pereira da Silveira Mota
Vicente Schabbach Duarte
Natã Concatto Licht

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O envelhecimento é um processo natural e pode estar relacionado com um declínio gradual das funções físicas e cognitivas. Esta redução afeta diretamente a mobilidade e reflete na funcionalidade das pessoas idosas. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre o comprometimento cognitivo e a mobilidade funcional com e sem dupla-tarefa de pessoas idosas. Estudo quantitativo transversal composto por 91 pessoas com média de idade de $67,89 \pm 5,6$ anos. Os participantes foram avaliados através do Montreal Cognitive Assessment (MOCA) para avaliar comprometimento cognitivo, Timed Up and Go (TUG) para mobilidade funcional e Timed Up and Go-DT para mobilidade com dupla-tarefa (TUG-DT). Para análise estatística, utilizou-se o teste de Correlação de Pearson ($p=0,05$). A média da pontuação do MOCA foi de $23 \pm 2,54$ pontos (classificação indica sem comprometimento cognitivo); do TUG foi de $6,77 \pm 1,09$ segundos e do TUG-DT $7,95 \pm 1,61$ segundos (classificações indicam independência funcional em ambos testes). O MOCA foi relacionado negativamente com o TUG ($p=0,003$; $r=-0,31$) e com o TUG-DT ($p=0,004$; $r=-0,30$). Os resultados indicaram que quanto melhor desempenho cognitivo (maior pontuação no MOCA), menor será o tempo de execução no TUG simples e com dupla tarefa, entretanto, a tarefa cognitiva associada aumenta o tempo de execução do teste.

Palavras-Chave: Pessoa idosa; Cognição; Envelhecimento.

RELAÇÃO ENTRE LIMIAR DE DOR E ATIVIDADE FÍSICA AUTORRELATADA EM PESSOAS COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA. UM ESTUDO TRANSVERSAL

AUTORES

João Gabriel Latosinski Souza
Laone Hardtke Rodrigues
Maurício Matheus Baz Lemes
Fábio Almeida Pedra
Miguel Müller Ribeiro
Maíra Junkes-Cunha

Este estudo tem como objetivo verificar o nível de atividade física (AF) autorrelatada e o limiar de dor em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Faz parte de um estudo clínico randomizado aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (Parecer 5.717.390). Foram recrutados 19 participantes a partir de folders de divulgação na comunidade, que, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam a uma série de perguntas referentes a dados clínicos e sociodemográficos, bem como o nível de AF autorrelatada por semana. O limiar de tolerância à dor foi avaliado por meio de um algômetro digital na região lombar, com medidas de pressão em kg/cm². Os dados foram analisados de forma descritiva (média, desvio padrão) e o teste t utilizado para analisar a comparação entre grupos. Os indivíduos que realizam algum tipo de AF como lazer, independentemente do tempo, apresentaram maior limiar de tolerância à dor ($6,2 \pm 4,62$ kg/cm²); comparados aos que não realizam AF ($4,97 \pm 3,82$ kg/cm²) ($p < 0,56$). Além disso, realizar de 181 a 300 minutos ($7,99 \pm 5,65$ kg/cm²) parece ser mais vantajoso do que 1 a 180 minutos ($6,54 \pm 4,67$ kg/cm²) ($p < 0,69$) e 301 ou mais minutos ($3,72 \pm 4,08$ kg/cm²) ($p < 0,35$). Concluímos que praticar algum tipo de AF semanal, independentemente do tempo ou tipo, pode refletir de maneira positiva no limiar de dor em pessoas com dor lombar crônica inespecífica. O número pequeno da amostra foi uma limitação deste estudo, sendo prevista a continuidade da coleta de dados a fim de permitir análises estatísticas e a obtenção de resultados mais robustos.

Palavras-Chave: Limiar da dor; Dor crônica; Dor lombar; Exercício físico.

RELAÇÃO ENTRE MOBILIDADE FUNCIONAL E A PREOCUPAÇÃO EM CAIR EM PESSOAS IDOSAS

AUTORES

Vicente Schabbach Duarte
Natã Concatto Licht
Eduarda Gehlen
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Débora Pastoriza Sant' Helena
Lúcia Faria Borges
Andrea Kruger Gonçalves

Uma das preocupações em relação à saúde dos idosos é sua independência. A preocupação em cair é um fator que influencia nas suas atividades de vida diária. Os testes funcionais em idosos ajudam a avaliar o nível de dependência. O objetivo foi relacionar a mobilidade funcional com a preocupação em cair de idosos. Foi realizado um estudo transversal. A amostra por acessibilidade foi composta por 50 pessoas idosas com idade superior ou igual a 60 anos, com frequência superior a 60% nas aulas do programa de extensão ao qual estavam vinculadas. Os instrumentos utilizados para este estudo foram: o teste Timed Up and Go (TUG) e a Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-Brasil), em que a pontuação =22 são classificados como caidores. Os dados utilizados neste estudo foram aqueles coletados na avaliação pós intervenção. A análise estatística foi realizada através da correlação de Spearman entre o FES e o TUG ($p=0,05$). A média de idade foi de $74,70 \pm 7,94$ anos, com 40 mulheres e 10 homens. A análise estatística revelou uma correlação moderada ($\rho=0,303$, $p=0,032$) entre o TUG ($6,21 \pm 1,05$ segundos) e o FES ($21 \pm 9,12$ pontos). A preocupação em cair é um fator determinante para a diminuição de performance funcional de idosos, ao passo que aqueles que tiveram maiores pontuações no questionário também necessitaram de um tempo maior para realização do teste funcional, indicando um menor desempenho no TUG.

Palavras-Chave: Idosos; Equilíbrio; Limitação de mobilidade; Acidentes por quedas.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: A INCLUSÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS NAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNICÍPIO DE VERA CRUZ/RS

AUTORES

Rogerio Henn Kappel
Fabricio Schaefer
João Victor de Souza

Introdução: A ludicidade é uma excelente ferramenta de experimentação, descoberta, aprendizado, raciocínio e socialização nas diferentes faixas etárias. A inclusão de jogos e atividades lúdicas nas práticas de atividade física comunitária funciona como estratégia de estímulo a um estilo de vida mais ativo, buscando abranger e desenvolver habilidades físicas, psicológicas, cognitivas e sociais. **Objetivo:** Relatar a experiência de utilização de atividades lúdicas por profissionais de Educação Física atuantes na Saúde Básica em grupos de atividade física coletiva. **Metodologia:** Trata-se de relato de experiência de caráter descritivo, realizado a partir da vivência de Profissionais de Educação Física e estagiário que atuam na Atenção Primária em Saúde no município de Vera Cruz/RS. **Resultados:** No município de Vera Cruz são realizados grupos de atividade física comunitária nos bairros urbanos e rurais. O público atendido é a população em geral, sendo que a grande maioria dos participantes são idosos. As atividades abrangem práticas de exercícios de treinamento de força, aeróbicos, coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal. No ano de 2024 buscou-se incluir a ludicidade nestes grupos, incluindo jogos e brincadeiras, como: vôlei, boliche e futebol adaptado, jogo da velha, Stop, Jenga, bingo, jogos de cartas e de conhecimentos gerais. A partir da inclusão destas atividades, notou-se uma maior interação, engajamento e adesão da população nos grupos. **Conclusão:** Os jogos e atividades lúdicas se mostram elementos de integração e de promoção de saúde nos grupos de atividade física.

Palavras-Chave: Exercício físico; Jogos e brinquedos; Desempenho psicomotor; Educação física e treinamento; Promoção da saúde.

RUAS DE LAZER E AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ANO DE 2021, 2022 E 2023

AUTORES

Nicólly Fonseca Dos Santos
Thomaz Monteiro Gonçalves
Felipe Wickboldt dos Santos
Italo Fontoura Guimarães
Inácio Crochemore-Silva

De acordo com a Constituição de 1988 e em virtude dos seus benefícios para a saúde e por questões de justiça social, o lazer é um direito garantido por lei. As atividades de lazer possuem componentes culturais e de recreação que tem potencial de gerar bem-estar físico e mental para as pessoas. O presente estudo tem como objetivo descrever o Projeto Ruas de Lazer no município de Pelotas a partir de princípios metodológicos da observação participante. O projeto promove eventos assistemáticos em diferentes bairros da cidade, tendo pontuação da Escola Superior de Educação Física com a Pró Reitoria de Extensão e Cultura e de outros cursos da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), além da parceria com a Prefeitura. No ano de 2021, iniciaram-se as propostas de planejamento do projeto, porém, devido às condições sanitárias da Pandemia de Covid-19 não foi possível dar início aos eventos na rua. Em 2022, efetivaram-se as ações do projeto, tendo um total de sete edições, que contaram com a realização de diversas atividades através de projetos de extensão parceiros do Ruas de Lazer. E em 2023, atuou especificamente nos bairros da cidade, dando protagonismo para a população através de atividades envolvendo artistas locais, feiras de gastronomia e artesanato. Em virtude disso, o projeto vem alcançando seu objetivo como promoção da saúde, tornando os espaços públicos mais acessíveis para a comunidade pelotense, levando lazer, esporte, música, cultura e recreação para a comunidade.

Palavras-Chave: Lazer; Cultura; Atividade física.

TREINAMENTO AERÓBIO AQUÁTICO E TERRESTRE NA SAÚDE MENTAL DE SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA (WATERMAMA): RESULTADOS PRELIMINARES

AUTORES

Victor Hugo Guesser Pinheiro
Stephanie Santana Pinto
Luana Siqueira Andrade
Bruno Ezequiel Botelho Xavier
Cristine Lima Alberton

O objetivo foi comparar os efeitos de programas de exercícios aeróbios aquáticos e terrestres e um programa de educação em saúde sobre sintomas de ansiedade e depressão de mulheres que completaram o tratamento primário para o câncer de mama. As participantes (estadiamentos I-III; n=33) foram randomizadas em razão 1:1:1 e alocadas para um dos 3 grupos: treinamento aquático + educação em saúde (GA); treinamento terrestre + educação em saúde (GT), educação em saúde (GC). As sessões de exercícios aeróbios ocorreram duas vezes na semana e a educação em saúde, uma vez na semana, diferindo apenas o meio para GA e GT. Cada sessão teve 45 min de duração, com os exercícios realizados de forma intervalada com intensidade baseada na Escala 6-20 de Borg. Os sintomas de ansiedade e depressão foram mensurados pelo questionário HADS nos momentos pré e pós-intervenção. Utilizou-se a GEE para a análise dos dados (SPSS 26.0), adotando-se $\alpha=0,05$. Os resultados não demonstraram interação significativa grupoXmomento para sintomas de ansiedade ($p=0,261$) e depressão ($p=0,200$). Da mesma forma, não foi observado efeito grupo e momento significativos sobre sintomas de ansiedade ($p=0,154$ e $p=0,832$, respectivamente) e depressão ($p=0,486$ e $p=0,762$, respectivamente). Conclui-se que os programas de exercícios aeróbios aquáticos ou terrestres, assim como o programa de educação em saúde, podem manter estáveis os sintomas de ansiedade e depressão de mulheres sobreviventes do câncer de mama. Tais resultados podem ser atribuídos aos baixos escores da maioria das participantes no HADS pré-intervenção, indicando ausência clínica de transtornos psiquiátricos.

Palavras-Chave: Neoplasias da mama; Mulheres; Ansiedade; Depressão; Exercício físico.

TREINAMENTO AERÓBIO DE HIDROGINÁSTICA E CORRIDA EM PISCINA FUNDA MELHORAM CAPACIDADE FUNCIONAL EM ADULTOS DE MEIA-IDADE

AUTORES

Larissa dos Santos Leonel
Anna Clara Chacon Rodrigues Pita
Giuseppe Jaime Cesconetto
Melissa Trindade Gagliardi
Anthony Martins Bueno
Rodrigo Sudatti Delevatti

O trabalho teve objetivo de analisar os efeitos do treinamento aeróbio nas modalidades de hidroginástica e corrida em piscina funda sobre a capacidade funcional de adultos de meia-idade. Conduziu-se um estudo experimental com dois grupos de treinamento aquático: hidroginástica (HID) e corrida em piscina funda (COR), com 12 semanas de intervenção, duas sessões semanais com duração de 50 minutos. Participaram adultos de 30 a 80 anos integrantes do projeto de extensão FATHO-UFSC. A capacidade funcional foi avaliada pelos testes de flexão de cotovelo, sentar e levantar, Timed Up and Go (TUG) e caminhada de 6 minutos. O treinamento foi estruturado em 4 mesociclos de 3 semanas, com periodização ondulatória diária (segunda-feira contínuo e quarta-feira piramidal), e progressão linear na intensidade (11 a 17 na escala de percepção subjetiva de esforço) e na duração (36 a 42 minutos). Para análise dos efeitos, utilizou-se equações de estimativas generalizadas, considerando $p=0,05$. Participaram da intervenção 104 indivíduos (HID=63; COR=41). Houve aumento de 4 repetições na flexão de cotovelos para ambos os grupos ($p <0,001$) e aumentos de 59 e 81 metros na distância percorrida do teste de caminhada de 6 minutos para o grupo hidroginástica e para o grupo corrida em piscina funda respectivamente ($p <0,001$). Além disso, houve uma redução significativa no TUG velocidade máxima, favorecendo o grupo de hidroginástica (HID=-0,58 segundos; COR=0,11 segundos; $p=0,027$). Conclui-se que ambos os treinamentos melhoraram a capacidade funcional, com a hidroginástica apresentando impacto mais significativo na mobilidade funcional máxima em comparação com a corrida em piscina funda.

Palavras-Chave: Capacidade funcional; Pessoa de meia-idade; Treinamento aeróbico.

TREINAMENTO FÍSICO E COGNITIVO REMOTO E DESEMPENHO OCUPACIONAL DE IDOSOS EM RISCO DE VULNERABILIDADE CLÍNICO-FUNCIONAL

AUTORES

Franciele Costa Berní
Dener Budziarek de Oliveira
Camila Miranda
Gustavo Zaccaria Schaun
Ana Carolina Kanitz
Cristine Lima Alberton

O objetivo do estudo foi analisar e comparar os efeitos de uma intervenção de treinamento físico supervisionada remotamente, isolada ou combinada com um programa de treinamento cognitivo, em idosos com risco elevado de vulnerabilidade clínico-funcional (VCF). Um ensaio clínico randomizado (NCT05309278) foi conduzido com 26 idosos sedentários comum escore no Índice de VCF = 7 pontos. Os idosos foram randomizados em proporção de 1:1 em um dos dois grupos: 1) Intervenção (INT): treinamento físico combinado com treinamento cognitivo; 2) Controle ativo (CON): apenas treinamento físico. Ambos os grupos receberam treinamento supervisionado remotamente por um período de 12 semanas. O grupo INT realizou duas sessões semanais de treinamento físico mais 1 sessão semanal de treinamento cognitivo. O grupo COM realizou o mesmo programa de treinamento físico. O desempenho ocupacional foi mensurado pré e pós-intervenção pela Medida Canadense de Desempenho Ocupacional (COPM). A análise de dados foi realizada através de Equações de Estimativa Generalizadas ($\alpha=5\%$). Os resultados demonstraram que as subescalas de desempenho e satisfação da COPM apresentaram melhora significativa após a intervenção para ambos os grupos INT e CON ($p<0,01$), sem interação ou efeito grupo significativos. Como conclusão, não foi observada superioridade no grupo INT, visto que o treinamento físico sozinho ou combinado com o treinamento cognitivo resultaram em efeitos positivos no desempenho ocupacional dos idosos com risco elevado de VCF. Ressalta-se que nenhum estudo avaliou os efeitos do exercício físico com essa medida específica de COPM, o que evidencia a importância deste estudo.

Palavras-Chave: Treino cognitivo; Exercício físico; Idosos.

TREINAMENTO MULTICOMPONENTE PARA IDOSOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS E OS CUIDADOS NAS SESSÕES DE TREINO

AUTORES

Vitória Cunha Madruga
Aleixo Brenol Betiemp
Eduarda Miranda Costa
Guilherme Brum Buck
Luisa Scheunemann Ossanes
Melany Espinelly Acosta
Vitória Chagas Martins
Adriana Schüler Cavalli

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O Treinamento Multicomponente é a combinação de exercícios de resistência aeróbia e muscular, flexibilidade e equilíbrio numa mesma sessão de treinamento. No Núcleo de Atividades Físicas para a Terceira Idade (NATI), são ofertadas aulas de 60 minutos, duas vezes na semana para pessoas com idade 60+. O objetivo deste trabalho é descrever a rotina de treinos das aulas de treinamento multicomponente do NATI e para tanto será utilizada uma metodologia descritiva. Cada sessão inicia com 5 minutos de exercícios de alongamento, mobilidade articular e flexibilidade. Na sequência são realizados exercícios aeróbios, de força e de equilíbrio. Para tanto, são efetuados exercícios dos membros inferiores e superiores, abdominais, dorsais, assoalho pélvico, em colchonete ou na posição em pé, com o auxílio de halteres, caneleiras e bastões. Nos 5 minutos finais são executados exercícios de alongamento. Para as pessoas com limitações de movimento, com dificuldade em deitar e levantar no colchonete, os exercícios são adaptados em pé atendendo às necessidades individuais. Outro cuidado nas aulas é realizar os exercícios no solo em bloco de uma só vez. Além disso, implementamos circuitos com estações dedicadas a diferentes grupos musculares com materiais variados (step, kettlebell, theraband, halteres, bolas grandes, colchonetes, mini cones) sempre com supervisão adequada. Anualmente é planejada a progressão do número de repetições dos exercícios. Concluímos, que o treinamento multicomponente é de extrema importância para idosos, proporcionando melhoria da capacidade funcional e a manutenção da execução das atividades diárias, assim como contribui na redução de quedas, conservando a independência na velhice.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Atividade motora; Exercícios em circuitos.

YOGA COMO MANEJO DA PERCEPÇÃO DE FADIGA DE MULHERES EM TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE MAMA

AUTORES

Iamara Rodrigues Acosta
Pâmela Silva Cardozo
Victória Winckler Sosinski
Victor Hugo Guesser Pinheiro
Cristiane Rios Petrarca
Cristine Lima Alberton
Stephanie Santana Pinto

O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de um programa de Yoga em ambiente hospitalar sobre a fadiga relacionada ao câncer de pacientes diagnosticadas com câncer de mama em tratamento pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na cidade de Pelotas-RS. Sete mulheres (idade: $52,7 \pm 10,5$ anos; tempo de diagnóstico: $1,2 \pm 9,3$ anos) foram convidadas a participar do estudo e após aceitarem foram randomizadas em grupo Yoga ($n=4$) ou controle ($n=3$). As participantes do grupo Yoga foram submetidas a um programa de Yoga duas vezes por semana durante oito semanas com duração de 60 minutos cada sessão, enquanto o grupo controle participou de rodas de aconselhamento para uma vida mais saudável uma vez por semana também durante oito semanas e com encontros de 60 minutos. Foram realizadas avaliações da fadiga relacionada ao câncer pré e pós-intervenção. Para analisar os dados utilizou-se a Generalized Estimating Equations (GEE) e o post-hoc de Bonferroni. Para a fadiga total houve interação significativa ($p=0,025$) entre os fatores grupo (Yoga ou controle) e tempo (pré e pós). O grupo Yoga diminuiu significativamente ($p=0,001$) seu escore de $5,78 \pm 3,22$ para $3,75 \pm 3,23$ pontos. O grupo controle também apresentou uma diminuição significativa do escore de fadiga total, todavia com uma significância limítrofe (pré: $2,90 \pm 1,95$ vs. pós: $2,40 \pm 2,14$ pontos; $p=0,045$). Desta forma, conclui-se que a prática de Yoga pode diminuir os níveis de fadiga relacionada ao câncer de mulheres durante o tratamento para câncer de mama.

Palavras-Chave: Neoplasia mamária; Atividade física; Exercício físico; Atenção plena; Fadiga relacionada ao câncer.

YOGA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: DADOS PRELIMINARES DE UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

AUTORES

Victória Winckler Sosinski
Iamara Rodrigues Acosta
Victor Hugo Guesser Pinheiro
Pâmela Silva Cardozo
Cristiane Rios Petrarca
Cristine Lima Alberton
Stephanie Santana Pinto

O objetivo do estudo foi descrever os efeitos de um programa de Yoga em ambiente hospitalar sobre a percepção de dor e o desempenho funcional de pacientes diagnosticadas com câncer de mama em tratamento pelo Sistema Único de Saúde de Pelotas-RS. Sete mulheres foram randomizadas em grupo Yoga (n=4) ou controle (n=3). O grupo Yoga foi submetido a um programa de Yoga com duas sessões de 60 minutos por semana durante oito semanas. O grupo controle participou de rodas de aconselhamento para uma vida saudável com uma sessão de 60 minutos por semana durante oito semanas. Para mensurar os desfechos, foi utilizado o inventário breve de dor e o teste de caminhada de 6 minutos. Os grupos controle e Yoga obtiveram médias de $1,33 \pm 1,79$ e $3,03 \pm 4,04$ pontos, respectivamente, na percepção de dor pré-intervenção. Após as oito semanas, a média de dor do grupo controle aumentou para $2,30 \pm 0,69$ pontos, enquanto a do grupo Yoga reduziu para $2,48 \pm 1,68$ pontos. A análise individual demonstrou que três mulheres melhoraram sua percepção de dor, uma do grupo controle e duas do grupo Yoga. Quanto ao desempenho funcional, os grupos controle e Yoga obtiveram médias de $470,67 \pm 109,97$ e $456,50 \pm 120,87$ m, respectivamente, no teste de caminhada de 6 minutos pré-intervenção. Após a intervenção as distâncias aumentaram para $502,33 \pm 96,40$ e $541,00 \pm 78,40$ m, respectivamente; sendo que todas as participantes melhoraram o seu desempenho. Os resultados mostraram um efeito benéfico da Yoga sobre a dor e desempenho funcional de mulheres em tratamento para o câncer de mama.

Palavras-Chave: Neoplasia mamária; Atividade física; Atenção plena; Dor; Capacidade funcional.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física** e
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Formação Profissional e Prática Pedagógica

A ABORDAGEM DESENVOLVIMENTISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO INFANTIL

AUTORES

Jean Michel de Melo Goularte
Rafaela de Pinho Oliveira
Mário Landir Noguez Neto
Samuel Silveira Pereira
Luciana Toaldo Gentilini Avila

O objetivo desta pesquisa foi identificar as contribuições e/ou limitações da Abordagem Desenvolvimentista da Educação Física para orientar os planejamentos de brincadeiras na Educação Infantil. Participaram do estudo, desenvolvido por meio de um Projeto de Extensão, acadêmicos/as de cursos de Licenciatura em Educação Física e Pedagogia e professores formados nas mesmas áreas mencionadas. A produção dos dados foi desenvolvida no segundo semestre do ano de 2023 e se caracterizou como uma pesquisa-ação. A pesquisa-ação aconteceu a partir de 6 encontros presenciais com os/as participantes, seguindo o ciclo de planejamento, ação, observação e reflexão. Nesses ciclos foi realizado o planejamento dos encontros, a ação e observação de estudo e elaboração de brincadeiras e a reflexão sobre os encontros do projeto. Os dados produzidos na pesquisa foram analisados pela análise de conteúdo. Foi possível criar três categorias que respondem aos objetivos desta pesquisa: 1. Percepções dos acadêmicos e professores em relação aos conhecimentos da Educação Física na Educação Infantil, a qual evidencia-se diversos níveis de conhecimento sobre a articulação das áreas; 2. Contribuições teóricas da abordagem desenvolvimentista, a qual evidencia-se contribuições motoras, perceptivo-motoras e afetivas para as crianças; 3. Contribuições do projeto para a formação dos professores, em que é possível destacar a importância de um espaço de troca de conhecimentos entre as áreas. Como conclusões, evidencia-se que a abordagem desenvolvimentista pode contribuir para o planejamento de brincadeiras pelo/a professor/a, assim como para a aprendizagem e desenvolvimento das crianças da Educação Infantil.

Palavras-Chave: Educação física; Educação infantil; Abordagem desenvolvimentista.

A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO COMO OBJETO DE REFLEXÃO

AUTORES

Jamele Garcez Vargas
Nathan Bento Bielemann
Vinícius da Cunha Gonçalves
Vinícius da Cunha Gonçalves
Franciele Roos da Silva Ilha

O presente estudo tem como objetivo refletir criticamente acerca dos modos de avaliação em Educação Física, visando subsidiar a atuação docente no ensino médio nos distintos cenários escolares. Os pressupostos metodológicos se caracterizam pela pesquisa qualitativa, descritiva do tipo bibliográfica. Zabala (1998) e Franco (2017) propõem uma avaliação conceitual, que avalie o entendimento teórico dos alunos sobre os princípios e conteúdos da Educação Física, regras de jogos e estratégias esportivas. Além disso, Franco (2017) enfatiza a necessidade de uma avaliação integrada e holística na Educação Física do ensino médio sugerindo um método procedural que analise as habilidades motoras dos alunos em diferentes contextos e atividades físicas, focando não apenas na execução correta dos movimentos, mas também na capacidade de adaptação e na compreensão dos princípios técnicos. Por fim, o autor aborda a importância da avaliação atitudinal, que considera as atitudes dos alunos em relação à participação nas aulas, ao trabalho em equipe, respeito às regras e à importância da atividade física para a saúde e o bem-estar. Dessa forma, entende-se que os instrumentos avaliativos mais significativos são aqueles voltados para o ensino-aprendizagem, em seus diferentes contextos de forma atualizada e contínua, buscando sempre a melhoria da qualidade educativa. Destaca-se a importância de uma avaliação do processo e do uso de instrumentos avaliativos que considerem os aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais dos conteúdos trabalhados em aula.

Palavras-Chave: Ensino; Aprendizagem; Docentes.

A DANÇA NA FORMAÇÃO DO LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM OLHAR SOB AS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

AUTORES

Vithória Silva Oleiro
Billy Graeff Bastos

O resumo tem como objetivo compreender o processo de desenvolvimento dos conteúdos da disciplina de “dança” nos cursos de licenciatura em Educação Física (EF) de Instituições Federais de Ensino Superior do estado do Rio Grande do Sul. Trata-se de um estudo de cunho qualitativo no qual os dados foram coletados através de análise documental de dois instrumentos: os planos de ensino das disciplinas e a ementa delas proposta pelo Projeto Pedagógico de Curso. Além da análise documental, foi realizada uma entrevista semiestruturada com os docentes responsáveis pelas disciplinas que desenvolvessem o conhecimento sobre dança nas instituições. Para análise dos dados, foi utilizada a Análise Temática. Sendo assim, foram identificadas cinco instituições que ofertavam o curso de licenciatura em EF. Destas, três continham na grade curricular uma disciplina obrigatória com enfoque na “dança” e duas possuíam disciplinas obrigatórias que abordavam a dança dentre o seu conteúdo, que também foram incluídas a fim de atingir o objetivo do estudo, observando que nesse caso o curso de licenciatura em EF e licenciatura em Dança compõem a mesma unidade de ensino. Foi possível, a partir dos resultados, constatar que as disciplinas obrigatórias, que tratam especificamente de dança, oferecem ferramentas para os acadêmicos desenvolverem esse conteúdo no ambiente escolar, visto que seu conteúdo programático está alinhado com a proposta da Base Nacional Comum Curricular proporcionando uma aproximação entre universidade e escola. Entretanto, naquelas onde a dança é um conteúdo a ser abordado, esse conhecimento fica à mercê do interesse do discente, comprometendo assim sua formação.

Palavras-Chave: Dança; Educação física; Formação acadêmica; Ensino.

A METODOLOGIA PARA O ENSINO DO MINI-HANDEBOL NA CATEGORIA MINI C: PROJETO “PASSADA PRO FUTURO”

AUTORES

Eduarda Lopes dos Santos
Felipe Wickboldt dos Santos
Jeremias Fick Porto
Nathan Bento Bielemann
Juliani dos Reis Storch
Manuela de Faria Nagel
Pietra Cazeiro Corrêa
Mario Renato de Azevedo Junior

O “Passada Pro Futuro”, vinculado ao Centro de Mini-Handebol e chancelado pela Confederação Brasileira de Handebol, atua com a iniciação aos princípios e fundamentos do handebol, através do Mini-Handebol (MH), de forma estimulante e desafiadora para os praticantes. O projeto proporciona às crianças experiências diversificadas e prazerosas, incentivando a prática do handebol não apenas como esporte, mas como uma atividade recreativa e educativa. Este estudo tem como objetivo principal apresentar a metodologia trabalhada nas aulas de MH para a categoria Mini C, que atende crianças de 9 a 10 anos. As atividades das aulas do Mini C são planejadas duas vezes na semana, antes da prática das mesmas, partindo de conceitos simples para mais complexos. A metodologia é estruturada pelos fundamentos do handebol, incluindo fases do jogo, fundamentos de ataque e defesa, capacidades físicas necessárias e referenciais funcionais. A dinâmica das aulas segue uma distribuição de 10% de brincadeiras, 20% de exercícios e 70% de jogos, priorizando o eu contra o outro, na maior parte do tempo junto com exercícios analíticos. Ainda, trabalha-se de forma conjunta com alunos de ambos os sexos, provenientes de escolas públicas e privadas, proporcionando um ambiente acolhedor. Assim, destaca-se que o MH é uma prática inclusiva, democrática e divertida, que oferece às crianças não apenas o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também a oportunidade de experimentar o esporte de forma adaptada e desafiadora. A prática do MH na categoria Mini C revela-se uma ferramenta eficaz no desenvolvimento integral infantil.

Palavras-Chave: Criança; Práticas corporais; Metodologia.

A PERCEPÇÃO DOS PAIS SOBRE O EMPENHO DE ADULTOS COM SÍNDROME DE DOWN EM UM GRUPO DE DANÇA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DA UFPEL

AUTORES

Victória Fernandes Nascente
Thábata Viviane Brandão Gomes
Mateus dos Santos Lima
Rodolfo Benda

A Síndrome de Down (SD) é uma condição genética caracterizada por traços físicos e cognitivos específicos, relacionada a dificuldades no desenvolvimento motor. A participação em atividades motoras, como um grupo de dança para pessoas com SD, pode contribuir para reduzir essas dificuldades, promover interação social e proporcionar um sentimento de pertencimento ao grupo. Tais atividades tendem a reforçar o empenho e o interesse dos participantes. Objetivou-se analisar a percepção dos pais sobre o empenho de adultos com SD em um grupo de dança de um projeto de extensão da UFPEL. Três pais de alunos do projeto participaram de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas, abrangendo a sua identificação e percepção sobre o empenho dos filhos nas aulas de dança. A análise das entrevistas seguiu a metodologia de Bardin (1977), resultando em três categorias: 1) Comportamento nos dias de aula, 2) Comentários sobre a aula, 3) Impacto da aula em casa. Na categoria 1, destacam-se falas como: "É um dia feliz para ela, já fica contando a hora de ir pra dança". Na categoria 2, surgem declarações como: "Ela gosta de comentar sobre a relação com os amigos". Na categoria 3, aparecem expressões como: "Disciplina, organização, é um aprendizado para a vida". Os relatos destacam a alegria e a expectativa dos filhos nos dias de ensaio, os comentários entusiasmados sobre as atividades e a notável disciplina e organização adquiridas, demonstrando a importância dessa atividade. Talvez, atividades como participação de um grupo de dança tenham contribuição destacada no aspecto socioafetivo.

Palavras-Chave: Síndrome de down; Atividade motora adaptada; Educação inclusiva.

A PRÁTICA PEDAGÓGICA DE ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA ANÁLISE A PARTIR DOS RELATÓRIOS DE ESTÁGIO

AUTORES

Rafaela de Pinho Oliveira
Luciana Toaldo Gentilini Avila
Marcelo Dias Lemos

O objetivo deste estudo foi identificar oportunidades na formação inicial dos professores, a partir das experiências no Estágio Supervisionado de um curso superior de Licenciatura em Educação Física, para atuar com as crianças da Educação Infantil. Para isso, buscou-se a partir de um estudo de caso, analisar os relatórios de estágio produzidos no ano de 2022 pelos estudantes egressos licenciados em Educação Física de uma Universidade Federal no sul do Brasil. Os dados foram analisados a partir da análise de conteúdo, buscando identificar as possíveis abordagens pedagógicas que orientaram a atuação dos estagiários. A partir das análises foram identificados os seguintes resultados: três de 21 estagiários não mencionam diretamente, três mencionam diretamente e 15 mencionam indiretamente a abordagem através de termos correspondentes às abordagens Desenvolvimentista e da Psicomotricidade Relacional. Ademais, investigou-se a utilização devida dos termos inseridos na Educação Infantil, destacando-se o emprego equivocado de: "aula", "aluno", "sala de aula" e "conteúdos". Outrossim, no que tange a menção dos conhecimentos da Educação Física oportunizados na Educação Infantil, destacam-se as brincadeiras, jogos e brincadeiras e danças, sendo que num dos relatórios não é identificado menção pelo estagiário de conhecimentos específicos a Educação Física. Para concluir, evidencia-se que por não terem bem definidos os conhecimentos da Educação Física para a Educação Infantil, alguns planejamentos não apresentavam intencionalidade pedagógica. Ademais, destacou-se uma atenuação no entendimento acerca das especificidades da Educação Infantil, necessitando-se de mais investimento na formação desses acadêmicos para atuação nesta etapa da educação básica.

Palavras-Chave: Conhecimentos da educação física; Crianças; Formação inicial do professor.

ANÁLISE DA ROTINA DAS ATIVIDADES SEMANAIS DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

AUTORES

Vitória Domingues Rita
Thábata Viviane Brandão Gomes
Mateus dos Santos Lima
Paloma Reis Ortigas
Rodolfo Benda

O estudo investigou a rotina de duas crianças matriculadas numa escola pública de ensino infantil de Pelotas, um menino (cinco anos e seis meses) e uma menina (quatro anos e seis meses), diagnosticadas com transtorno do espectro autista, buscando compreender o desempenho motor apresentado. As crianças praticam duas aulas de Educação Física semanais e não realizam atividades motoras orientadas extracurriculares. O menino realiza atividades como musicoterapia, terapia ocupacional, sessões de psicologia e fonoaudiologia. A menina participa de sessões de fonoaudiologia. Em relação ao contexto familiar, o menino possui um irmão e a menina é filha única. O menino apresenta tempo de tela de 2 a 4 horas por dia enquanto a menina de 4 e 6 horas por dia e aos finais de semana. O teste TGMD-3, que avalia habilidades motoras fundamentais, registrou que o menino se apresenta na categoria “no limite para atrasado” e a menina na categoria “atrasado”. A busca de explicações para o desempenho motor apresentado pode residir nas atividades realizadas diariamente. O fato de o menino se apresentar em uma categoria mais avançada que a menina pode sugerir a influência de um conjunto de fatores, tais como, a participação em maior número de atividades extracurriculares, menor tempo de atividade sedentária, como o tempo de tela aos fins de semana, ter um irmão mais velho com quem consegue brincar em casa (a menina é filha única) e, por ser mais velho, pode ter tido mais tempo de estimulação motora nas brincadeiras e aulas de educação física.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

Palavras-Chave: Transtorno do espectro autista; Habilidade motora; Educação inclusiva.

AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS ESTADUAIS EM RIO GRANDE/RS: A FORMAÇÃO CONTINUADA NA PERSPECTIVA DA LEI N.10639/03

AUTORES

Jéssica Farias Gularde
Leila Finoqueto
Angela Bersh

Este resumo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) desenvolvido no curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande. Esse TCC foi construído na perspectiva de mapear a existência de cursos de formação continuada ofertada pelas redes públicas de educação direcionada à Lei 10.639/03 para docentes do município do Rio Grande/RS. Sendo assim, o objetivo deste resumo é analisar os documentos oficiais que referenciam o desenvolvimento e a implementação da Lei n. 10.639/03 a partir da formação continuada de professores/as, ofertada pela 18a. Coordenadoria Regional de Educação (CRE), da rede estadual do Rio Grande/RS. Foi contactada a CRE, no intuito de obter documentos das propostas desenvolvidas nos últimos vinte anos. Na atualidade, a CRE não possui registros institucionais e nenhuma pessoa responsável por esse setor. Assim, fomos encaminhadas à professora que coordenou de 2012 a 2022 as ações de formação continuada. Ao acessá-la, recebemos a documentação comprobatória das ações de formação continuada desenvolvidas durante sua gestão. De 2013 a 2022 foram ofertadas 14 ações, entre cursos e eventos destinados à Lei n. 10.639/03 ou discussões correlatas. Os eventos não eram obrigatórios, reverberando em número de presenças pouco expressivo, não excedendo a 60 docentes (em um universo de aprox. 900 docentes), e com a presença recorrente das mesmas pessoas interessadas na temática. Entendemos que foram desenvolvidas ações de formação pela gestão pública estadual destinada à temática da negritude, entretanto, a busca por essa formação, em específico, ainda não encontrou aderência pelos/as docentes.

Palavras-Chave: Formação continuada; Racismo estrutural; Política pública antidiscriminatória.

CAMINHOS E DESCAMINHOS DO NOVO ENSINO MÉDIO

AUTORES

Larissa Frank Hartwig
Mariângela da Rosa Afonso

O presente trabalho tem por objetivo discutir as mudanças recorrentes no Ensino Médio Gaúcho durante o período de 2017 a 2024. Trata-se de um estudo de base documental (Gil 2008), buscando compreender os marcos regulatórios que fomentam mudanças que impactam diretamente na organização escolar e nas aulas de Educação Física. O "Novo Ensino Médio" tem por objetivo aumentar a participação dos alunos e reduzir a predominância de aulas expositivas em favor de projetos, atividades práticas, cursos e oficinas. No estado do Rio Grande do Sul, essa nova abordagem é conhecida como "Ensino Médio Gaúcho" e resulta da modificação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) pela Lei 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Entre as principais mudanças estão a reformulação da grade curricular, com foco na formação profissional, e o aumento da carga horária. Essas mudanças se justificam devido à baixa qualidade do Ensino Médio no Brasil e a necessidade de torná-lo mais atraente, reduzindo a evasão escolar (Ensino Médio Gaúcho, 2022). Embora a reforma tenha sido aprovada em 2017, sua implementação em todas as escolas, públicas e privadas, começou apenas em 2022. Os documentos analisados sinalizam mudanças constantes na organização dos currículos escolares e na tomada de decisão dos gestores, impactando diretamente as aulas de Educação Física, assim como a prática docente.

Palavras-Chave: Educação física; Escola; Legislação.

DESENVOLVIMENTO DO MODELO DE ENSINO POR COMPREENSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

AUTORES

Calebe Krizan Belmonte Dos Santos
Ana Carolina Cruz Dos Santos
Zuleyka da Silva Duarte

O processo de ensino-aprendizagem no âmbito da Educação Física enquanto um componente curricular exige um trabalho docente que envolva conhecimentos, experiências e organização pedagógica. Nesse contexto, buscamos apresentar e desenvolver junto aos estudantes do Curso de Educação Física/Unipampa, o Modelo de Ensino por Compreensão (MEC), que nada mais é do que a integração de "o que", "como" e "porque" executar certas ações corporais para compreender a aprendizagem, no sentido de disponibilizar diferentes estratégias que possibilitem o desempenho da compreensão de práticas corporais antecedendo a aprendizagem de técnicas e habilidades motoras. Assim, o presente trabalho trata de um relato de experiência sobre o ensino de diferentes esportes e práticas corporais a partir do MEC, desenvolvidas no contexto da graduação. A partir de Oficinas Pedagógicas realizadas em Práticas como Componentes Curriculares foi possível aprofundar o conhecimento do MEC, como o desenvolvimento de atividades que priorizaram a apreensão da tática antes da técnica. Através de experiências vividas na graduação do curso Licenciatura em Educação Física aliadas à pesquisa bibliográfica, construímos nosso trabalho como uma práxis pedagógica. Portanto, o presente trabalho contribuiu em apresentar uma abordagem de ensino alternativa à tecnicista e que se apresenta com uma proposta de ensino das práticas corporais na Educação Física escolar.

Palavras-Chave: Modelo de ensino por compreensão; Educação física escolar; Oficinas pedagógicas.

ENSINO DO RUGBY PARA CRIANÇAS MENORES DE 7 ANOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

AUTORES

Lauren Freire da Silva
Igor André Correa Silveira
Amanda Franco Da Silva
Camila Borges Müller

Objetivou-se relatar a experiência como professora no ensino do rugby para crianças de 5 a 7 anos participantes do projeto de extensão Ninhos do Rugby. As aulas ocorrem semanalmente na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas, e são estruturadas implementando circuitos, atividades lúdicas e jogos reduzidos adaptados para a faixa etária, com foco no desenvolvimento do princípio “avançar” no rugby. Destacam-se como dificuldades encontradas: baixa quantidade de crianças desta faixa etária, dificultando a execução de algumas atividades planejadas; dispersão das crianças considerando a variedade de informações visuais do ambiente; e cansaço físico rápido na prática de exercícios com maior intensidade, necessitando períodos de descanso frequentes. Entretanto, também é possível observar melhorias significativas como: compreensão das regras básicas do jogo e execução correta do try (pontuação no rugby); melhora nos aspectos comportamentais através da compreensão dos valores do rugby; progresso relacionado ao trabalho em equipe; e motivação em realizar uma modalidade esportiva que promove interação e diversão entre as crianças. Outro ponto a destacar é o fato de ensinar o rugby a um grupo diverso que inclui crianças com surdez, autismo e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade torna uma experiência desafiadora mas gratificante, pois exige paciência, atenção e constante aprendizado. Portanto, ressalta-se a importância deste projeto, que além de contribuir na formação de discentes de Educação Física, também favorece o desenvolvimento de capacidades e habilidades motoras das crianças no ensino de uma modalidade esportiva não convencional, oferecida gratuitamente à comunidade.

Palavras-Chave: Rugby; Educação física; Formação acadêmica.

ENSINO DOS JOGOS ESPORTIVOS NA ESCOLA: PERSPECTIVAS DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE SUAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

AUTORES

Franciéle da Silva Ribeiro
Patrícia da Rosa Louzada da Silva
Lucas Holz Rodrigues
Gabriel Bergmann

Este estudo buscou identificar as abordagens pedagógicas utilizadas por professores de Educação Física (EF) no ensino dos Jogos Esportivos Coletivos (JECs) na Educação Física escolar. A abordagem utilizada na Pesquisa foi qualitativa de caráter descritivo realizada através de entrevistas semiestruturadas, questionário fechado e observações de aulas. Os participantes do estudo foram dois professores de EF (P1 e P2) de turmas de 7º ao 9º ano de duas escolas públicas na zona urbana de Canguçu/RS. A análise dos dados foi realizada com a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Após a triangulação dos dados, os resultados mostram que o P1 adota um planejamento anual focado em torneios escolares e atividades de jogo formal e técnicas isoladas, avaliando o desempenho esportivo dos escolares, sendo que em grande totalidade das aulas participam escolares com melhores habilidades esportivas. Em contrapartida, o P2 organiza seu planejamento considerando a Base Nacional Comum Curricular, adaptando o ensino ao nível dos escolares por meio de brincadeiras, minijogos e jogos pré-desportivos, incluindo a participação de todos, promovendo a autonomia dos mesmos para desenvolver e resolver situações problemas dos jogos. A avaliação do P2 é feita com base no aprendizado dos escolares e trabalhos avaliativos relacionados aos conteúdos desenvolvidos em aula. Nesse sentido, conclui-se que o P1 segue uma prática docente empírista, focada no desempenho esportivo, enquanto o P2 adota uma prática pedagógica interacionista, com uma prática voltada para desenvolver as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais que envolvem o processo ensino-aprendizagem dos JECs no ambiente escolar.

Palavras-Chave: Prática profissional; Ensino; Esporte.

GAMIFICAÇÃO COMO OBJETO DE ENSINO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTORES

Flavio Roberto Samurio
Luis Mikael Dos Santos Santander
Mauren Lúcia Braga De Araújo

O presente trabalho tem como objetivo promover a gamificação nas aulas de Educação Física (EF) como objeto de estudo, reconhecendo a cultura estudantil ao incorporar elementos dos jogos digitais nas aulas de EF, promovendo a motivação, a resolução de problemas e um ambiente de aprendizado dinâmico. Trata-se de um projeto desenvolvido no Instituto Federal Farroupilha - Campus Uruguaiana, envolvendo dois discentes do curso de EF, uma docente do curso de EF, uma professora de EF da instituição e cerca de 110 estudantes, sendo elaborado por meio do plano de ensino de um componente curricular obrigatório da universidade, onde desenvolvemos uma pesquisa-ação em diálogo com o contexto da escola, sua estrutura, estudantes, servidores e plano de EF. A gamificação parte do princípio de usar um ambiente imaginário, sendo ele uma temática fictícia de um filme, série ou de jogos virtuais, com isso, foram criados diferentes contextos de jogos para adaptar para a realidade da EF. Nessa dinâmica, Star Wars tornou-se uma aula de esgrima, Resident Evil tornou-se uma oportunidade de fugir de zumbi transformando diferentes jogos e temáticas conhecidas entre os estudantes para que eles se sintam ambientados com a atividade, podendo se sentir parte do universo inserido do jogo/filme. As atividades foram acolhidas pelos estudantes e professores com empolgação, tendo alta adesão pelos estudantes nas atividades. A gamificação, como estratégia de diálogo entre a cultura midiática juvenil e a EF, demonstrou ser viável nas aulas de Educação Física, de modo a produzir novos debates e estratégias didático-metodológicas na EF escolar.

Palavras-Chave: Gamificação; Educação física escolar; Pesquisa-ação.

OS JOGOS CONDICIONADOS COMO PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DO FUTSAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

AUTORES

Zuleyka da Silva Duarte
Ana carolina Cruz dos Santos
Calebe Krizan Belmonte Dos Santos
Flávia Alessandra Da Silva Cardoso
Severo

O ensino dos Jogos Esportivos Coletivos (JEC's) na escola, em que pese as críticas referentes à esportivização do currículo da Educação Física, constitui parte fundamental da formação escolar, haja vista a proporção que os JEC's assumem como um fenômeno social. Nesse sentido, o presente trabalho buscou investigar as possibilidades de ensino do futsal na escola a partir dos Jogos Condicionados. O estudo se caracteriza como uma revisão de literatura, de natureza descritiva, buscando caracterizar os Jogos Condicionados como uma das estratégias do ensino do futsal, a partir das considerações da Pedagogia do Esporte. Ou seja, espera-se uma evolução dos estudantes na prática do futsal, em relação a eles mesmos e considerando seu estágio inicial de aprendizagem. Por isso, dentre as possibilidades metodológicas que partem da compreensão e da inteligência tática, consideramos os Jogos Condicionados como uma abordagem pertinente à Educação Física escolar, uma vez que, ao tratar o esporte por compreensão, a partir de situações específicas do jogo, promove o desenvolvimento da inteligência tática e da cooperação e constitui-se como motivador, pois "criam-se alternativas nas quais a finalidade é repetir as ações criadas nas partidas por diversas vezes" (Bolzano, 2012, p. 25). Entende-se que, neste modelo, o aluno tanto aprende os princípios do jogo, mas também, pratica o desporto. Há, portanto, um estímulo integral no processo de aprendizagem, que passa pela inteligência técnica, tática, noções de regras e valores como responsabilidade, cooperação e criatividade.

Palavras-Chave: Jogos esportivos coletivos; Jogos condicionados; Educação física escolar.

OS VALORES DA DANÇA IMPLICADOS NA CORPOREIDADE DE BAILARINOS/AS

AUTORES

Rafaela da Silva Peixoto
Leila Finoqueto
Angela Bersh

Este resumo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso oriundo do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande que se propõe a investigar a construção da corporeidade de bailarinos/as. Para tanto, realizou-se, presencialmente, uma entrevista semiestruturada com uma professora formada em Educação Física e Direito; bailarina com experiência em diferentes estilos de dança: Balé, Jazz, Contemporâneo; atuante na Escola de Belas Artes Heitor de Lemos durante 17 anos, em escolas estaduais em Rio Grande/RS, entre outros contextos educativos relativos à dança. Questionada sobre a presença da dança na vida dela e dos/bailarinos/as que formou ao longo dos anos, identificou-os como corpos ativos; dispostos a aprender os diferentes estilos existentes universo da dança; a embarcar em territórios que distanciam o ser da razão possibilitando o dançar. A entrevistada comentou sobre o dançar que permite a expressão das emoções através dos movimentos; a disciplina que implica a dança, representada tanto pelos horários, ensaios e treinos, quanto pelos rituais do palco que ultrapassam o âmbito dançante na medida em que esses corpos que dançam anunciam, nos seus trejeitos, mediados pelas técnicas, os corpos do seu fazer cotidiano, sua corporeidade, seu jeito de existir no mundo. No aspecto pessoal, a entrevistada atribuiu à dança a ampliação da sua capacidade de comunicação de sentimentos, vislumbrando-a como algo prazeroso que possibilita abrir uma dimensão que atinge fortemente e conecta as emoções e sensações ao seu corpo.

Palavras-Chave: Dança; Corporeidade; Bailarinos/as.

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS POSSIBILIDADES E DESAFIOS DE ATUAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS CONHECIMENTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTORES

Leonardo Prietsch
Rafaela da Silva Peixoto
Marcelo Dias Lemos
Guilherme Santana de Avila
Luciana Toaldo Gentilini Avila

O objetivo deste trabalho é o de relatar e analisar os pontos positivos e dificuldades de atuação pedagógica com grupos de crianças da Educação Infantil, atendidas pelo projeto de extensão Movimenta. O Movimenta é coordenado por uma docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande - RS e tem como objetivo a construção e execução de práticas pedagógicas embasadas nos conhecimentos da Educação Física articulados aos da Educação Infantil para crianças de escolas municipais, na qual ofertam creche e pré-escola. Os dados deste relato são provenientes do seminário de divulgação e avaliação das ações do projeto, o qual ocorreu no ano de 2023. Os resultados revelam, especialmente, os pontos positivos e as dificuldades vividas pelos extensionistas dos cursos de Educação Física e Pedagogia da universidade no decorrer do ano de 2023, atuando em duas escolas de Educação Infantil. Dentre os pontos positivos, destaca-se a contribuição na formação inicial dos/as extensionistas, por meio da integração entre as áreas da pedagogia e educação física. Essa prática potencializa o planejamento das brincadeiras e, consequentemente, melhora a aprendizagem e desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo das crianças. Em relação aos negativos, evidencia-se a insegurança dos extensionistas no início da atuação, sendo assim, os contratemplos climáticos entram em contexto, juntamente com a rápida perda de interesse das crianças nas brincadeiras propostas, o que gera dispersão entre elas. Como considerações finais, é notória a importância das experiências pedagógicas experimentadas pelos/as extensionistas no projeto, colaborando significativamente para as aprendizagens na docência.

Palavras-Chave: Conhecimentos da educação física; Crianças; Extensão universitária.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física** e
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 P^{OS}
L^{OG}OGO



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Mulheres na Ciência

DOS APAGAMENTOS DA BNCC AO CHÃO DA ESCOLA: CARTOGRAFANDO AS TEMÁTICAS GÊNERO E SEXUALIDADE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO INFANTIL EM DUAS ESCOLAS DE RIO GRANDE - RS

AUTORES

Larissa de Oliveira Marques

Esta pesquisa se dedica a cartografar os atravessamentos das temáticas gênero e sexualidade no contexto da educação infantil de duas escolas municipais da cidade do Rio Grande - RS, visto que, essas temáticas não foram contempladas na última versão da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). O que impacta não apenas a vida cotidiana, mas também coloca em disputa os modos pretendidos de educar as futuras gerações. E para a produção e análise dos dados de pesquisa lançaremos mão da cartografia (Deleuze & Guattari, 1995), para isso, a pesquisa será composta por duas etapas. Na primeira será realizada uma análise documental a partir dos PPP's das duas escolas participantes do estudo. Na sequência está prevista a realização de entrevistas com representantes das equipes gestoras e professoras atuantes no contexto da educação infantil. Espera-se que esta pesquisa mostre como as temáticas de gênero são abordadas ou invisibilizadas dentro das escolas, além de procurar um entendimento mais aprofundado da inclusão ou a falta das questões de gênero e sexualidade na educação infantil.

Palavras-Chave: Gênero; Sexualidade; Educação; Educação infantil.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral



CAPACIDADE FUNCIONAL, DOR E SINTOMAS DEPRESSIVOS DE GESTANTES EM PRÉ-NATAL EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE PELOTAS, RIO GRANDE DO SUL: PROTOCOLO DE ESTUDO

AUTORES

Katharine Oliveira Rollo

A gravidez faz parte do ciclo biológico da mulher, entretanto o período gravídico é composto por modificações significativas na fisiologia, biomecânica e principalmente, na anatomia da gestante. Alterações musculoesqueléticas da região do tronco e membros inferiores se destacam. Entende-se que o cuidado multidimensional trazido pela Fisioterapia, contempla a melhora na funcionalidade no período gestatório, garantindo à gestante a participação ativa nas suas funções. O presente estudo tem por objetivo avaliar a dor, funcionalidade e sintomas depressivos de gestantes primigestas e secundigestas, a partir do terceiro trimestre de gestação. Trata-se de um estudo de protocolo transversal com mulheres primigestas e secundigestas, com gestação sem intercorrências, as quais estejam no terceiro trimestre gestacional, e que realizem o pré-natal na Unidade Básica de Saúde do Bairro Dunas. Todas as gestantes participantes passarão por um acompanhamento de 2 avaliações (1 durante a gestação, após a consulta pré-natal, e 1 no primeiro mês pós-parto). Serão coletados dados sociodemográficos, obstétricos e de saúde geral da mãe. Concomitantemente serão utilizados os instrumentos: Escala Multidimensional de Dor, Cartão Babel de saúde mental na Atenção básica e questionário de incapacidade de Roland Morris. As variáveis, incapacidade funcional, dor e sintomas depressivos serão categorizadas, os seus resultados unidos em um único classificador, descrito através da Classificação de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. Neste contexto, o presente estudo visa evidenciar os parâmetros de capacidade funcional, dor e psicológica e emocional correlacionando com os níveis de dor ao longo da gestação, os quais possam refletir em um cuidado precoce e específico das gestantes.

Palavras-Chave: Gravidez; Fisioterapia; Capacidade funcional; Dor; Sintomas depressivos.



43º Simpósio Nacional
de **Educação Física e**
4º Encontro de **Fisioterapia**

10 ANOS
Lançamento



II Simpósio Nacional
de **Mulheres em**
Ciências da Saúde

Outros

A INFLUÊNCIA DAS REDES E MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO

AUTORES

Vitória Silveira da Costa
Patrícia da Rosa Louzada da Silva

O presente resumo tem como objetivo compreender a influência estabelecida entre as redes e mídias sociais e a percepção com a imagem corporal de adolescentes do sexo feminino. Para tanto, foi necessário identificar a frequência do uso das redes e mídias sociais pelas adolescentes, avaliar a percepção destas com a imagem corporal e investigar a influência das redes e mídias sociais com a percepção corporal das adolescentes. A pesquisa foi desenvolvida ao longo da disciplina de Seminário de Pesquisa I do curso de Educação Física Licenciatura na Universidade Federal do Rio Grande. Sendo realizadas as buscas nas plataformas Scielo e Google Acadêmico, utilizando como palavras-chave, redes/mídias sociais, imagem corporal e adolescentes. Diante dos resultados encontrados, foram selecionados cinco artigos pelo motivo de atenderem aos objetivos das buscas de pesquisa. Assim, ao realizar as relações com a literatura, foi possível perceber que há uma relação exercida entre o uso de redes e mídias sociais e a imagem corporal, especialmente nas adolescentes. Considerando então que essas inter-relações se dão a partir de um corpo idealizado socialmente no qual precisa ser difundido pelas redes e mídias para assim induzir a insatisfação corporal.

Palavras-Chave: Redes sociais; Mídias sociais; Imagem corporal; Adolescente.

ANÁLISE DE TEMPO-MOVIMENTO EM PARTIDA DE BASQUETE 3X3 DE NÍVEL MUNDIAL

AUTORES

Bernardo Paiva dos Santos
Milena Andretti Piana
Gabriel de Moraes Siqueira
Fabricio Boscolo Del Vecchio

A análise de tempo-movimento (ATM) fornece dados acerca das demandas de jogos considerando a especificidade da modalidade. O objetivo do estudo foi realizar a ATM de uma partida de basquete 3x3. A partir de estudo observacional transversal, foram incluídas na amostra as duas equipes, totalizando 8 jogadores, as quais realizaram a final do campeonato qualificatório para os Jogos Olímpicos de Paris 2024. A partida foi analisada com o software LongoMatch v0.20.8., e as ações motoras e de quadra contabilizadas foram: sprints, deslocamento lateral, posição de defesa, andar, parar, correr, trotar, saltar, driblar, passes certos e errados. Referente à análise estatística dos resultados, foi utilizado o teste de Mann-Whitney para o desfecho da partida e já na comparação entre posições de jogo, aplicou-se o teste multivariado de Kruskal-Wallis. Os resultados foram apresentados em média \pm desvio padrão. Ao total, ocorreram: $10,25 \pm 5,80$ saltos, $12,00 \pm 4,24$ dribles, $24,00 \pm 7,52$ sprints, $11,13 \pm 4,08$ passes certos, $0,63 \pm 0,53$ passes errados. Não foi encontrada diferença significante nas variáveis considerando desfecho de jogo e posições, embora a equipe vencedora tenha $13,50 \pm 5,97$ saltos e a perdedora $7,00 \pm 3,83$ saltos ($p=0,05$). A equipe perdedora passou $28,50 \pm 9,14$ s em deslocamento lateral, enquanto a vencedora ficou $46,00 \pm 30,89$ s ($p=0,32$), já o tempo andando e/ou parado entre as equipes foi de $72,00 \pm 25,35$ s para perdedora e $45,50 \pm 12,58$ s para a vencedora ($p=0,06$). Conclui-se que a equipe vencedora passou menos tempo andando ou parada, teve mais deslocamentos laterais e saltos, apesar de não terem sido observadas diferenças significantes em função da elevada variabilidade e reduzido tamanho amostral.

Palavras-Chave: Fisiologia; Esporte de equipe; Análise de desempenho.

ASSOCIAÇÃO DO TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM 30" COM A SOBREVIDA DE PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA HEMODIALÍTICA

AUTORES

Bianca Diel Corrêa
Ana Júlia da Rosa Decker
Carina Fonseca
Vinícius Lautenschlager
Rafael Bueno Orcy

Esse estudo objetivou verificar a associação do teste de sentar e levantar em 30 segundos (SL-30) com a mortalidade de pacientes com doença renal crônica (DRC) hemodialítica, bem como determinar a taxa de sobrevida dessa população em 3 anos. O delineamento foi de Coorte retrospectivo. Nesse ensaio, foram incluídos participantes com resultados válidos no SL-30, coletado em novembro de 2020. Considerou-se os óbitos ocorridos entre a data da avaliação até abril de 2024. A análise estatística foi feita por Kaplan-Meier, teste Log-Rank e Regressão de Cox multivariada ajustada para idade e sexo. A amostra final foi composta por 101 sujeitos, com média de idade de 52 anos ($\pm 14,82$), dos quais 60,4% eram do sexo masculino. Durante 41 meses de acompanhamento, houve 31 óbitos. O score do SL-30 foi em média 10,04 ($\pm 4,62$), em geral, a amostra teve um baixo desempenho, atingindo apenas 47,84% (DP $\pm 20,72$) do valor de referência do teste. Para cada ponto acrescido no SL-30 houve proteção de 8% (HR:0,92; p: 0,028; IC: 0,85 - 0,99) contra risco de morte. A taxa de sobrevida geral foi de 67% (IC: 58,2% - 77%) aos 40 meses. Aqueles que atingiram o ponto de corte tiveram uma sobrevida significativamente maior (p:0,029) em comparação aos que ficaram abaixo. Portanto, o SL-30 pode ser considerado um preditor de mortalidade em pacientes com DRC dialítica, sendo que resultados muito ruins estão associados a expectativas de vida mais baixas.

Palavras-Chave: Sobrevida; Doença renal crônica; Hemodiálise; Capacidade funcional.

AVALIAÇÃO DAS AÇÕES EM EXTENSÃO DA LIGA ACADÊMICA DE FISIOTERAPIA HOSPITALAR - VIVÊNCIAS NO HE

AUTORES

Valentina Medeiros Borges
Felipe Bittencourt Damin
Rafael Bueno Orcy

O objetivo deste trabalho é avaliar e descrever a importância de ações em extensão para a formação acadêmica de estudantes do curso de fisioterapia da UFPel. Para isso, foi enviado um questionário no Google Forms via Whatsapp para estudantes que participaram de alguma vivência no Hospital Escola, nos anos de 2023 e 2024, promovida pela Liga Acadêmica de Fisioterapia Hospitalar. Essa ação consiste em acompanhar a rotina de trabalho dos fisioterapeutas no hospital (UTI adulta/ neonatal e enfermarias), no período de férias da universidade, para compreender melhor esta área de atuação da profissão. O questionário contava com 8 perguntas objetivas. As respostas variaram entre: nada (0), muito pouco (1), pouco (2), neutro (3), muito (4) e totalmente (5). Foram obtidas respostas de 13 alunos variando entre 5º, 7º e 9º semestre. Como resultado foi obtido que: 69,2% pontuaram como máxima importância para o conhecimento sobre a prática em fisioterapia hospitalar; 61,5% afirmou que adquiriu conhecimentos extra (além dos ministrados em disciplinas obrigatórias) e entendeu melhor o papel do fisioterapeuta hospitalar; 84,6% afirmou que a ação teve pontuação 5 no impacto no seu engajamento com o curso; para a questão em relação a influência da vivência na permanência no curso de fisioterapia a média de resultados foi 3,25; 100% dos alunos consideram as ações em extensão ensino totalmente importante na formação acadêmica. Foi possível concluir que ações em extensão na graduação são de extrema importância para o processo de formação profissional de acordo com as respostas obtidas.

Palavras-Chave: Serviço hospitalar de fisioterapia; Ensino; Capacitação acadêmica.

CINESIOFOBIA E INCAPACIDADE FUNCIONAL EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA - UM ESTUDO TRANSVERSAL

AUTORES

Laone Hardtke Rodrigues
João Gabriel Latosinski Souza
Maíra Junkes-Cunha

Este estudo objetiva analisar o nível de cinesiofobia e o grau de incapacidade funcional numa população com dor lombar crônica. Os participantes foram recrutados através da divulgação em ambientes comunitários e todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram utilizados os instrumentos de avaliação Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK), Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ), questionário de aspectos sociodemográficos e nível de atividade física autorrelatado. Os dados foram analisados descritivamente por meio da média e desvio-padrão. A amostra obtida foi de 18 indivíduos, com idade média de 38,5 anos, sendo composta por 11 mulheres e 7 homens, onde 33,33% dos indivíduos não praticavam atividade física alguma. Quanto à renda familiar, 44,44% da amostra recebe menos de cinco salários mínimos, 22,22% têm renda entre cinco e dez salários mínimos, 16,67% dos indivíduos possuem renda maior que 10 salários mínimos e 16,67% não responderam. Após análise dos dados, constatou-se uma média de $40,50 \pm 8,68$ pontos na TSK e um escore de $10,28 \pm 4,39$ no RMDQ. Assim, conclui-se que a amostra apresenta cinesiofobia moderada e diferentes níveis de incapacidade, com média representada no escore moderado, e desvio-padrão ultrapassando os limites da classificação. A maioria dos indivíduos avaliados pertencem à classe social D (baixa renda). Será realizada a continuidade do estudo visando obter uma amostra maior para alcançar resultados mais robustos e representativos, como identificação de associações com o nível de atividade física e condição socioeconômica.

Palavras-Chave: Cinesiofobia; Dor lombar; Estado funcional; Dor crônica; Exercício físico.

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE ACORDO COM O DESEMPENHO DA MEMÓRIA EM IDOSOS

AUTORES

Júlia de Mattos
Nadyne Rubin
Caroline Rosa Muraro
Eduarda Blanco Rambo
Marcelo Bandeira Guimarães
Greyse Dornelles Mello
Eduardo Lusa Cadore
Caroline Pietta Dias

O exercício físico previne o declínio da capacidade funcional de idosos, gerando maior independência, melhorando a autoestima e a qualidade de vida, contribuindo para a saúde cognitiva. Este estudo teve como objetivo comparar a capacidade funcional de acordo com o desempenho da memória em idosos. A memória foi avaliada através do teste de memória verbal da Escala de Wechsler, enquanto a capacidade funcional foi avaliada pelos testes Timed Up and Go (TUG), teste de subir escadas (TSE), teste de Sentar e Levantar (SL) e Força de Preenção Manual (FPM). A mediana da variável memória verbal foi usada para dividir os sujeitos em dois grupos de acordo com o percentil 50. Um teste T independente e a correlação de Pearson foram usados para comparação e correlação das variáveis adotando um $p < 0,05$. A amostra foi composta por 86 participantes (82% mulheres; idade de $68,96 \pm 4,49$ anos), divididos em dois grupos: melhor memória e pior memória (acima e abaixo do percentil 50, respectivamente). Foram observadas diferenças significativas entre os grupos nos testes relacionados à capacidade aeróbica (TUG e TSE, $p < 0,05$), indicando melhor desempenho para o grupo com melhor memória. Para os testes relacionados à capacidade de produção de força (SL e FPM, $p > 0,05$) não foram observadas diferenças. Além disso, observou-se correlação somente entre a memória verbal com o TUG ($r = -0,272$, $p = 0,011$) e o TSE ($r = -0,262$, $p = 0,015$). Esses achados sugerem que a manutenção da capacidade funcional relacionada ao desempenho aeróbico pode contribuir para a preservação da memória em idosos.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Exercício físico; Cognição; Estado funcional.

CRISE DO CAPITAL E AS RECONFIGURAÇÕES DO MUNDO DO TRABALHO NA INDÚSTRIA FITNESS NO SÉCULO XXI

AUTORES

Luan Sant' Anna de Sousa
Giovanni Frizzo

O presente estudo tem como objetivo analisar o trabalho de professores e professoras de Educação Física na Indústria Fitness em meio às transformações do mundo do trabalho decorrente da Indústria 4.0. Sob analisar as condições de trabalho desses profissionais, que atuam como personal trainers, dentro do contexto das profundas mudanças no mercado cada vez mais tecnológico, impulsionadas pela engenhosidade do capital pela chamada "[...]" "sociedade do trabalho digital", no bojo da Indústria 4.0 (Antunes, 2020, p.118). Essas transformações têm promovido a plataformação/uberização do trabalho, criando uma lógica multifacetada, onde esses profissionais, ora atuam em academias de ginástica e musculação, ora desenvolvem trabalho digital por meio de consultorias esportivas online, metamorfoseados em uma espécie de "Professor Delivery". O estudo será conduzido com uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória. A coleta de dados será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com personal trainers que trabalham na academia Skyfit em Pelotas/RS, sendo critério de inclusão estar graduado em Educação Física. Os estudantes em fase inicial de formação serão excluídos da pesquisa. Para garantir a ética do estudo, este será submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas/RS. Posteriormente, será a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de modo que todos os participantes fiquem cientes dos objetivos da pesquisa, bem como sobre seus direitos, para que assim, possam aceitar serem voluntários e/ou voluntários do estudo. Nesta perspectiva, confirmadas as participações, solicitaremos a assinatura no documento e após a assinatura, a entrevista será agendada.

Palavras-Chave: Educação física; Trabalho; Academia.

DEPRESSÃO ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE DOS GRUPOS PET/UFPEL

AUTORES

Jonatas Bierhals
Clara Zillig Echenique
Otávio Quevedo Jurgina
Isadora Oxley Rodrigues Eidelwein
Mario Renato de Azevedo Junior

A transição para a universidade marca uma fase desafiadora e transformadora na vida dos jovens adultos, repleta de incertezas e mudanças significativas que podem contribuir para problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão. Logo, este trabalho teve como propósito investigar os sintomas depressivos em estudantes universitários, tanto bolsistas quanto não bolsistas, dos grupos de Programa de Educação Tutorial (PET) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), levando em conta a sobrecarga pessoal e acadêmica enfrentada por esses alunos. A pesquisa, de natureza transversal e quantitativa, utilizou o Questionário de Saúde do Paciente-9 (PHQ-9) para avaliar a presença de sintomas depressivos em 63 participantes, com idade média de 23,93 anos e a maior parte da amostra composta por mulheres (n=42). Os achados mostraram uma prevalência significativa de depressão, com 47,6% dos estudantes apresentando depressão leve, 20,6% depressão moderada, 15,87% depressão moderadamente grave e 3,23% depressão grave. A identificação precoce e a intervenção são vitais, destacando a necessidade de estratégias de tratamento adequadas, como terapia cognitivo-comportamental e programas de educação sobre saúde mental. Concluiu-se que o apoio psicológico e emocional é fundamental para os estudantes, e estudos futuros devem incluir outras variáveis que possam influenciar o estilo de vida acadêmico.

Palavras-Chave: Depressão; Estudantes; Saúde mental; Questionário de saúde do paciente.

ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO DE VIABILIDADE EM INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR CRÔNICA POR MEIO DE EXERCÍCIOS E EDUCAÇÃO EM DOR

AUTORES

Ana Júlia da Rosa Decker
Suendi Stifft Nornberg
Gabriela Rodrigues
Maíra Junkes Cunha
Francisco Xavier de Araujo

O objetivo do estudo foi investigar a viabilidade de conduzir um programa de intervenção por meio de exercícios de controle motor e educação em dor no manejo da dor lombar crônica e identificar possíveis modificações necessárias antes de uma intervenção definitiva. Foram recrutados 20 indivíduos com dor lombar crônica, municípios de Pelotas, com idade entre 18 e 65 anos, através de cartazes em ambientes comunitários, redes sociais e encaminhamentos. Os participantes foram alocados randomicamente em três grupos: 1) exercícios de controle motor; 2) abordagem educação em dor; 3) combinação destas duas intervenções. Os desfechos quantitativos foram taxa de recrutamento, aceitação para participar das intervenções e retenção. Também foram avaliados qualitativamente desfechos como: barreiras nas intervenções, adesão ao tratamento, satisfação com o tratamento, logística, viabilidade financeira e recursos humanos e materiais. Os resultados foram taxas de recrutamento, retenção e aceitação de respectivamente: 100%, 80% e 50%. Sobre a satisfação e logística, avaliadas como ótimo pelos participantes, estão o conteúdo abordado (66,7%), número de atendimentos (55,6%), deslocamento (44,4%), disponibilidade de horários (55,6%) e recursos materiais (66,7%). As principais barreiras encontradas foram a compatibilidade de horário com o trabalho, o número maior de sessões e intempéries climáticas. Concluímos que um ensaio clínico para avaliar a eficácia de um programa de intervenção por meio de exercícios e educação em dor no manejo da dor lombar crônica é viável e justificado, embora sejam necessários ajustes como mais locais de acesso às intervenções e horários para uma implementação em maior escala.

Palavras-Chave: Dor lombar; Dor crônica; Estudos de viabilidade; Saúde pública.

FATORES AMBIENTAIS: FACILITADORES E BARREIRAS NO CONTEXTO DA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO COMBINADO

AUTORES

Ismin de Oliveira Oreques
Julia Braga Dias
Bruna Rodrigues Pereira
Luca Cavalli
Adriana Schüler Cavalli
Francisco Xavier de Araujo
Núbia Broetto Cunha
Lisiane Piazza Luza

O aumento da expectativa de vida da população propicia desafios quanto a manutenção da funcionalidade da pessoa idosa. Dentre os domínios da funcionalidade, os fatores ambientais podem ser considerados facilitadores ou barreiras, propiciando aspectos positivos ou negativos sobre a saúde funcional. O objetivo deste estudo foi verificar os fatores ambientais e identificar os facilitadores e barreiras no contexto da funcionalidade de idosos praticantes de treinamento combinado. Trata-se de um estudo transversal em que participaram 35 idosos do Núcleo de Atividade para Terceira Idade (NATI) da Universidade Federal de Pelotas. Os participantes responderam uma ficha de avaliação estruturada contendo perguntas realizadas pelos pesquisadores. A média de idade dos participantes foi de $74,69 \pm 7,31$ anos, sendo que 23 deles eram mulheres. Dentre os fatores ambientais, 94,3% responderam utilizar óculos e 94,3% fazer uso de medicamentos, ambos podendo atuar como facilitadores para a funcionalidade e a qualidade de vida. Em relação ao ambiente doméstico, muitos enfrentam barreiras ambientais como a presença de tapetes e escadas em 60%, e facilitadores como as barras de apoio e corrimão 45,7%, ambos podendo influenciar no risco de quedas, seja aumentando ou diminuindo. No quesito calçados, 94,3% relataram que os sapatos estavam em boas condições, assim atuando como um fator facilitador. Os idosos deste estudo apresentaram facilitadores e barreiras de fatores ambientais, assim, sugerimos que ações direcionadas para minimizar as barreiras e reforçar os facilitadores podem contribuir para a melhoria da saúde funcional dos idosos praticantes de treinamento combinado.

Palavras-Chave: Idoso; Treinamento combinado; CIF.

GOSTO PELAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UM INSTITUTO FEDERAL DO EXTREMO SUL DO BRASIL

AUTORES

Yuri da Gama Rodrigues

A Educação Física escolar oferece aos estudantes a oportunidade de explorar e conhecer seu corpo através de diversas atividades. Este estudo investigou o interesse dos alunos do Ensino Médio técnico de um Instituto Federal pelas aulas de Educação Física e os fatores que influenciam esse interesse. O presente trabalho revelou que a maioria dos estudantes (64,1%) relatam gostar das aulas. No entanto, percebe-se que o interesse diminui com o avançar dos anos escolares. Além disso, o estudo mostrou que os alunos que gostam mais das aulas tendem a perceber menos obstáculos para a prática de atividades físicas e atribuem maior importância às aulas. Os resultados sugerem que o ambiente escolar favorável pode ter contribuído para o alto índice de aprovação das aulas de Educação Física entre os estudantes participantes.

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

Palavras-Chave: Educação física; Ensino médio; Promoção da saúde; Adolescentes.

INFLUÊNCIA DA ELETROESTIMULAÇÃO NEUROMUSCULAR COMBINADA COM TREINO DE FORÇA NA FORÇA MUSCULAR EM INDIVÍDUOS EM TRATAMENTO HEMODIALÍTICO

AUTORES

Fernanda Pegoraro Ehlert
Brendha Leal Abreu
Izabel Cristina da Silva Sanes
Nathália Nunes
Janaina Pinto Acosta
Mariane Nunes Pereira Dutra
Alessandra Lima Luiz
Rafael Bueno Orcy

Indivíduos com Doença Renal Crônica em tratamento de hemodiálise (HD), apresentam perda de força com prejuízos nas atividades de vida diárias, sendo o exercício físico uma forma importante de tratamento. O objetivo foi avaliar a eficiência da Eletroestimulação Neuromuscular (EENM) combinada com exercício de fortalecimento na força muscular dos pacientes. Foi realizado um estudo experimental do tipo ensaio clínico randomizado com 42 indivíduos, onde 20 foram agregados ao grupo exercício (GE) que recebeu treinamento de fortalecimento em membros inferiores e 22 ao grupo exercício + EENM que recebeu EENM associada ao fortalecimento. Participaram do estudo indivíduos em hemodiálise no Hospital Santa Casa de Pelotas (CAAE: 47232421.8.3001.5337). Os participantes foram submetidos a avaliação de força dos membros superiores - Teste de Força de Preenso Palmar (FPP), e força dos membros inferiores - Teste Sentar- levantar 5 vezes (5R-SL). A ANOVA de medidas repetidas foi utilizada para comparação entre grupos. Não houve diferença significativa para a força dos membros inferiores e superiores na comparação entre os grupos. No entanto, para a FPP e para o 5R-SL a comparação entre momentos foi significativamente maior no momento pós-treino com valores de ($F=10,7$ e $p= 0,002$) para a FPP e ($F=20,8$ e $p< 0,001$) para o 5R-SL. Ainda podemos constatar que a FPP dos pacientes está diminuída abaixo dos valores de referência e melhoraram em aproximadamente 5%. Os achados sugerem que ambos os protocolos melhoraram a força muscular dos membros superiores e inferiores, o que pode ter um impacto positivo nas atividades diárias dessa população.

Palavras-Chave: Estimulação elétrica; Exercício; Hemodiálise.

PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DE COVID-19: IMPACTO DE VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E DE SAÚDE

AUTORES

Enrique Gonçalves Araújo
André Victor Cunha
Camila Corletto Farias
Juan Lucas de Campos Martins
Julia Rocha Bernar
Kenai Fonseca Domingos
Matheus Henryke Lee da Silva
Goulart
Andrea kruger Gonçalves

Investigar a percepção de saúde, o perfil sociodemográfico e o perfil de saúde (atividade física, sono, dor, ansiedade) de universitários de Educação Física de duas universidades na pandemia de COVID-19. Adotou-se o delineamento cross-sectional com amostra de 265 universitários de Educação Física da UFRGS e da UFPel. Foi utilizado um questionário com perguntas fechadas. Aplicou-se estatística descritiva e qui-quadrado ($p=0,005$). Os resultados foram avaliados por grupos a partir da autopercepção de saúde: GR Pior ($n=95$), GR Igual ($n=94$), GR Melhor ($n=76$). A análise indicou diferença estatisticamente significante na 'Renda', mas limítrofe ($p=0,062$) com maiores percentuais até '5 salários' (Pior = 61%, Igual = 60,6%, Melhor = 44,7%); 'Realização de Atividade física' ($p=0,000$) na categoria 'Sim' (Pior = 49,5%, Igual = 64,9%, Melhor = 86,8%), 'Qualidade do sono' ($p=0,039$) na categoria 'Boa' (Pior = 62,1%, Igual = 61,7%, Melhor = 60,5%), 'Dor' ($p=0,019$) na categoria 'Moderada' (Pior = 33,7%), 'Nenhuma' (Igual = 27,7%), 'Muito leve' (Melhor = 27,6%); 'Ansiedade' ($p=0,002$) na categoria 'Maior parte do tempo' (Pior = 37,9, Igual = 35,1) e 'Alguma parte do tempo' (Melhor = 34,2). Conclui-se que a autopercepção de saúde, na pandemia de COVID-19, foi relacionada com renda e perfil de saúde de universitários. Indica-se a realização de mais estudos com esse escopo após a pandemia de COVID-19 e sua associação com taxas de evasão no ensino superior.

Palavras-Chave: Saúde; Ensino superior; Pandemia de COVID-19.

PROJETO ATIVA ONCO: ATIVIDADE FÍSICA E MOVIMENTO EM AMBULATÓRIO ONCOLÓGICO INFANTOJUVENIL

AUTORES

Isadora Dalla Lana
Micheli Carminatti
Herber Orlando Benitez
Erica Cappellaro
Josefina Bertoli
Ingrid Alessandra Victoria Wolin
Cíntia de la Rocha Freitas

Este estudo teve como objetivo descrever a implementação de um programa de atividades físicas para crianças e adolescentes em tratamento ambulatorial oncológico, com base no método observacional dos pesquisadores envolvidos, utilizando registros coletados ao longo do ano de 2023. O Projeto ATIVA ONCO foi implementado no ambulatório de oncologia pediátrica do Hospital Infantil Joana de Gusmão, em Florianópolis-SC, oferecendo sessões de exercícios físicos monitorados duas vezes por semana. O projeto não limita o número de participantes, abrangendo crianças e adolescentes de 0 a 15 anos, com atividades personalizadas e reavaliações periódicas para ajustes no programa. As atividades foram planejadas para promover o movimento, a socialização e a melhoria da qualidade de vida, respeitando as limitações físicas e emocionais dos participantes. O ambiente mais acolhedor, proporcionado pelo projeto no ambulatório oncológico, transformou o ambiente de espera dos familiares, e foi observado como um ambiente potencial para a prática de atividade física. Embora não seja possível afirmar conclusivamente os benefícios específicos devido à falta de estudos comparativos, os participantes relataram uma experiência positiva com as atividades. A inclusão de atividades físicas pode ser uma estratégia promissora para contribuir com o bem-estar físico e emocional de crianças e adolescentes em tratamento no ambulatório oncológico. Sugere-se que sua expansão e aplicação em outros contextos hospitalares possam trazer benefícios adicionais, promovendo uma experiência hospitalar mais positiva e incentivando a continuidade do cuidado integrado.

Palavras-Chave: Exercício físico; Movimento; Hospital oncológico.

STANDARDIZATION AND DEVELOPMENT OF RESISTANCE TRAINING IN ANIMAL MODELS OF SYNOVITIS INDUCED BY COMPLETE FREUND'S ADJUVANT

AUTORES

Nathalia Vargas
Layane Ramos Ayres
Mariana Kras Borges Russo

Osteoarthritis (OA) is the most common disease worldwide and is one of the main causes of pain in humans. Evidence suggests that synovitis (ST) and its pro-inflammatory mediators have a major influence on the pathogenesis of OA. The aim of this study was to investigate the joint degeneration capacity of complete Freund's adjuvant (CFA); determine the most appropriate dose for ST induction in the knee joint of rats; and evaluate the prediction of resistance training performance in these animal models. Fifteen male Wistar rats were used, divided into 3 groups of 5 animals: Control Group (CG), 50 µL synovitis group (GST50) and 100 µL synovitis group (GST100). An intra-articular infiltration of CFA (50 and 100 µL, 1 mg/mL) was performed in the right knees of the GS50 and GS100 groups, respectively. After 21 days, physical training was started for four weeks. Nociceptive tests were carried out (Hot Plate and Randall Selitto) on days 21 and 49. In addition, histological analyzes of the knees were carried out to measure the degree of joint involvement and the permanence of joint degeneration. It was demonstrated that an intra-articular application of CFA was capable of generating synovitis; that the acceleration capacity of CFA in rat knees is independent of the dose used; as well as achieving physical strength training in rats, Wistar experimented with the ST model through intra-articular CFA infiltration, demonstrating a greater ease of GST100 compared to GST50 in performing training through behavioral analyses.

Palavras-Chave: Osteoarthritis; Synovitis; Resistance training.

TREINAMENTO COMBINADO PARA IDOSOS

AUTORES

Eliza Coelho
Adriana Schüler Cavalli
Pâmela Silva Cardozo
Beatriz Rodrigues Vargas
Augusto Simões
Dauane da Silva de Moura
João Gabriel Corral
Aisha Santos

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Pôster

O Treinamento combinado consiste em exercícios físicos de força e de resistência aeróbica. Na Universidade Federal de Pelotas os idosos do projeto social Núcleo de Atividades da Terceira Idade - NATI realizam atividades de Treinamento Combinado duas vezes na semana com duração de 60minutos por sessão. Este tipo de treinamento visa a melhoria da resistência cardiorrespiratória e muscular, da força, do equilíbrio e da mobilidade articular. Este estudo utiliza uma metodologia descritiva objetivando realizar a caracterização da rotina dos treinos dos idosos do NATI. Os idosos iniciam os treinos com 25minutos em bicicleta ergométrica e depois passam para os exercícios em máquinas específicas, onde são marcadas com fitas para maior visibilidade. Algumas adaptações são necessárias para dar maior conforto aos idosos como realizar exercícios dorsais e abdominais em tatames empilhados ficando mais alto do solo e, com maior espaço para se deitarem, pois muitos idosos tem dificuldade de deitar no solo. Com o intuito de diversificar as atividades, todas as semanas são planejados exercícios fora das máquinas utilizando materiais como kettlebell (sumo, stiff, terra), theraband (serrote, bíceps, tríceps francês), bola grande (abdominais, equilíbrio, alongamentos), step (marcha, passagem e agachamento, subida e descida) mini cones (equilíbrio, exercícios membros inferiores). Os 5 minutos finais são destinados para exercícios de alongamento e mobilidade articular, individuais e em duplas. Existe uma progressão do número de repetições dos exercícios. Com a curricularização da extensão mais acadêmicos têm auxiliado na melhoria da correção dos exercícios e zelam pela segurança dos idosos na execução dos exercícios.

Palavras-Chave: Força muscular; Treinamento de resistência; Extensão comunitária.

Prevenção e Reabilitação de Lesões

DESEMPENHO EM TESTES FUNCIONAIS DE JOVENS ATLETAS DE RUGBY

AUTORES

Matheus do Nascimento Alves
Josué Da Silveira Machado
Bruna Rodrigues Pereira
Gustavo Dias Ferreira

O rugby é um esporte de contato e com alta intensidade, que necessita que os atletas estejam sempre no melhor estado de prontidão para treinos e jogos. Testes funcionais são utilizados pela fisioterapia e são importantes para identificar disfunções que possam aumentar risco de lesão ou piorar o desempenho esportivo. O objetivo deste estudo foi verificar o desempenho de atletas de rugby em testes funcionais. A amostra foi composta por 9 atletas do projeto Vem Ser Rugby da categoria M-17. Para realização dos teste, foi utilizado testes de mobilidade de ombro e tornozelo (LUNGE test), estabilidade dinâmica de membros superiores (CKCU test) e força de isquiotibiais (SLHB test) e membros superiores (dinamometria), indicados no manual de testes da Confederação Brasileira de Rugby. Os valores de média e desvio padrão do Lunge test foram de $46 \pm 5,81$ graus (esquerdo) e $44 \pm 6,98$ (direito). Já no CKCU, a média foi de $26 \pm 2,48$ repetições. No teste de mobilidade de ombro (distância entre os punhos na tentativa de uni-los por trás do dorso) apresentou uma média de $13 \pm 5,91$ cm (esquerdo) e $11 \pm 6,24$ (direito). O teste de resistência de força de isquiotibiais apresentou $30 \pm 15,91$ repetições (esquerdo) e $26 \pm 7,01$ (direito). Por fim, no teste de força de membros superiores por dinamometria, apresentou $25 \pm 6,75$ Kg/F (esquerdo) e $32 \pm 6,85$ (direito). Os resultados obtidos deste grupo de atletas foi superior ao ponto de corte da literatura e podem ser utilizados como base em possíveis protocolos de prevenção de lesões no esporte.

Palavras-Chave: Rugby; Avaliação em saúde; Atletas; Lesões.

DIFERENÇA NA RAZÃO DE ATIVAÇÃO ENTRE VASTO LATERAL E VASTO MEDIAL NOS EXERCÍCIOS AGACHAMENTO UNILATERAL E AFUNDO

AUTORES

Nicolas Da Silva Pereira
Luiza Pizarro Chaffe
Matheus Iglesias Marques
Rodrigo Freire Guimarães
Jeam Marcel Jeremia
Marco Aurélio Vaz
Bruno Manfredini Baroni
Rodrigo Rodrigues

MODALIDADE DE APRESENTAÇÃO

Apresentação oral

Os músculos vastos lateral (VL) e vasto medial (VM) trabalham em sinergia para estabilizar a patela. Alterações nesse sinergismo podem modificar o alinhamento patelar, gerando maior lateralização, condição presente em pessoas com dor patelofemoral. Muitos estudos têm usado a razão na ativação entre VL e VM (VL:VM) durante diferentes exercícios de reabilitação para determinar quais podem potencializar a participação do VM, o que poderia indicar uma escolha pensando na função de medialização patelar deste músculo. O objetivo do estudo foi comparar a razão VL:VM de ativação eletromiográfica entre os exercícios agachamento unilateral (AGA) e afundo (AFU). Vinte e cinco participantes (14 homens) tiveram os sinais eletromiográficos dos músculos VL e VM monitorados durante a realização de uma contração isométrica voluntária máxima de extensão de joelho e durante 10 repetições de ambos os exercícios, com velocidade controlada por metrônomo. Os dados de EMG das repetições 2, 4, 6 e 8 da fase excêntrica dos exercícios foram normalizados pela contração isométrica voluntária máxima dos extensores do joelho e a razão VL:VM calculada a partir da divisão entre os valores normalizados. Valores de razão superiores a 1 indicam maior participação do VL em relação ao VM. Observamos diferença significativa na razão VL:VM entre os exercícios, indicando valores menores para o AFU (AFU: $0,70 \pm 0,32$; AGA: $0,83 \pm 0,41$; $p = 0,041$). Embora ambos os exercícios apresentem razões inferiores a 1, o exercício AFU apresenta maior participação do VM em relação ao VL, sendo uma boa opção de exercícios para esta finalidade.

Palavras-Chave: Eletromiografia; Treinamento de força; Vasto lateral; Vasto medial.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS NO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS JUVENIS DE BASQUETEBOL

AUTORES

Gabriela Flores Manke
Gustavo Dias Ferreira
Lisiane Piazza Luza
Mario Renato de Azevedo Junior
Me. Marcelo KoppToescher

O objetivo deste trabalho foi aplicar um protocolo de exercícios nas atletas juvenis de basquetebol e analisar seus efeitos. A amostra incluiu 13 atletas com idade entre 11 a 14 anos, participantes do Projeto Vem Ser Basquete da UFPel, aprovado pelo Comitê de Ética. Foi realizado um protocolo pré-treino de 3 meses, 2 vezes na semana com exercício de fortalecimento de core, mobilidade geral e propriocepção. Para avaliação, foi realizado o Teste de Lunge, para análise da dorsiflexão do tornozelo; Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test para identificar a estabilidade de membros superiores, Step Down Test e Agachamento para avaliação global do movimento e assimetrias, e Single Leg Bridge Test adaptado que avalia a força de resistência dos isquiotibiais. Como análise estatística foi realizado o teste t pareado, após 3 meses de protocolo, observamos melhora de força de resistência de isquiotibiais no membro dominante (aumento de média de 13 para 20 repetições, $p=0,036$) e na estabilidade de membros superiores (aumento de pré para pós-teste de 2 repetições em média, $p=0,028$). Em análise qualitativa, por vídeo, foi identificado um melhor alinhamento de membro inferior no agachamento após a intervenção. Esses achados sugerem que intervenções com exercícios específicos, podem contribuir positivamente para o desenvolvimento saudável de jovens atletas, melhorando a performance em testes funcionais e minimizando o risco de lesões, promovendo um desempenho atlético mais seguro e eficiente.

Palavras-Chave: Jovens; Especialidade de fisioterapia; Esportes de equipe; Cinemática; Desempenho atlético.

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DOR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS COM OSTEOARTRITE DE JOELHOS

AUTORES

Beatriz Gomes Moreira
Marcus Gomes Rodrigues
Rochelle Rocha Costa

O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito do treinamento resistido (TR) na dor e capacidade funcional de idosos com osteoartrite de joelhos (OAJ). Para isso, foi realizada uma busca sistemática por ensaios clínicos randomizados (ECRs), nas bases de dados Pubmed, PEDro, Embase e Scopus. Para serem incluídos, os estudos deveriam: ser ECRs; ter intervenção com TR (mínimo de 8 semanas); ter um grupo controle sem intervenção; ter avaliado idosos com diagnóstico de OAJ; e ter avaliado a dor e/ou a capacidade funcional como desfecho. A seleção de estudos, a extração dos dados e a avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos foram feitas de forma pareada e independente. Effects sizes (ES) foram calculados usando o modelo de efeitos aleatórios, com intervalo de confiança de 95% (IC). Dos 4839 artigos identificados, 18 atenderam aos critérios de elegibilidade e foram incluídos na presente revisão (968 participantes). Dentre os 18 estudos incluídos, 83,3% avaliaram ambos os desfechos (15 estudos), 11,1% avaliaram apenas capacidade funcional (2 estudos) e 5,6% avaliaram unicamente a dor (1 estudo). O TR está associado a uma diminuição na dor de pessoas idosas com OAJ (ES -1,08; IC -1,44 a -0,73; $p<0,001$; $I^2=78\%$) quando comparadas ao grupo controle. De forma similar o TR está associado a uma melhora na capacidade funcional de pessoas idosas com OAJ (ES -1,05; IC -1,56 a -0,55; $p<0,001$; 88%) quando comparadas ao grupo controle. Desta forma, conclui-se que o TR produz efeitos benéficos na dor e capacidade funcional de idosos com OAJ.

Palavras-Chave: Osteoartrite; Dor; Capacidade funcional; Treinamento resistido.

FISIOTERAPIA ESPORTIVA: DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA PREVENTIVA PARA UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL UNIVERSITÁRIO

AUTORES

Lavínia Vitória Demari Jardim
Josué Da Silveira Machado
Rousseau Silva da Veiga
Gustavo Dias Ferreira

A fisioterapia é uma profissão multifacetada que desempenha um papel crucial em diversos campos, como o meio esportivo, onde os profissionais integram equipes multidisciplinares visando desenvolver, através de sua prática, componentes relacionados à saúde e ao desempenho dos atletas. No handebol, que é uma modalidade esportiva que tem como característica o dinamismo e de alta intensidade das ações técnicas, a intervenção fisioterapêutica se torna ainda mais relevante, uma vez que acarreta em impacto direto na prevenção e tratamento de lesões. No cenário universitário, o acompanhamento dessas equipes é realizado por estudantes em formação, sendo uma oportunidade valiosa para aplicação prática dos conhecimentos obtidos em sala de aula. Desse modo, o presente trabalho visa desenvolver um protocolo de exercícios, estruturado em forma de cartilha de orientação, para prevenção de lesões e recuperação de atletas. Trata-se de um estudo de protocolo. A amostra do presente trabalho foi constituída de 30 atletas de handebol do sexo feminino, que constituíam a equipe feminina da UFPel. Para a elaboração da cartilha, foi disponibilizado para as atletas um formulário digital, onde cada atleta pôde elencar suas dúvidas e receios quanto à prática fisioterápica. A partir desses resultados, os apontamentos foram utilizados para balizar o conteúdo do documento, sendo estruturado em 4 tópicos centrais, a saber: i) autocuidado; ii) preventivos; iii) mobilidade e; iv) ativação. Este estudo destacou a importância da fisioterapia no contexto do handebol universitário, enfatizando a necessidade de orientações específicas para prevenção de lesões e promoção da independência das atletas.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Handebol; Prevenção de lesões.

INTERVENÇÕES CIRÚRGICAS VERSUS PLACEBO EM FRATURAS VERTEBRAIS: RESULTADOS PARCIAIS DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

AUTORES

Murilo Schellin Canez
Mariane Nunes Pereira Dutra
Bruna Rodrigues Pereira
Julia Braga Dias
Lisiane Piazza Luza
Francisco Xavier de Araujo

O objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente a literatura sobre intervenções cirúrgicas comparadas a intervenções placebo em pacientes com fraturas vertebrais. Seguimos o PRISMA e registramos no PROSPERO. Foi realizada busca nas bases MEDLINE, Cochrane, Scopus e Web of Science. A revisão abrangeu 23 estudos. Destes, este resumo apresentará apenas resultados de 5 estudos sobre fraturas vertebrais. Três estudos avaliaram a dor a curto prazo e não apresentaram diferenças entre os grupos ($MD=0,42$; $CI[-0.89,1.73]$; $I^2=75\%$). Três estudos avaliaram os resultados a médio prazo e apresentaram diferença significativa a favor do procedimento placebo ($MD=1.19$; $CI[0.35,2.03]$; $I^2= 0\%$). Dois estudos avaliaram os resultados a longo prazo sem diferença entre os grupos ($MD=0.90$; $CI[-0.06 , 1.87]$; $I^2=0\%$). Três estudos avaliaram os resultados sobre a incapacidade a curto prazo, dois estudos a médio e longo prazo. Nenhuma comparação apresentou diferença entre os grupos: ($MD=0.94$; $CI[-1.35,3.24]$; $I^2=62\%$), ($MD=0.81$; $CI[-3.89,5.52]$; $I^2=81\%$) e ($MD=2.36$; $CI[-1.46,6.18]$; $I^2=76\%$), respectivamente. Três estudos avaliaram os resultados sobre a qualidade de vida a curto prazo e apresentaram diferença significativa a favor do procedimento placebo ($MD=0.05$; $CI [0.00,0.09]$; $I^2= 0\%$). Três estudos avaliaram resultados a médio prazo, sem diferenças entre os grupos ($MD=0.02$; $CI [-0.01,0.06]$; $I^2=0\%$). Dois estudos avaliaram o resultado a longo prazo e apresentaram diferença significativa a favor do procedimento placebo ($MD=0.06$; $CI [0.01,0.10]$; $I^2= 0\%$). A intervenção cirúrgica não foi superior ao placebo em nenhum dos desfechos e períodos analisados.

Palavras-Chave: Dor musculoesquelética; Vertebroplastia; Placebo; Fratura.

PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM MÚSICOS DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DOS INSTRUMENTOS

AUTORES

Giovana Pergher Bottega
Bruna Rodrigues Pereira
Julia Braga Dias
Gustavo Dias Ferreira
Raul Costa d'Avila
Lisiane Piazza Luza
Francisco Xavier de Araujo

A prevalência de dor musculoesquelética afeta a qualidade de vida e as atividades diárias dos estudantes de música, porém, o efeito de características específicas da prática com o instrumento na prevalência de dor é controverso na literatura. Este estudo teve como objetivo correlacionar as disfunções musculoesqueléticas com as características das práticas instrumentais. Este é um estudo transversal com questionário online, aprovado pelo CEP sob número 6.191.196. Durante os meses de novembro de 2023 e maio de 2024, os dados foram coletados, via google forms, com os estudantes dos diversos cursos de música UFPEL. Quarenta e cinco dos 266 estudantes elegíveis responderam o questionário. A principal queixa de dor dos estudantes foi em mãos e punhos (48.88%; 55.55%; 44.44%) (amostra total/mulheres/homens), seguido de pescoço e ombros (26.66%; 22.22%; 29.62%). A prevalência de dor dos músicos ocorre durante a prática do instrumento, persistindo após a sua realização. Praticantes de mais de um instrumento apresentaram intensidade de dor no pescoço maior do que os que tocam um instrumento apenas ($p=0.022$) e também tiveram uma interpretação de que a dor é um sinal para parar de tocar maior do que os demais praticantes ($p= 0.036$). Mesmo com a presença da dor, os estudantes seguem realizando sua prática. Concluímos que os músicos sofrem com dores musculoesqueléticas, todavia a dor não é um fator impeditivo para praticar sua técnica e em seu tempo habitual para tocar o instrumento.

Palavras-Chave: Dor musculoesquelética. Músico; Fisioterapia; Instrumento; Prática.

PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES PSICOSSOCIAIS EM MÚSICOS

AUTORES

Bruna Rodrigues Pereira
Giovana Pergher Bottega
Julia Braga Dias
Raul Costa d'Avila
Gustavo Dias Ferreira
Lisiane Piazza Luza
Francisco Xavier de Araujo

Os músicos possuem queixas musculoesqueléticas específicas, devido ao ato de tocar. O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de dor musculoesquelética em músicos e o nível de atividade física, bem como os fatores psicossociais. Este é um estudo transversal com questionário online, aprovado pelo CEP sob número 6.191.196. Durante os meses de novembro de 2023 e maio de 2024, os dados foram coletados, via google forms, com os estudantes dos diversos cursos de música da UFPEL. Dos 266 estudantes elegíveis ao estudo, 45 responderam nosso questionário. Destes, a maioria (60%) eram homens. Mãos e punhos foram a região corporal de maior prevalência de dor (48.88%; 55.55%; 44.44%) com intensidades de 4.81 ± 1.89 ; 5.10 ± 1.37 ; 4.58 ± 2.23 para toda a amostra e por gênero (mulher/homem), respectivamente. Observamos uma disparidade de gênero na prática da atividade física e intensidade do exercício, com 74,07% dos homens e 61,11% das mulheres a reportarem exercício regular; quanto à intensidade, a maioria das mulheres realizam de forma moderada, enquanto os homens de forma vigorosa. A intensidade da dor não impactou significativamente nas atividades diárias. Apesar dos níveis de dor relatados, os participantes indicaram sono suficiente e capacidade de realizar trabalhos leves. Ambos os sexos percebem o agravamento da dor como um sinal para cessar as atividades até que a dor desapareça. Conclui-se que existem diferenças entre os níveis de atividade física, mas sem influência de fatores psicossociais na dor dos músicos participantes.

Palavras-Chave: Dor musculoesquelética; Atividade física; Fatores psicossociais; Músico; Fisioterapia.

PROTOCOLO BASEADO EM ELETROTERAPIA E FATOR DE CRESCIMENTO PARA O TRATAMENTO DE FERIDAS CRÔNICAS

AUTORES

Vivian Peixoto Gonçalves
Vinícius Lautenschlager
Lucielen Insaurriaga da Silva
Murilo Schellin Canez
Liane da Silva Vargas
Maria Teresa Bicca Dode

Este estudo propõe um protocolo inovador para o tratamento de feridas crônicas, combinando laserterapia, alta frequência e fator de crescimento para acelerar a cicatrização. Pacientes com feridas de diferentes etiologias serão tratados com o protocolo, e a evolução será monitorada por avaliações clínicas e fotodocumentação para avaliar o impacto das intervenções. O protocolo começa com a remoção do curativo e a higienização da área afetada. A laserterapia é aplicada pontualmente ao redor das bordas e em varredura no leito da ferida, com dosagem de 4J, estimulando a proliferação celular, angiogênese e síntese de colágeno. Em seguida, aplica-se alta frequência por 5 minutos, melhorando a circulação local e a oxigenação tecidual, reduzindo o risco de infecção. Por fim, utiliza-se um cosmético em spray contendo fatores de crescimento como EGF, IGF e TGF- β , que são cruciais para a migração e proliferação celular, além de regular a síntese de colágeno. A avaliação se dará ao início do atendimento por meio da escala Bates-Jensen Wound Assessment Tool com o objetivo de avaliar o aspecto geral da ferida e por meio da fotodocumentação que será coletada ao final de cada atendimento, que em seguida será analisada por meio do programa ImageJ.JS onde será medido a área total da ferida. O protocolo proposto visa acelerar a cicatrização de feridas crônicas, melhorando a qualidade do tecido e reduzindo complicações como infecções. Com base científica sólida, essa combinação de terapias pode revolucionar o tratamento, aumentando a qualidade de vida dos pacientes e diminuindo os custos do tratamento.

Palavras-Chave: Cicatrização; Ferida; Fisioterapia.

RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DO COTIDIANO E DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL PELOTENSE

AUTORES

Felipe Bittencourt Damin
Valentina Medeiros Borges
Beatriz Henriques Mansanari
Maria Teresa Bicca Dode

O objetivo do trabalho é analisar se questões referentes aos hábitos cotidianos possuem relação com dores musculoesqueléticas em professores da rede municipal pelotense. Foram estudados 27 professores, sendo 1 homem e 26 mulheres. Este estudo foi desenvolvido na disciplina de Práticas de Atenção Primária. A atividade contemplou uma ação prática, desenvolvida por sete alunos do curso de fisioterapia, realizada em duas escolas da rede pública do território da UBS CSU Areal UFPEL. A Ação foi dividida em etapas: reconhecimento do território e caracterização dos participantes, aplicação de questionários via Google Forms e análise das respostas, e realização da ação baseada nos resultados encontrados. Neste questionário, além de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Digital, havia questões referentes à identificação, trabalho, vida cotidiana e hábitos de vida. Foi feita a análise estatística utilizando o teste QUI QUADRADO para avaliar associação entre as variáveis categóricas. Dos 27, 26 relataram queixa musculoesquelética e 15 deles não praticam nenhum tipo de atividade física. Encontrou-se associação significativa ($p<0,0001$) entre o desfecho nível de estresse nas duas últimas semanas (10 consideraram como "estresse muito intenso") e carga horária semanal (16 tem carga horária semanal de 40 horas). Conclui-se que quanto maior a carga horária semanal maior o nível de estresse. O estresse e a sobrecarga (física e/ou mental) podem ser preditores para o desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, visto que a prevalência de dores nessa classe é alta.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Dores musculoesqueléticas; Professores.